



# Pemberian Biskuit Berbasis Bayam Merah Dalam Pencegahan Anemia Pada Masa Kehamilan Di Kelurahan Pasir Bidang Kabupaten Tapanuli Tengah Tahun 2020

Tinawati Naiggolan, Augustianny Situmeang, Herlina, Lilis Kalrita, Intan Rahmayani

STIKes Nauli Husada Sibolga, Prodi S1 Kesehatan Masyarakat  
Jl. Kadar Manik, No 2 Kel.Aek Muara Pinang, Sibolga 22538 Sumatra Utara Indonesia

Email: [stikesnaulihusadasbg@gmail.com](mailto:stikesnaulihusadasbg@gmail.com)

## Abstrak

Anemia pada ibu hamil sangat berpengaruh terhadap kualitas manusia yang akan dilahirkan dan kualitas sumber daya manusia (SDM) generasi yang akan datang. Selain itu, anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan kejadian abortus, prematus, berat badan lahir rendah (BBLR), serta dapat menyebabkan kematian pada ibu hamil pada waktu dan sesudah melahirkan. Anemia merupakan masalah yang dialami oleh 41,8% ibu hamil di dunia. Sekitar setengah dari kejadian anemia tersebut disebabkan karena defisiensi zat besi. Pemanfaatan daun bayam menjadi biskuit diharapkan dapat menciptakan suatu produk yang memiliki nilai jual tinggi dan menyumbangkan zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Kandungan vitamin dan mineral pada bayam adalah vitamin A, C, K, B6, B9, E, asam folat, zat besi, kalsium, dan magnesium. Selain itu kandungan zat besi dalam bayam ini dapat mencegah penyakit seperti penyakit anemia terutama pada ibu hamil.

Kata Kunci: Biskuit Bayam, Anemia

## 1. Pendahuluan

Anemia pada ibu hamil sangat berpengaruh terhadap kualitas manusia yang akan dilahirkan dan kualitas sumber daya manusia (SDM) generasi yang akan datang. Selain itu, anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan kejadian abortus, prematus, berat badan lahir rendah (BBLR), serta dapat menyebabkan kematian pada ibu hamil pada waktu dan sesudah melahirkan. Anemia merupakan masalah yang dialami oleh 41,8% ibu hamil di dunia. Sekitar setengah dari kejadian anemia tersebut disebabkan karena defisiensi zat besi.

Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2019, diperkirakan kematian ibu sebesar 303.000 jiwa atau sekitar 216/100.000 kelahiran hidup di seluruh dunia. Secara global prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 41,8%. Sekitar setengah dari kejadian anemia tersebut disebabkan karena defisiensi zat besi. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Afrika sebesar 57,1%, Asia 48,2%, Eropa 25,1% dan Amerika 24,1%. Seseorang disebut menderita anemia bila kadar Hemoglobin (Hb) di bawah 11 g% pada trimester I dan III atau kadar <10,5 g% trimester II (WHO, 2019).

Prevalensi anemia dalam kehamilan di Indonesia tahun 2019 sebesar 48,9% dan angka ini mengalami peningkatan yang cukup tinggi dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013 sebesar 37,1%. Anemia dalam kehamilan yang paling sering terjadi di Indonesia disebabkan oleh defisiensi zat besi sebanyak 62,3% yang dapat menyebabkan keguguran, partus prematus, inersia uteri, partus lama, atonia uteri dan menyebabkan perdarahan serta syok. Dampak yang dapat disebabkan anemia defisiensi besi pada ibu hamil adalah 12% - 28% angka kematian janin, 30% kematian perinatal dan 7% - 10% angka kematian neonatal (Kemenkes RI, 2019).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) yang di keluarkan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Baritbankes) Kemenkes RI Tahun 2018 menyatakan prevalensi

anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9%. Di kabupaten/kota Sumatera Utara yaitu kota Medan diketahui ibu hamil mengalami anemia sebanyak 40,5% (Dinkes Provsu, 2019) dan diketahui ibu hamil mengalami anemia di tapanuli tengah sebanyak 20%.

Biskuit merupakan suatu produk yang pengolahannya dipanggang dalam bentuk kecil dan memiliki tekstur yang kering, renyah dan pori yang lebih sempit Biskuit termasuk produk yang berukuran tipis dengan kadar air relatif rendah ( $\pm 5\%$ ) yang dapat diadon dan dipotong menjadi lembaran-lembaran tipis lalu dipanggang. Produksi makanan ini sering dibuat menggunakan tepung terigu sebagai bahan dasar. Biskuit termasuk produk bakeri kering yang dibuat melalui proses pemanggangan adonan yang dibuat dari tepung terigu dengan substitusinya, lemak atau minyak, serta bahan makanan tambahan pangan yang telah diijinkan dengan atau tanpa tambahan pangan lain (BSN, 2011).

Pemanfaatan daun bayam menjadi biskuit diharapkan dapat menciptakan suatu produk yang memiliki nilai jual tinggi dan menyumbangkan zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Kandungan vitamin dan mineral pada bayam adalah vitamin A, C, K, B6, B9, E, asam folat, zat besi, kalsium, dan magnesium. Selain itu kandungan zat besi dalam bayam ini dapat mencegah penyakit seperti penyakit anemia terutama pada ibu hamil.

### 1.1. Tujuan Kegiatan

Tujuan kegiatan ini adalah agar masyarakat mengetahui pengertian Anemia dan kandungan biscuit bayam dalam pengobatan alami anemia pada ibu hamil di kelurahan pasir bidang kecamatan sarudik kabupaten tapanuli tengah.

### 1.2. Manfaat Kegiatan

Dengan memanfaatkan pemberian biskuit untuk pengobatan Anemia pada ibu hamil dapat menurunkan angka penyakit anemia. Kandungan vitamin dan mineral pada bayam adalah vitamin A, C, K, B6, B9, E, asam folat, zat besi, kalsium dan magnesium.

### 1.3. Luaran Pengabdian Kepada Masyarakat

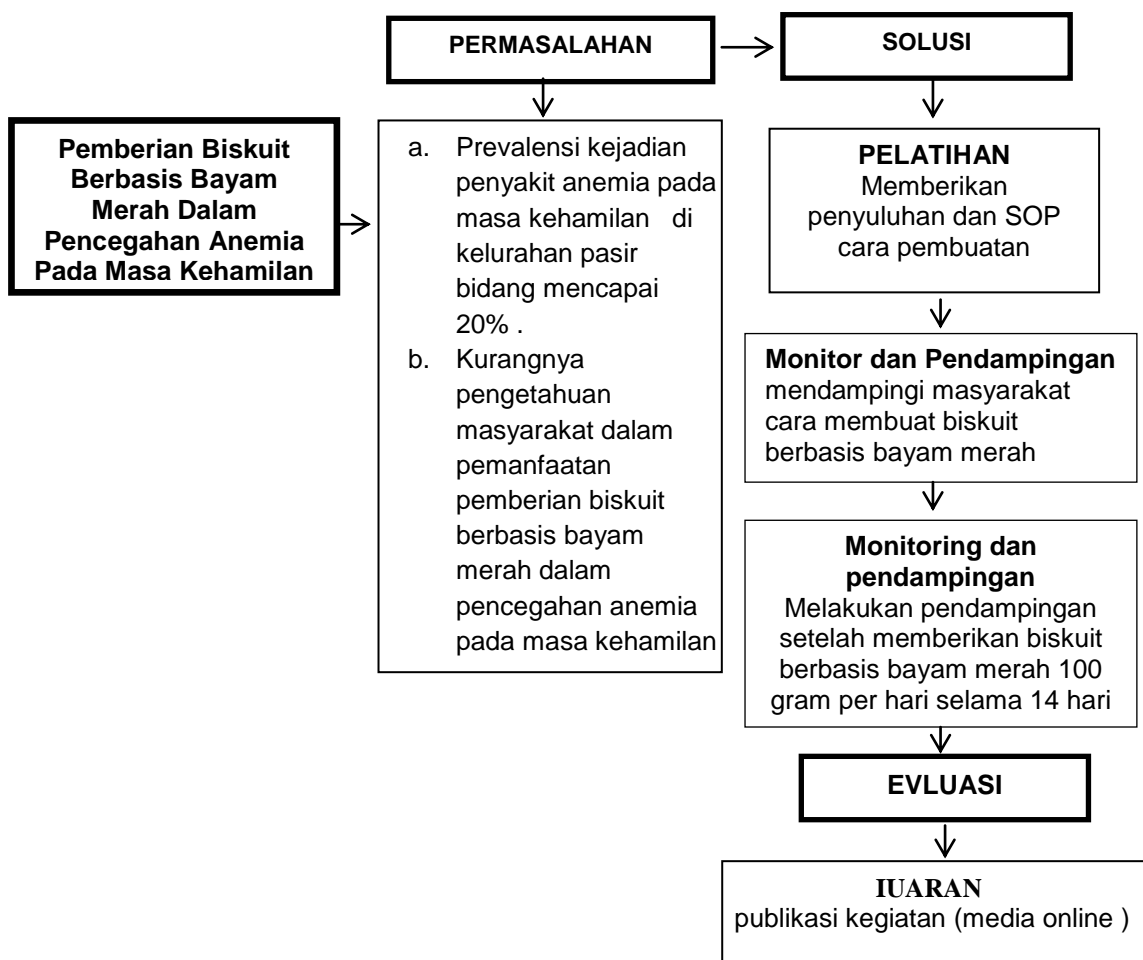
Tluaran dari kegiatan ini adalah biscuit bayam dapat di gunakan oleh masyarakat sebagai obat alami untuk menurunkan anemia. Selain keluaran yang sudah di sebutkan di atas keluaran lain yang dari kegiatan ini adalah terlibatnya mahasiswa yang dapat meningkatkan soffskill.

## 2. Realisasi Kegiatan

### 2.1. Bentuk Kegiatan & Jadwal, Serta Tempat Kegiatan

#### a. Metode Pelaksanaan Kegiatan

- b. Metode pelaksanaan kegiatan PKM digambarkan dalam diagram berikut ini berupa solusi yang di tawarkan untuk mengatasi permasalahan yang ada



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan PkM.

### c. Waktu Efektif Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilaksanakan pada bulan juni 2020 dengan rincian sebagai berikut:

Tabel 1. Jadwal Pelaksanaan

no	Kegiatan	Juni 2020			
		Minggu 1	Minggu 2	Minggu 3	minggu 4
1	Memberi surat ijin penyuluhan kepada kepala lurah pasir bidang				
2	Sosialisasi dan mengumpulkan masyarakat yg menderita penyakit Anemia				
3	Melakukan penyuluhan kepada masyarakat dan memberikan cemilan biscuit bayam merah sebanyak 100 gr perhari selama 14 hari				

4	Pembuatan hasil laporan kegiatan penyuluhan			
5	Pengumpulan hasil laporan			

#### d. Tempat Kegiatan

Lokasi Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kelurahan Pasir Bidang tepatnya di kantor lurah pasir Bidang yang terletak di kecamatan sarudik, Kabupaten Tapanuli Tengah, Provinsi Sumatera Utara. Jarak perjalanan ke kantor lurah Pasir Bidang dapat ditempuh selama 3 menit.



Gambar 2. Maps Lokasi

#### e. Lokasi Pengabdian

Peta Lokasi jarak perjalanan STIKes Nauli Husada Sibolga dengan kantor lurah pasir Bidang tempat pengabdian masyarakat ditempuh selama 9 menit dari perjalanan ke tempat tujuan.



Gambar 3: Lokasi Pengabdian

## 2.2. TIM Pelaksana Pengabdian dan TUPOKSI serta (Jam dan hari)

### a. Susunan TIM Pengabdian

NO	Peran dalam TIM	Tanggung jawab dalam TIM	Dosen/Mahasiswa
1	Tinawati Nainggolan SKM, M.Kes Ketua PKM dan Penanggung Jawab	Memastikan kegiatan PKM dapat berjalan dengan baik yaitu dengan berkoordinasi dengan mitra dan anggota dosen dan mahasiswa	Dosen
2	Augustianny Situmenag, SKM, M.Kes Ridholla Permata Sari, M.Kes Anggota Pengabdian	Berkoordinasi dengan ketua terkait rundown kegiatan, pembagian tugas mahasiswa dan menyiapkan hal-hal yang diperlukan saat kegiatan berlangsung	Dosen
3	Juniarti simanjuntak Intan rahmayani	Membantu pelaksanaan sosialisasi saat kegiatan dan menjelaskan dengan baik pertanyaan yang diajukan oleh masyarakat saat penyuluhan berlangsung.	Mahasiswa

### b. Tugas Pokok serta Peran setiap TIM Pengabdian

No	Nama Pekerjaan	Program	Volume (JKEM)	Pemateri
Minggu Pertama				
1	Pemberiaan biskuit berbasis bayam merah dalam pencegahan anemia pada masa kehamilan di kelurahan pasir bidang kecamatan sarudik kabupaten tapanuli tengah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Memberi surat ijin penyuluhan kepada kepala kelurahan pasir bidang kecamatan sarudik kabupaten tapanuli tengah</li> </ul>	08.00-9.00	Juniarti simanjuntak Intan rahmayani
Minggu Kedua				
2	Pemberiaan biskuit berbasis bayam merah dalam pencegahan anemia pada masa kehamilan di kelurahan pasir bidang kecamatan sarudik kabupaten tapanuli tengah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Menggumpulkan masyarakat yang menderita penyakit anemia</li> </ul>	09.00-12.00	Juniarti simanjuntak Intan rahmayani
Minggu Ketiga				
3	Pemberiaan biskuit berbasis bayam merah dalam pencegahan anemia pada masa kehamilan di kelurahan pasir bidang kecamatan sarudik kabupaten tapanuli tengah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Melakukan penyuluhan kepada masyarakat dan pemberian biskuit berbasis bayam merah</li> </ul>	09.00-12.00	Tinawati Nainggolan Augustianny Situmeang Ridholla Permata Sari
Minggu Keempat				
	Pemberiaan biskuit berbasis bayam merah	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pengumpulan hasil laporan materi</li> </ul>		Tinawati Nainggolan Augustianny

4.	dalam pencegahan anemia pada masa kehamilan di kelurahan pasir bidang kecamatan sarudik kabupaten tapanuli tengah	penyuluhan dari semua masyarakat	09.00-12.00	Situmeang Ridholla Permata Sari
----	---	----------------------------------	-------------	---------------------------------------

### 3. Tinjauan Hasil Yang Dicapai

Biskuit bayam merah adalah Salah satu tumbuhan yang dapat menunjang kenaikan kadar hemoglobin adalah bayam merah karena bayam merah tinggi akan zat besi. Penelitian ini dilakukan untuk diketahui pengaruh konsumsi bayam merah (*Amaranthus gangeticus*) terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Dalam pencegahan penyakit anemia pada masa ibu hamil diberikan penyuluhan tentang pemberian biskuit bayam merah manfaat yang diperoleh yaitu:

- a. Pemanfaatan biskuit bayam merah memiliki kandungan beberapa senyawa metabolit sekunder yang bisa dimanfaatkan dalam banyak hal, salah satunya adalah dapat digunakan untuk mencegah terjadinya penyakit anemia pada ibu hamil.
- b. Kandungan folat dan betain yang terdapat pada bayam merah dapat membantu proses perkembangan serta pertumbuhan janin. Tanpa disadari biskuit bayam merah yang dikonsumsi selama hamil dapat mengurangi risiko cacat dan mencegah anemia dan saat dilahirkan bahkan kandungannya dapat membantu anak lebih pintar.
- c. Nutrisi yang terkandung di dalam biskuit bayam merah ini termasuk karbohidrat kompleks, serat, air, serta vitamin A, B, C, K, folat, dan mineral seperti kalium, zat besi, kalsium dan natrium. Selain itu, biskuit bayam merah memiliki kandungan anthocyanin yang memberikan warna merah keunguan pada sayuran ini. Pemberian biskuit bayam merah bermanfaat sebagai meningkatkan hemoglobin pada ibu hamil yang baik untuk mencegah anemia .
- d. Biskuit bayam merah kaya akan zat besi yang mampu meningkatkan produksi sel darah merah dan menyehatkan metabolisme tubuh secara keseluruhan. Selain itu, biskuit bayam merah mengandung vitamin C yang dapat mengoptimalkan penyerapan zat besi di dalam tubuh yang baik dalam pencegahan anemia pada masa kehamilan.

Ibu hamil sangat rentan mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan tubuh ibu akan zat besi, seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. Saat ibu hamil mengalami anemia, darah tidak memiliki sel darah merah yang cukup sehat untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh ibu dan juga janin. Oleh karena itu biskuit bayam dibutuhkan karena mengandung nutrisi, seperti vitamin, protein, serat, asam folat, zat besi, dan kalsium yang baik bagi ibu hamil dalam pencegahan anemia pada masa kehamilan.


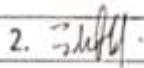

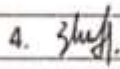

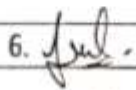

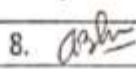
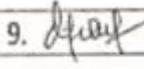
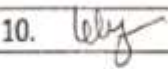
Dari hasil kegiatan ini mitra mendapatkan kesimpulan bahwa kebutuhan mitra dapat direspon dengan baik oleh panitia pelaksana. Selama pemanfaatan pemberian biskuit bayam merah dalam mencegah penyakit anemia pada masa kehamilan dinilai sudah menjalankan kegiatan dengan baik. Selain itu kegiatan ini sudah sesuai dengan harapan mitra karena pemanfaatan biskuit merah dalam mencegah penyakit kecacingan pada masa kehamilan sangat bermanfaat dalam meningkatkan pengetahuan ibu.

Dari kegiatan ini mahasiswa yang dapat meningkatkan softskill, selain itu kegiatan ini juga memberikan kompetensi tambahan seperti keterampilan dalam menyelesaikan permasalahan nyata, keterampilan berpikir kritis, keterampilan analisis dan kemampuan komunikasi kepada mahasiswa. Keterampilan lain yang didapatkan mahasiswa yang mereka utarakan dalam kuesioner adalah keterampilan bekerjasama dengan banyak pemangku kepentingan di lapangan, dapat mempublikasikan hasil dari pengaplikasian setiap kegiatan program pengabdian kepada masyarakat serta mengasah kreativitas dan mau belajar hal yang baru.

#### 4. Daftar Pustaka

- Aru W. Sudoyo. 2009. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jilid II. Edisi kelima. Jakarta. Interna Publishing
- Adebisi, Omoniyi, Gregory Stayhorn (2005). Anemia in Pregnancy and Race in the United States : Blacks at Risk. Dimuat dalam Jurnal Health Services Research: volume 37 no. 9, hal. 655-662, Oktober 2005.
- Idowu et al. 2005. Anemia in Pregnancy: a survey of pregnant women in Abeokuta, Nigeria. Afr Health Sci 5(4): 295-299
- World Health Organization, 2011. The Global Prevalence of Anaemia in 2011[Internet]. WHO Report, New York.
- Syahlan, A. 2014. Hubungan Pendidikan dan Paritas Ibu dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil.
- Pujiningsih, Sri. (2010). Permasalahan Kehamilan yang Sering Terjadi. Jakarta : Oryza.
- Muliarini, 2010 Pola Makan & Gaya Hidup Sehat Selama Kehamilan, Yogyakarta.
- Jaya, N. et al. (2020) 'Manfaat Bayam Merah (Amaranthus Gangeticus) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil', Jurnal Kebidanan Malahayati, 6(1), pp. 1-7. doi: 10.33024/jkm.v6i1.1715.
- Suwita, I Komang, dkk. (2011). Pemanfaatan Bayam Merah (Blitum Rubrum) untuk Meningkatkan Kadar Zat Besi dan Serat pada Mie Kering. Jakarta: Agromix
- Saribu. (2006). Anemia dalam kehamilan dan penanggulangannya. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Farida, U. (2017). Bayam Merah untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Kelas XII. Jurnal Smart Keperawatan, 4(1).
- Parulian, I. (2018). Strategi dalam Penanggulangan Pencegahan Anemia pada Kehamilan. Jurnal Ilmiah Widya, 4(3).
- Yuliani, D. R., & Musdalifah, U. (2017). Buku Ajar Aplikasi Asuhan Kehamilan. Jakarta: CV Trans Info Media
- Sati. (2019). Buku Pintar Kehamilan. Yogyakarta: Brilian Books
- Saifuddin, Abdul B, (2009). Buku ilmu kebidanan, Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Sulistiyawati, Ari. (2013). Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan. Cetakan kelima, Jakarta : Salemba Medika.
- Proverawati (2013). Penyakit Anemia pada Ibu Hamil. Semarang : Cendekia Ilmu
- Pritania Astari, dkk, (2018). Anemia Pada Ibu Hamil Serta Program 1000 hari pertama kehidupan prevalensi dan analisis faktor resiko.

## 5. Daftar Hadir

NO	NAMA	TANDA TANGAN
1	Masiani Sinaga	1. 
2	Siti Aisyah	2. 
3	Grace Diana Tanjung	3. 
4	Linda	4. 
5	Sari Mauli Tarihoran	5. 
6	Lusi MELINA MTANDU	6. 
7	Miahi	7. 
8	Mur Ginun	8. 
9	Dewy	9. 
10	Ieli Andriani	10. 
11		11.
12		12.
13		13.
14		14.
15		15.
16		16.
17		17.
18		18.
19		19.
20		20.

## 6. Dokumentasi

Sosialisasi pemberian biscuit berbasis bayam merah dalam pencegahan anemia pada masa kehamilan



Sosialisasi Pemberian biscuit berbasis bayam merah dalam pencegahan anemia pada masa kehamilan

