

## PELATIHAN PENGOLAHAN BAYAM MERAH UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA DAN STUNTING

Wida Ningsih<sup>1)</sup>, Afdhil Arel<sup>2)</sup>, Yahdian Rasyadi<sup>3</sup>

<sup>1,3</sup> Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah

<sup>2</sup> Fakultas Farmasi, Universitas Muhammadiyah Sumatera Barat

email: [nwida777@gmail.com](mailto:nwida777@gmail.com) , [afdhil.arel@yahoo.com](mailto:afdhil.arel@yahoo.com)

### Abstract

*Stunting is failure to thrive due to a lack of nutritional intake that lasts for a long time from pregnancy to 24 months of age. Efforts to prevent stunting are carried out by meeting the nutritional needs of pregnant women, providing exclusive breastfeeding and eating complementary foods, and maintaining environmental cleanliness. One of the nutrients during pregnancy that needs to be considered is the fulfillment of iron needs to prevent nutritional anemia caused by iron deficiency. Based on the results of a survey by a National Competent Institution, the Indonesian Nutritional Status Survey (SSGI), the Padang Panjang stunting rate was set at 20%, and based on information from the Padang Panjang City Service Head from Posyandu cadre data; the Padang Panjang stunting rate reached 15.57%. To overcome stunting, innovation is needed to increase public interest in consuming foods rich in nutritional intake. One of the plants that can be used is red spinach. Red spinach is a vegetable that contains a lot of iron that can be consumed as an alternative food to meet iron needs. Iron plays a role in the formation of hemoglobin. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women and mothers with toddlers about the benefits of red spinach and how to process red spinach into noodles. This training was attended by mothers with toddlers, pregnant women, and posyandu cadres. The method used is the training and distributing red spinach noodles for trainees, who can immediately feel the noodles made from a spinach mixture. The output of this activity is aimed at pregnant women and mothers with toddlers who know the benefits of red spinach, can process red spinach into noodles, and are willing to consume red spinach to prevent anemia and stunting.*

**Keywords:** Stunting, Anemia, Red spinach

### Abstrak

*Stunting merupakan gagal tumbuh akibat kekurangan asupan gizi yang berlangsung lama dari kehamilan sampai usia 24 bulan. Upaya pencegahan stunting yang dilakukan dengan memenuhi kebutuhan gizi dari ibu hamil, memberikan ASI eksklusif dan makan pempdamping ASI serta menjaga kebersihan lingkungan. Salah satu gizi masa kehamilan yang perlu diperhatikan terpenuhinya kebutuhan zat besi untuk mencegah anemia gizi yang disebabkan defisiensi zat besi. Berdasarkan hasil survey Lembaga berkompeten Nasional yaitu Survey Status Gizi Indonesi (SSGI) menetapkan angka stunting Padang Panjang 20% dan berdasarkan informasi dari Kepala Dinas Kota Padang Panjang dari data kader posyandu angka stunting Padang Panjang mencapai 15,57%. Untuk mengatasi adanya stunting diperlukan inovasi dalam meningkatkan animo masyarakat untuk mengkonsumsi makanan yang kaya asupan gizi. Salah satu tanaman yang dapat digunakan adalah bayam merah. Bayam merah merupakan sayuran yang banyak mengandung zat besi dapat dikonsumsi sebagai alternatif makanan untuk memenuhi kebutuhan zat besi. Zat besi berperan pada pembentukan hemoglobin. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan ibu yang memiliki anak batita tentang manfaat bayam merah*

*dan cara pengolahan bayam merah menjadi mie. Pelatihan ini dihadiri oleh ibu – ibu yang memiliki batita, ibu hamil dan kader posyandu. Metode yang dilakukan pelatihan dan pembagian mie bayam merah untuk peserta pelatihan yang langsung dapat merasakan mie yang diolah dari campuran bayam. Luaran kegiatan ini ditujukan pada ibu hamil dan ibu yang mempunyai batita mengetahui manfaat bayam merah, bisa mengolah bayam merah menjadi mie dan bersedia mengkonsumsi bayam merah sebagai upaya pencegahan anemia dan stunting.*

**Kata kunci :** Stunting, Anemia, Bayam Merah

## 1. PENDAHULUAN

Menurut Kementerian Kesehatan, Stunting menyebabkan gangguan pertumbuhan yang terlihat dari keadaan fisik anak tidak mempunyai tinggi badan sesuai dengan rata-rata anak seusianya yang terjadi akibat masalah defisiensi gizi. Berdasarkan Kementerian Kesehatan, pada masa pandemi covid-19 tahun 2019 terjadi penurunan prevalensi stunting sebesar 1,6 persen per tahun dari 27,7 persen tahun 2019 menjadi 24,4 persen tahun 2021 [1].

Stunting salah satunya disebabkan oleh anemia pada masa kehamilan karena kekurangan asupan zat besi. Menurut Amiruddin (2007) menjelaskan di Indonesia kejadian anemia karena kekurangan asupan zat besi pada ibu hamil mencapai angka bersekitar 70%. Anemia telah terjadi pada lebih dari 600 juta mahasiswa yang disebabkan oleh masalah gizi dengan frekuensi yang cukup tinggi, berkisar antara 10 sampai 20% [2].

Penyebab utama anemia pada ibu hamil karena kurangnya asupan zat besi, asam folat dan vitamin B<sub>12</sub>. Ibu hamil yang anemia jika jumlah hemoglobin (Hb) kecil dari 11 mg/L. Secara fisiologis tubuh ibu hamil mengalami perubahan yang disebabkan oleh hormone kehamilan. Darah ibu hamil meningkat volume plasma darah (hypervolemia) yang tidak diimbangi dengan peningkatan sel darah merah sehingga mengalami pengenceran (hemodilusi). Kondisi ini membuat darah menjadi encer dan kadar hemoglobin menurun [3-4].

Upaya pencegahan stunting yang dilakukan dengan memenuhi kebutuhan gizi dari ibu hamil, memberikan ASI eksklusif dan makan pendamping ASI serta menjaga kebersihan lingkungan. Pada ibu hamil, upaya

yang dilakukan memberikan dengan memberikan tablet tambah darah, tablet asam folat dan suplemen. Kerugian pemenuhan kebutuhan zat besi dengan suplemen dosis besar dengan pemakaian jangka waktu yang lama akan mengakibatkan usus menjadi terganggu, perubahan pH tubuh, syok dan kerusakan hati [4]. Untuk pencegahan hal tersebut disarankan untuk meningkatkan konsumsi daging merah, hati, ikan, susu, youghurt, kacang-kacangan dan sayuran.

Alternatif yang dapat dilakukan agar terpenuhi asupan kebutuhan zat besi dengan mengkonsumsi makanan yang kaya zat besi antara lain sayur bayam merah. Diketahui bayam merah mengandung komponen kalsium, besi, fosfor, Vitamin A, Vitamin C, dan zinc. Perbedaan kandungan bayam hijau dan bayam merah adalah bayam hijau banyak mengandung vitamin A sedangkan bayam merah kaya akan kandungan zat besi, tetapi kedua bayam ini sama – sama banyak mengandung vitamin C [5-7].

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rohmantika 2015 menyatakan pemberian ekstrak bayam dapat mempengaruhi perubahan kadar hemoglobin, jika bayam hijau yang dikonsumsi dengan pengolahan yang benar dan tepat [8].

Menurut Patimah dkk, 2022 pemberian jus bayam dapat mempengaruhi kadar Hb pada remaja putri dan jus bayam merah memberikan rerata peningkatan Hb dari 11,51 gr/dl menjadi 12,21 gr/dl sedangkan bayam hijau rerata peningkatan sebesar 11,49 gr/dl menjadi 11,96 gr/dl [9-13].

Berdasarkan penjelasan dari peneliti sebelumnya maka diperlukan sosialisasi dan pelatihan manfaat bayam merah dan membagikan hasil pengolahan mie pada kegiatan pengabdian masyarakat.

## 2. IDENTIFIKASI MASALAH

Berdasarkan hasil survey Lembaga berkompeten Nasional yaitu Survey Status Gizi Indonesi (SSGI) menetapkan angka stunting Padang Panjang 20% dan berdasarkan informasi dari Kepala Dinas Kota Padang Panjang dari data kader posyandu angka stunting Padang Panjang mencapai 15,57%. Pencegahan stunting dapat dimulai dari masa kehamilan sampai bayi berusia 2 tahun. Kebutuhan asupan gizi dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi makanan yang sehat seperti bayam merah. Bayam merah mengandung zat besi dapat dijadikan alternatif makanan sehat. Untuk meningkatkan keinginan mengkonsumsi bayam merah maka diolah dalam bentuk mie. Pelatihan pembuatan mie dari bayam dapat mengatasi masalah stunting yang terjadi pada daerah tersebut.

## 3. METODELOGI PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat dilakukan di Padang Panjang Sumatera Barat pada tanggal 28 Juli 2022, dengan rangkaian kegiatan dan metode pelaksanaannya sebagai berikut :

### 1. Perizinan

Sebelum melakukan pelatihan hal utama yang dilakukan mengurus izin kepada pihak PAUD Darul Fahri untuk mendapatkan waktu dan tempat yang disetujui, selanjutnya melakukan pemberitahuan kepada pihak terkait untuk mengerakkan para ibu hamil dan orang tua siswa PAUD Darul Fahri untuk menghadiri pelatihan pembuatan mie dari bayam merah

### 2. Persiapan alat, bahan dan media

Alat, bahan dan media berupa laptop, power point, kompor listik, peralatan masak, blender dan alat pencetak mie.

### 3. Pelatihan pembuatan Mieyam berbahan dasar Bayam Merah.

Ibu hamil dan ibu siswa PAUD dikumpulkan di ruangan. Penjelasan kandungan bayam merah dan pelatihan pembuatan mie dengan bahan dasar bayam merah dengan jelas dan langsung diperagakan bagaimana cara pengolahan/pembuatan mie. Peserta ikut dalam proses

pembuatan mie dan diskusi langsung saat proses pembuatan berlangsung.

### 4. Pembagian mieyam pada peserta pelatihan.

Mie bayam merah yang dibuat saat pelatihan langsung dibagikan ke peserta pelatihan.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pelatihan pembuatan mie bayam merah diikuti 13 orang peserta yang terdiri dari 2 orang ibu hamil 9 orang ibu yang mempunyai batita dan 2 orang kader posyandu. Peserta mengikuti pelatihan dengan semangat dan antusias karena bayam merah dapat diolah menjadi mie yang merupakan makanan yang sangat disukai oleh semua umur, baik yang masih anak – anak ataupun orang dewasa. Anak – anak yang tidak suka mengkonsumsi sayuran, mie bayam merupakan salah satu alternatif agar anak – anak mau mengkonsumsi sayuran.

Sedangkan untuk ibu hamil rutin mengkonsumsi tablet penambah darah untuk mencegah anemia. Tablet penambah darah yang diperoleh saat kunjungan pemeriksaan kehamilan pada bidan memberikan efek yang tidak menyenangkan seperti mual dan sulit buang air besar [9]. Untuk mengatasi hal tersebut ibu hamil dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang kaya kandungan zat besi seperti bayam merah. Bayam merah dapat diolah menjadi makanan seperti bakso bayam, keripik daun bayam dan cake bayam dengan tetap menjaga kualitas nilai gizi yang terkandung didalamnya.



**Gambar 1.** Sosialisasi Manfaat Bayam



**Gambar 2.** Pembagian Mie Bayam Merah

## 5. KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan mie bayam merah dan penjelasan manfaat serta kandungan bayam merah sebagai upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya stunting. Dengan mengolah bayam merah menjadi makanan yang banyak disukai diharapkan meningkatkan konsumsi bayam merah yang dapat mencegah terjadinya stunting. Selain itu memberikan pengetahuan dan alternatif memenuhi kebutuhan zat besi secara alami pada ibu hamil dan anak – anak batita dengan mengolah bayam merah menjadi mie.

## 6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapkan terima kasih kami tujukan kepada Universitas Baiturrahmah yang telah memberikan biaya untuk terlaksananya pengabdian masyarakat dan warga, pihak PAUD Darul Farhri yang meluangkan waktu serta kelurahan yang telah mengizinkan pelaksanaan pengabdian masyarakat ini bisa berjalan dengan lancar, aman dan bermanfaat.

## 7. REFERENSI

- [1] Kusnandar, V.B, 2021. 10 Propinsi dengan Angka Stunting Tertinggi Nasional Tahun 2021. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/07/12/10-provinsi-dengan-angka-stunting-tertinggi-nasional-tahun-2021>
- [2] Amiruddin, Ridwan, dkk (2007), Anemia Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil di Indonesia. <http://ridwanamiruddin.wordpress.com>
- [3] Kemenkes RI, 2020, Buku KIA, Jakarta : Kemenkes RI
- [4] Purnawijayanti, Hiasinta A., (2009), Mie Sehat. Penerbit Kanisius, Yogyakarta.
- [5] Kemenkes RI. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- [6] Rohmatika. 2015. Efektifitas Terapi Kombinasi Jus Bayam-Jeruk Sunkis – Madu terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan.
- [7] Arifin, Zainal. 2008. Beberapa Unsur Mineral Esensial Mikro dalam Sistem Biologi dan Metode Analisisnya. Dalam Jurnal Litbang Pertanian 27 (3). Bogor.
- [8] Dalimartha, Setiawan. 2000. Atlas Tumbuhan Obat Indonesia Jilid 2. Cetakan 1. Jakarta : Trubus Agriwidya
- [9] Hadisoeganda, A. Widjaja W. 1996. *Bayam Sayuran Penyangga* di Indonesia. Lembang : Balai Penelitian Tanaman Sayuran
- [10] Patimah, S., Rahmandari, F., Kurnia, H., 2022, Perbandingan Pemberian Jus Bayam Merah dan Jus Bayam Hijau terhadap Kadar Hb pada Remaja Putri. Jurnal Bidan Komunitas, Vol 5 (I), hal 23 -31
- [11] Restu, T dan Susmita, (2022), Pemanfaatan Bayam Hijau Sebagai Upaya Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil. Jukeshum, Vol 02 (1) hal : 18 - 23
- [12] Suwita, I. K., Razak, M., Putri, R.A., 2012. Pemanfaatan Bayam Merah (*Blitum rubrum*) untuk Meningkatkan Kadar Zat Besi dan Serat Pada Mie Kering, Jurnal Agromix 3 (1) hal 18-34
- [13] Winarno, Florentinus Gregorius (2002), Kimia Pangan dan Gizi. Gramedia Pustaka Umum, Jakarta.

