**Karya Kesehatan Journal of Community Engagement**
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 05 | Nomor 02 | Desember | Tahun 2024
E-ISSN: 2964-8998

# Penyuluhan Pemanfaatan Bayam Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Posyandu Desa Talang Balai Baru 1

**Nen Sastri**
Program Studi Kebidanan, STIK Bina Husada Palembang

**Korespondensi**
Program Studi Kebidanan, STIK Bina Husada Palembang
Jalan Mayor Zurbi Bustan, Palembang
Email: nensas34@gmail.com

**Kata Kunci:**
Ibu Hamil, Anemia, Bayam

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

***Abstrak****. Ibu hamil mengalami anemia apabila kadar Hb dalam darah kurang dari 11 mg/dl. Pada janin, anemia dapat menyebabkan hipoksia intrauterine dan hambatan pada pertumbuhan. Penyebab utama anemia kehamilan adalah defisiensi zat besi, defisiensi folate, pendarahan. Ibu hamil dengan anemia defisiensi zat besi beresiko melahirkan bayi premature dan BBLR. Data posyandu di desa TBB I selama 3 tahun terakhir terlihat peningkatan jumlah ibu hamil dengan anemia. Kemudian dilakukan penyuluhan kesehatan tentang pemanfaatan bayam untuk peningkatan kadar Hb ibu hamil dengan anemia di posyandu desa TBB I. Metode: pendidikan masyarakat (penyuluhan) dan konsultasi. Sebelum dilakukan penyuluhan ibu diberikan pertanyaan dengan hasil dari 21 ibu yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 4 ibu (19,04%), pengetahuan cukup sebanyak 10 ibu (47,61%), pengetahuan kurang yaitu 7 ibu (33,33%). Setelah dilakukan penyuluhan ibu kembali diberikan pertanyaan dengan hasil dari 21 ibu yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 16 ibu (76,19%), pengetahuan cukup sebanyak 5 ibu (23,80%). Simpulan: setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu meningkat lebih baik dibandingkan sebelum dilakukan penyuluhan.*

***Abstract****. Pregnant women experience anemia when the Hb level in the blood is less than 11 mg/dl. In the fetus, anemia can cause intrauterine hypoxia and growth retardation. The main causes of anemia in pregnancy are iron deficiency, folate deficiency, bleeding. Pregnant women with iron deficiency anemia are at risk of giving birth to premature and LBW babies. Data from the integrated health post in TBB I village for the past 3 years shows an increase in the number of pregnant women with anemia. Then, health education was carried out on the use of spinach to increase Hb levels in pregnant women with anemia at the integrated health post in TBB I village. Method: community education (counseling) and consultation. Before the counseling was carried out, the mothers were given questions with the results of 21 mothers who had good knowledge, namely 4 mothers (19.04%), sufficient knowledge as many as 10 mothers (47.61%), and poor knowledge, namely 7 mothers (33.33%). After the counseling, the mothers were again asked questions with the results of 21 mothers who had good knowledge, namely 16 mothers (76.19%), sufficient knowledge as many as 5 mothers (23.80%). Conclusion: after the counseling, the mothers' knowledge increased better than before the counseling.*

# Pendahuluan

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan global. Prevalensi anemia pada kehamilan bervariasi, bergantung pada kondisi sosio-ekonomi, gaya hidup, pola makan, serta sikap dan perilaku yang berbeda mengenai kesehatan. Sekitar 50% kasus anemia disebabkan oleh defisiensi besi. Penyebab lain anemia adalah defisiensi mikronutrien lain (vitamin A, riboflavin (B2), B6, asam folat (B9), dan B12), infeksi akut atau kronis (seperti malaria, infeksi cacing tambang, skistosomiasis, tuberkulosis, dan HIV), serta kelainan sintesis hemoglobin yang diturunkan (seperti hemoglobinopati). Berdasarkan data World Health Organization (WHO) 2011, secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia sebesar 38,2%, dengan prevalensi paling tinggi di wilayah Asia Tenggara, yakni 48,7%.1 Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi anemia defisiensi besi pada ibu hamil di Indonesia adalah 48,9%, jumlah ini meningkat 11,8% jika dibandingkan dengan angka di tahun 2013[2].

Semua ibu hamil seharusnya diperiksa terkait dengan kondisi anemia melalui tes hemoglobin sebagai bagian dari penilaian gizi lengkap pada trimester pertama kehamilan dan tes kedua harus dilakukan pada trimester ketiga. Jika anemia terdeteksi, tes hemoglobin lebih lanjut harus dilakukan secara berkala selama kehamilan sampai mencapai nilai normal. Tidak terdapat target nasional untuk mengurangi anemia pada kehamilan, tidak seperti target malnutrisi tahunan yang tercantum dalam Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN). Peralatan yang tidak terstandarisasi tersedia di puskesmas untuk pemeriksaan kadar hemoglobin dan tidak ada pencatatan rutin pemeriksaan anemia untuk data tingkat populasi; hanya data survei (Riskesdas) yang tersedia[3].

Konseling gizi yang diberikan selama ANC seringkali tidak efektif. Evaluasi program telah menunjukkan bahwa durasi penyuluhan gizi yang diberikan seringkali di bawah standar (<20 menit) dan lebih menekankan topik yang lebih umum, seperti menjaga pola makan sehat, mengonsumsi makanan secara teratur, dan menghindari makanan cepat saji. Diperlukan penekanan dan informasi lebih lanjut terkait penanganan isu-isu gizi khusus, seperti makanan yang direkomendasikan atau tidak direkomendasikan, makanan kaya nutrisi, ukuran porsi, dan kenaikan berat badan yang ideal. Konseling gizi untuk menurunkan prevalensi anemia jarang dilakukan[4].

Keunggulan nilai nutrisi bayam sayuran terutama pada kandungan vitamin A (beta–kareotein), vitamin C, riboflavin, dan asam amino thiamine dan niacin. Kandungan terpenting dalam bayam sayur adalah kalsium dan zat besi [5].

Bayam merupakan tanaman sayuran yang berasal dari daerah Amerika Tropik. Bayam semula dikenal sebagai tanaman hias, namun dalam perkembangan selanjutnya bayam dipromosikan sebagai bahan pangan sumber protein, vitamin A dan C serta sedikit vitamin B dan mengandung garam-garam mineral seperti: kalsium, posfor, dan besi [6].

Pengabdian kepada masyarakat AA Ayu Asri Prima Dewi, AA Ngurah Ayusta Widiaswara Agung, Komang Trisna Sumadewi, Putu Diah Witari, Fransiscus Fiano Anthony Kerans, Dewa Ayu Agung Alit Suka Astini, Luh Gde Evayanti (2024) yang berjudul Penyuluhan Anemia Defisiensi Besi pada Kelompok Ibu Hamil di Klinik BBMC Hasil kegiatan adanya peningkatan terkait hasil pre dan posttest mitra dari hasil penyuluhan sebesar 20 poin, yaitu dari rerata pretest yang sebesar 57 poin menjadi rerata 77 poin saat posttest. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan mitra terhadap anemia defisiensi besi pada ibu hamil serta manfaat bayam sebagai sumber zat besi[7].

Pengabdian kepada masyarakat Triana Indrayani, Adinda Difha Febriani, Retno Widowati (2022) yang berjudul Pemanfaatan Konsumsi Bayam Merah dan Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia. Hasil kegiatan Ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dan ada perbedaan rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok bayam merah dan kelompok bayam hijau. adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang anemia dan bayam, sebelum diberikan penyuluhan persentase terbesar adalah ibu hamil dengan tingkat pengetahuan baik yaitu 3 (10%) dan setelah diberikan penyuluhan pengetahuan ibu hamil meningkat menjadi 23,3 (76,6%)[8].

Pengabdian Kepada Masyarakat Sri Nur Qadri, Yusdalifa Ekayanti Yunus, Mayasari Yamin, Andi Dita Tawakkal Gau, Syamsiar Zamzam (2022) yang berjudul Pengolahan Daun Bayam Hijau (Amarhantus tricolor) Guna Meningkatkan Tingkat Konsumsi Masyarakat. Hasil kegiatan masyarakat mengetahui tentang manfaat serta kandungan bayam hijau yang sangat diperlukan oleh tubuh serta cara pengolahan daun bayam[9].

Pengabdian kepada masyarakat Widy Susanti Abdulkadir, Endah Nurrohwinta Djuwarno, Sukmawati A. Damiti (2022) yang berjudul Edukasi Dan Pemberian Inovasi Stik Bayam Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Anemia di Desa Kayu Bulan Kec. Batudaa Pantai Kab. Gorontalo. Hasil pengukuran pengetahuan yang menunjukkan mayoritas berada pada klasifikasi cukup menunjukkan bahwa upaya edukasi perlu ditingkatkan dan dilakukan secara berkesinambungan[10].

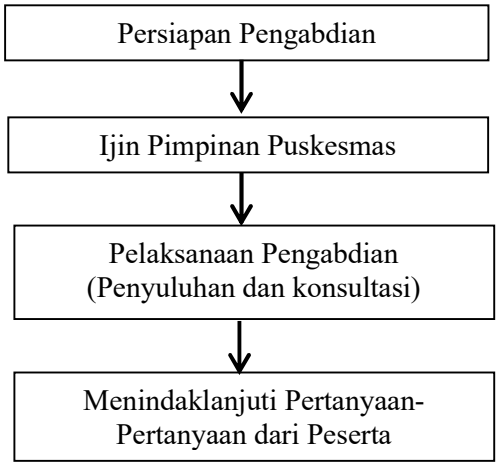
Berdasarkan data di posyandu Talang Balai Baru 1 pada tahun 2021 ibu hamil berjumlah 29 orang dan ibu dengan anemia 3 orang. Pada tahun 2022 ibu hamil berjumlah 32 orang dan ibu dengan anemia berjumlah 4 orang. Pada tahun 2023 ibu hamil berjumlah 31 orang dan ibu dengan anemia berjumlah 4 orang. Hal ini menjadikan peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat tentang Penyuluhan Pemanfaatan Bayam Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Posyandu desa Talang Balai Baru I.

# Metode

Sebelum melakukan pelaksanaan pengabdian masyarakat, dilakukan tahapan persiapan antara lain melaksanakan koordinasi untuk perizinan tempat pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan pihak terkait (Pimpinan Puskemas) sekaligus menyepakati waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Dan dilakukan juga persiapan alat dan bahan yang akan digunakan dalam pengabdian masyarakat seperti lembar kuesioner, leaflet untuk media presentasi.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilaksanakan tanggal 4 November 2024 di Jalan Raya Lintas Timur Desa Kerinjing Kecamatan Tanjung Raja Ogan Ilir. Kegiatan pelaksanaan dilakukan dengan membagikan leaflet kepada semua peserta yang berisikan tentang mengatasi ibu hamil dengan anemia dengan mengkonsumsi sayur bayam.

Kemudian melakukan penyuluhan kesehatan dengan menggunakan materi penyuluhan ibu hamil dengan anemia dengan mengkonsumsi sayur bayam untuk peningkatan hemoglobin dengan memanfaatkan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dalam bentuk cetak dan elektronik, seperti: poster, leaflet. Metode yang digunakan Pendidikan masyarakat (penyuluhan) dan konsultasi. Setelah selesai pemaparan dari materi kemudian dibuka sesi pertanyaan dari peserta. Kemudian menindaklanjuti pertanyaan-pertanyaan dari peserta.




***Gambar 1.*** *Alur Pengabdian Kepada Masyarakat*

# Hasil Dan Pembahasan

**Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan ibu Tentang Pemanfaatan Bayam Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Sebelum Penyuluhan**

Sasaran kegiatan ini dihadiri 21 ibu. Pengetahuan tentang pemanfaatan bayam untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sebelum penyuluhan dalam pengabdian kepada masyarakat ini di bagi menjadi 3 kelompok yaitu pengetahuan baik, cukup dan kurang. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa dari 21 responden ibu yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 4 ibu (19,04%), pengetahuan cukup sebanyak 10

ibu (47,61%), pengetahuan kurang yaitu 7 ibu (33,33%).

Sejalan dengan pengabdian kepada masyarakat AA Ayu Asri Prima Dewi, AA Ngurah Ayusta Widiaswara Agung, Komang Trisna Sumadewi, Putu Diah Witari, Fransiscus Fiano Anthony Kerans, Dewa Ayu Agung Alit Suka Astini, Luh Gde Evayanti (2024) yang berjudul Penyuluhan Anemia Defisiensi Besi pada Kelompok Ibu Hamil di Klinik BBMC. Hasil kegiatan adanya peningkatan terkait hasil pre dan posttest mitra dari hasil penyuluhan sebesar 20 poin, yaitu dari rerata pretest yang sebesar 57 poin menjadi rerata 77 poin saat posttest. Hal ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan terhadap anemia defisiensi besi pada ibu hamil serta manfaat bayam sebagai sumber zat besi[7].

Sejalan Pengabdian kepada masyarakat Triana Indrayani, Adinda Difha Febriani, Retno Widowati (2022) yang berjudul Pemanfaatan Konsumsi Bayam Merah dan Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia. Hasil kegiatan Ada peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan dan ada perbedaan rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok bayam merah dan kelompok bayam hijau. adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang anemia dan bayam, sebelum diberikan penyuluhan persentase terbesar adalah ibu hamil dengan tingkat pengetahuan baik yaitu 3 (10%) dan setelah diberikan penyuluhan pengetahuan ibu hamil meningkat menjadi 23,3 (76,6%)[8].

Sejalan Pengabdian Kepada Masyarakat Sri Nur Qadri, Yusdalifa Ekayanti Yunus, Mayasari Yamin, Andi Dita Tawakkal Gau, Syamsiar Zamzam (2022) yang berjudul Pengolahan Daun Bayam Hijau (Amarhantus tricolor) Guna Meningkatkan Tingkat Konsumsi Masyarakat. Hasil kegiatan masyarakat mengetahui tentang manfaat serta kandungan bayam hijau yang sangat diperlukan oleh tubuh serta cara pengolahan daun bayam[9].

Sejalan Pengabdian kepada masyarakat Widy Susanti Abdulkadir,Endah Nurrohwinta Djuwarno, Sukmawati A. Damiti (2022) yang berjudul Edukasi dan Pemberian Inovasi STIK Bayam Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Anemia di Desa Kayu Bulan Kec. Batudaa Pantai Kab. Gorontalo. Hasil pengukuran pengetahuan yang menunjukkan mayoritas berada pada klasifikasi cukup menunjukkan bahwa upaya edukasi perlu ditingkatkan dan dilakukan secara berkesinambungan[10].

Keunggulan nilai nutrisi bayam sayuran terutama pada kandungan vitamin A (beta–kareotein), vitamin C, riboflavin, dan asam amino thiamine dan niacin. Kandungan terpenting dalam bayam sayur adalah kalsium dan zat besi [5].

Bayam merupakan tanaman sayuran yang berasal dari daerah Amerika Tropik. Bayam semula dikenal sebagai tanaman hias, namun dalam perkembangan selanjutnya bayam dipromosikan sebagai bahan pangan sumber protein, vitamin A dan C serta sedikit vitamin B dan mengandung garam-garam mineral seperti: kalsium, posfor, dan besi [6].

Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah/eritrosit. Anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebabnya dan penanggulangannya dilakukan sesuai dengan penyebabnya[11].

Pangan nabati (tumbuh-tumbuhan) juga mengandung zat besi (besi non-heme) namun jumlah zat besi yang bisa diserap oleh usus jauh lebih sedikit disbanding zat besi yang bisa diserap oleh tubuh adalah 1-10%. Contoh pangan nabati sumber zat besi adalah sayuran berwarna hijau tua (bayam, singkong, kangkung) dan kelompok kacang kacangan (tempe, tahu, kacang merah). Masyarakat Indonesia lebih dominan mengonsumsi sumber zat besi yang berasal dari nabati. Hasil Survei Konsumsi Makanan Individu[12] menunjukkan bahwa 97,7% penduduk Indonesia mengonsumsi beras (dalam 100 gram beras hanya mengandung 1,8 mg zat besi). Oleh karena itu, secara umum masyarakat Indonesia rentan terhadap risiko menderita Anemia Gizi Besi (AGB)[11].

Strategi Pencegahan dan Penanggulangan Anemia: Pedoman Gizi Seimbang ( Mengkonsumsi aneka ragam pangan, Membiasakan perilaku hidup bersih, Melakukan aktivitas fisik , Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal), Fortifikasi Makanan, Supleman Tablet Tambah Darah, Pengobatan Penyakit Penyerta[11].

**Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan ibu Tentang Pemanfaatan Bayam Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Sesudah Penyuluhan**

Pengetahuan tentang pemanfaatan bayam untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sesudah penyuluhan dalam pengabdian kepada masyarakat ini di bagi menjadi 3 kelompok yaitu pengetahuan baik, cukup dan kurang. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa dari 21 responden ibu yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 16 ibu (76,19%), pengetahuan cukup sebanyak 5 ibu (23,80%).

Sejalan Pengabdian kepada masyarakat Widy Susanti Abdulkadir, Endah Nurrohwinta Djuwarno, Sukmawati A. Damiti (2022) yang berjudul Edukasi dan Pemberian Inovasi STIK Bayam Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Anemia di Desa Kayu Bulan Kec. Batudaa Pantai Kab. Gorontalo. Hasil pengukuran pengetahuan yang menunjukkan mayoritas berada pada klasifikasi cukup menunjukkan bahwa upaya edukasi perlu ditingkatkan dan dilakukan secara berkesinambungan[10].

Anemia didefinisikan sebagai penurunan kapasitas pembawa oksigen dalam darah yang disebabkan karena penurunan jumlah sel darah merah, rendahnya konsentrasi hemoglobin maupun kombinasi keduanya. Ibu hamil disebut mengalami anemia apabila kadar Hb dalam darah kurang dari 11 mg/dl. Anemia pada kehamilan dapat berpengaruh baik bagi ibu maupun janin yang dikandung. Pada ibu hamil, anemia dapat menyebabkan beberapa gejala seperti kesulitan bernafas, pingsan, lelah, lesu, takikardi dan palpitasi. Selain itu anemia juga dapat menyebabkan penurunan resistensi terhadap infeksi dan resiko pendarahan sebelum maupun setelah kelahiran. Sedangkan pada janin, anemia dapat menyebabkan hipoksia intrauterine dan hambatan pada pertumbuhan. Penyebab utama anemia pada masa kehamilan adalah karena defisiensi zat besi, defisiensi folate, pendarahan dan karena kondisi keturunan seperti sickle cell anemia dan talasemia. Ibu hamil dengan anemia defisiensi zat besi beresiko melahirkan bayi premature dan juga berat bayi lahir rendah (BBLR). Selain itu adanya defisiensi besi pada kehamilan akan menyebabkan penurunan simpanan zat besi janin yang sangat berfungsi bagi bayi saat tahun pertama kehidupan. Kejadian anemia defisiensi besi pada bayi dapat berpengaruh terdapat pertumbuhan dan perkembangannya[13].

Keunggulan nilai nutrisi bayam sayuran terutama pada kandungan vitamin A (beta–kareotein), vitamin C, riboflavin, dan asam amino thiamine dan niacin. Kandungan terpenting dalam bayam sayur adalah kalsium dan zat besi [5].

Bayam merupakan tanaman sayuran yang berasal dari daerah Amerika Tropik. Bayam semula dikenal sebagai tanaman hias, namun dalam perkembangan selanjutnya bayam dipromosikan sebagai bahan pangan sumber protein, vitamin A dan C serta sedikit vitamin B dan mengandung garam-garam mineral seperti: kalsium, posfor, dan besi [6].

Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah/eritrosit. Anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebabnya dan penanggulangannya dilakukan sesuai dengan penyebabnya[11].

Pangan nabati (tumbuh-tumbuhan) juga mengandung zat besi (besi non-heme) namun jumlah zat besi yang bisa diserap oleh usus jauh lebih sedikit disbanding zat besi yang bisa diserap oleh tubuh adalah 1-10%. Contoh pangan nabati sumber zat besi adalah sayuran berwarna hijau tua (bayam, singkong, kangkung) dan kelompok kacang kacangan (tempe, tahu, kacang merah). Masyarakat Indonesia lebih dominan mengonsumsi sumber zat besi yang berasal dari nabati. Hasil Survei Konsumsi Makanan Individu[12] menunjukkan

bahwa 97,7% penduduk Indonesia mengonsumsi beras (dalam 100 gram beras hanya mengandung 1,8 mg zat besi). Oleh karena itu, secara umum masyarakat Indonesia rentan terhadap risiko menderita Anemia Gizi Besi (AGB) [11]**.**

Strategi Pencegahan dan Penanggulangan Anemia: Pedoman Gizi Seimbang (mengkonsumsi aneka ragam pangan, membiasakan perilaku hidup bersih, melakukan aktivitas fisik , memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal), fortifikasi makanan, supleman Tablet Tambah Darah, pengobatan penyakit penyerta [11].

Penyuluhan pemanfatan bayam pada ibu hamil dilakukan oleh Tim Puskesmas, Bidan desa dan Kader Posyandu dengan cara: kegiatan pelaksanaan dilakukan dengan membagikan leaflet kepada semua peserta yang berisikan tentang tentang pemanfaatan bayam untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Kemudian melakukan penyuluhan kesehatan dengan menggunakan materi penyuluhan pemanfaatan bayam untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dengan memanfaatkan media Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE) dalam bentuk cetak dan elektronik, seperti: poster, leaflet. Metode yang digunakan Pendidikan masyarakat (penyuluhan) dan konsultasi. Setelah selesai pemaparan dari materi kemudian dibuka sesi pertanyaan dari peserta. Kemudian menindaklanjuti pertanyaan-pertanyaan dari peserta.




***Gambar 1.*** *Pelaksanaan Penyuluhan*

## Simpulan Dan Saran

Persentase responden sebelum dilakukan penyuluhan berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa dari 21 responden ibu yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 4 ibu (19,04%), pengetahuan cukup sebanyak 10 ibu (47,61%), pengetahuan kurang yaitu 7 ibu (33,33%).

Persentase responden sesudah dilakukan penyuluhan berdasarkan data yang diperoleh dari hasil pengabdian kepada masyarakat diketahui bahwa dari 21 responden ibu yang mempunyai pengetahuan baik yaitu 16 ibu (76,19%), pengetahuan cukup sebanyak 5 ibu (23,80%).

Untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya setelah melakukan pendidikan masyarakat dengan penyuluhan untuk lebih memperhatikan ibu hamil dengan asupan zat besi melalui makanan dan suplemen, memastikan asupan vitamin C dan asupan asam folat. Menganjurkan penuhi gizi seimbang dengan mengkonsumsi berbagai jenis makanan dalam jumlah seimbang

# Daftar Rujukan

[1] F. Paramita, *Gizi Pada Kehamilan*. Wineka Media, 2019.

[2] N. Wibowo, R. Irwinda, and R. Hiksas, *Anemia Defisiensi Besi Pada Kehamilan*. Jakarta: Diterbitkan pertama kali oleh UI Publishing, 2021.

[3] Kemenkes, *Gizi Ibu di Indonesia*. 2023.

[4] Heru, Hasanbasri, and Hakimi, "Konseling Ibu Hamil Pada Bidan Praktik Swasta dan Puskesmas di Kabupaten Bantul," *J. Kebijak. Kesehat. Indones.*, vol. 1(3), p. 168, 2017, doi: <https://doi.org/10.22146/jkki.v1i3.26926>.

[5] Sahat and Hidayat, *Tanah Yang Keras Akan Menyebabkan Daun Tanaman Layu*. 1996.

[6] Sunarjono, *Bayam Mengandung Garam-Garam Mineral Seperti: Kalsium*. 2006.

[7] A. A. P. Dewi *et al.*, "Penyuluhan Anemia Defisiensi Besi pada Kelompok Ibu Hamil di Klinik BBMC," *e-Journal WMMJ Warmadewa Minesterium Med. J.*, vol. Vol. 3 No., p. Hal. 174-176, 2024.

[8] T. Indrayani, A. D. Febriani, and R. Widowati, "Pemanfaatan Konsumsi Bayam Merah dan Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia," *J. Peduli Masy.*, vol. Volume 4 N, 2022, doi:http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM.

[9] S. N. Qadri, Y. E. Yunus, M. Yamin, A. D. T. Gau, and S. Zamzam, "Pengolahan Daun Bayam Hijau (Amarhantus tricolor ) Guna Meningkatkan Tingkat Konsumsi Masyarakat," *J. Community Serv.*, vol. Vol 3, No, 2022, doi: https://jurnal.umsrappang.ac.id/mallomo/index.

[10] W. S. Abdulkadir, E. N. Djuwarno, Sukmawati, and Damiti, "Edukasi Dan Pemberian Inovasi Stik Bayam Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Anemia di Desa Kayu Bulan Kec. Batudaa Pantai Kab. Gorontalo," 2022.

[11] I. M. Dewi, A. Purwandari, S. U. Chasanah, and P. P. Basuki, *Anemia Pada Ibu Hamil*. Yogyakarta: Stikes Wira Husada Kemenristek DIKTI, 2021.

[12] R. Kemenkes, *Peningkatan Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Promosi Kesehatan Kemnkes, 2014.

[13] F. Paramita, *Gizi Pada Kehamilan*. Wineka Media, 2019.