

**PROGRAM EDUKASI DAN PRAKTIK PEMBUATAN OMLET DAUN BAYAM UNTUK  
MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN DAN MENGATASI MASALAH GIZI  
PADA IBU HAMIL**

**Angela Dwisari Dansis<sup>1\*</sup>, Elisabet Herty Ilau<sup>2</sup>, Adeliانا Sarni<sup>3</sup>, Elfrida Bate<sup>4</sup>,  
Claudia Ngamul<sup>5</sup>, Elenora Dahung<sup>6</sup>, Makrina sedista Manggul<sup>7</sup>**

<sup>1-7</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

Email Korespondensi: dansisangela@gmail.com

Disubmit: 19 Januari 2025

Diterima: 25 Mei 2025  
Doi:

Diterbitkan: 01 Juni 2025

**ABSTRAK**

Ibu hamil membutuhkan asupan nutrisi yang cukup untuk menjaga kesehatan diri dan janinnya. Ketika kebutuhan gizi tidak terpenuhi, resiko masalah gizi dapat meningkat. Sayangnya, banyak ibu hamil yang tidak menyadari adanya peningkatan kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Tujuan dilakukannya kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kesadaran wanita hamil tentang masalah gizi yang terjadi pada masa kehamilan yang dapat membahayakan ibu dan juga janinnya. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah dengan pre test dan pos test serta menyebarkan liflet sebelum dan sesudah menyampaikan materi. Hasil pre test menunjukkan bahwa dari 20 ibu hamil, 10 orang mempunyai pengetahuan kurang, 6 orang berpengetahuan cukup dan 4 orang mempunyai pengetahuan baik. Kesimpulan ibu hamil sangat rentan terhadap masalah gizi, dan anaemia merupakan masalah gizi yang paling sering dialami. Jika masalah gizi ini tidak ditangani, dapat berdampak negative bagi ibu maupun janin.

**Kata Kunci:** Anemia, Nutrisi, Wanita Hamil

**ABSTRACT**

*Introduction pregnant woman need to consume adequate nutrition to maintain the health of themselves and baby they are carrying. If nutritional needs are not met, this can increase the risk of nutrition problems. Unfortunately, many pregnant women are not aware of the increased nutritional need during pregnancy. Therefore, the aim of this article is to discuss various nutritional problems commonly seen in pregnant women. The pre test result showed that of the 20 pregnant women, there were 10 mothers who had poor knowledge, 6 mothers had sufficient knowledge, and 4 mothers had good knowledge. After providing education about anemia during pregnancy, significant changes in outcomes were observed. Currently, there are 17 pregnant women with knowledge. Pregnant women are very vulnerable to nutritional problems, the most common nutritional problem is anemia. If this nutritional problem is not treated, it can have a negative impact on the mother and fetus.*

**Keywords:** Anemia, Nutrition, Pregnant Woman.

## 1. PENDAHULUAN

Tantangan terbesar dalam pembangunan suatu bangsa atau Negara adalah mengembangkan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas, sehat, cerdas, dan produktif. Pada tahun 2015 hingga 2019, pembangunan kesehatan akan fokus pada empat program prioritas: adalah penurunan angka kematian ibu dan kematian bayi, penurunan angka stunting pada anak balita, pengendalian penyakit menular, dan pengendalian penyakit tidak menular.

Permasalahan kesehatan ibu dan bayi serta kemiskinan di Indonesia masih merupakan masalah serius, itulah sebabnya layanan kesehatan bagi kelompok ini merupakan hal yang penting dalam pembangunan kesehatan Negara. Tingginya angka kematian ibu erat kaitannya dengan perjalanan kehamilan dan persalinan. Kehamilan merupakan masa penting yang menentukan kualitas sumber daya manusia dimasa depan, karena pertumbuhan dan perkembangan anak sangat dipengaruhi oleh kondisi janin dalam kandungan (Ernawati, 2017).

Anemia lebih sering dijumpai dalam kehamilan karena dalam kehamilan kebutuhan akan zat-zat makanan bertambah dan terjadi perubahan-perubahan dalam darah dan sumsum tulang. Anemia pada umumnya terjadi di seluruh dunia, terutama di Negara berkembang, pada kelompok sosial ekonomi rendah, meliputi pendidikan, pekerjaan pendapatan. Pada kelompok dewasa terjadi pada wanita usia reproduksi, terutama wanita hamil dan wanita usia reproduksi, terutama wanita hamil dan wanita menyusui karena banyak pengalaman defisiensi Fe. (Laturake et al., 2022)

Pada umumnya penyebab paling umum dari anemia pada kehamilan adalah defisiensi zat besi, yang timbul dari transfer zat besi dari ibu ke janin, yang seringkali diperburuk oleh penurunan penyimpanan zat besi ibu. Menurut

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anemia kehamilan merupakan masalah kesehatan global yang menyerang hampir setengah dari wanita hamil. (Wulandari et al., 2021)

Kejadian anemia dalam kehamilan merupakan masalah gizi yang berpengaruh pada sumber daya manusia dan berdampak terhadap kesehatan ibu dan anak. Anemia pada ibu hamil sangat terkait dengan mortalitas dan morbiditas pada ibu dan bayi, termasuk risiko keguguran, lahir mati, prematuritas dan berat bayi lahir rendah. (Ginting et al., 2021).

Berdasarkan data Riksudas tahun 2018, angka kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat sebesar 11,8% dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018 (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Jumlah kasus anemia ibu di provinsi NTT sebesar 64% pada tahun 2019. Pada tahun 2019, tingkat keberhasilan pemberian suplemen zat besi (90 tablet) pada ibu hamil di provinsi NTT hanya sebesar 60,2%. Terendah keenam diantara seluruh provinsi di Indonesia.

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Manggarai Tahun 2018, jumlah kasus anemia pada ibu hamil pada tahun 2018 sebanyak 376 dari total 6.289 ibu hamil. Sedangkan jumlah kasus anemia pada ibu hamil pada tahun 2019 sebanyak 376 dari total 6.477 ibu hamil. Hal ini membuktikan bahwa angka kejadian anemia masih tergolong tinggi di Kabupaten Manggarai. Dari data tersebut terlihat bahwa anemia pada ibu hamil masih menjadi kendala dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak, khususnya di

Kabupaten Manggarai Provinsi NTT (Laporan Kinerja Dinas Kesehatan Manggarai,2018).

Kekurangan zat besi seringkali disebabkan oleh berbagai factor. Antara lain Kekurangan nutrisi,kehilangan darah,dan gangguan penyerapan zat besi .Pola makan yang rendah zat besi atau ketidakseimbangan nutrisi dapat menyebabkan kekurangan zat besi yang dibutuhkan selama kehamilan.selain itu,konsumsi makanan dan minuman yang menghambat penyerapan zat besi ,seperti the dan kopi,juga berkontribusi terhadap tingginya prevalensi anemia pada ibu hamil diindonesia.

Faktor lain yang mempengaruhi perkembangan anemia defisiensi besi pada wanita hamil termasuk jarak antar kehamilan yang terlalu pendek,usia ibu,sehingga mengurangi simpanan zat besi untuk kehamilan berikutnya.selain itu,kehamilan berulang akan menguras simpanan zat besi ibu,sehingga melahirkan banyak juga membawa resiko anemia.Selain itu,usia dan tingkat pendidikan ibu juga berperan dalam memahami dan menerapkan kebiasaan makan sehat selama kehamilan.Anemia defisiensi besi dapat berdampak serius bagi kesehatan ibu dan janin.ibu hamil dengan anemia berat beresiko lebih tinggi mengalami komplikasi seperti pendarahan hebat saat melahirkan,infeksi pasca melahirkan,dan tekanan darah tinggi saat hamil.Risiko ini terkait dengan rendahnya simpanan zat besi selama kehamilan,yang dapat mempengaruhi kemampuan tubuh untuk pulih dan melawan infeksi setelah melahirkan.Selain itu,anemia defisiensi besi pada ibu hamil dapat mempengaruhi perkembangan janin dan kesehatan bayi setelah lahir.Bayi yang lahir dari ibu dengan anemia defisiensi besi beresiko lebih tinggi mengalami berat badan lahir rendah dan gagal tumbuh.Anemia defisiensi besi pada ibu hamil juga dapat mempengaruhi perkembangan kognitif dan motoric bayi di masa depan(li7 &Pustaka,2002).

Zat besi merupakan salah satu mineral penting yang dibutuhkan oleh tubuh manusia.Fungsi utama zat besi adalah sebagai komponen pembentuk hemoglobin dalam sel darah merah.(Ulpah & Fauzi, 2023)

Mengonsumsi makanan tinggi zat besi merupakan salah satu cara mencegah anemia.Bayam adalah obat efektif untuk mencegah anemia,menjaga kesehatan kulit,detoksifikasi tubuh,memperkuat tulang,dan mendorong penurunan berat badan.Daun bayam mengandungberagam nutrisi yang bermanfaat bagi tubuh manusia,antara lain 4.444 vitamin,mineral,serat,protein,antioksidan,air,dan asam oksalat.

Ibu hamil merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah gizi.Hal ini berkaitan dengan proses perkembangan janin dan organ tubuh pendukung kehamilan. ), ibu dengan anemia berat lebih tinggi risikonya melahirkan bayi BBLR dibanding ibu dengan anemia sedang.Semakin tinggi keparahan anemia pada ibu hamil, semakin tinggi risiko bayi lahir dengan kondisi BBLR.(Farhan & Dhanny, 2021)

Masalah yang sering terjadi adalah ibu hamil tidak menyadari bahwa kerbutuhan nutrisinya meningkat selama kehamilan.itu sebabnya banyak orang tidak mengikuti anjuran ahli medis,seperti mengonsumsi 90 tablet zat besi selama kehamilan.Kehamilan memainkan peran penting dalam menentukan kesehatan bayi dari tahap janin hingga tahap kehidupan berikutnya,termasuk kesehatan ibu sendiri.Selama kehamilan,metabolisme meningkat dan kebutuhan akan energy juga meningkat.Peningkatan permintaan ini penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin,pembesaran organ reproduksi ,dan perubahan komposisi tubuh dan metabolisme ibu.Kurangnya nutrisi tertentu saat hamil dapat mengganggu

tumbuh kembang janin secara optimal.

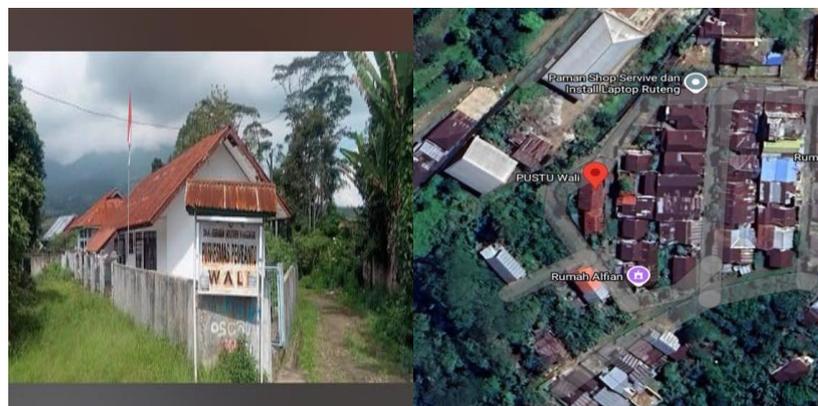
Nutrisi yang cukup bagi ibu hamil merupakan komponen penting baik dalam memenuhi kebutuhan nutrisi ibu maupun mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Selain itu, nutrisi ibu mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Selain itu, nutrisi yang optimal juga dapat menurunkan risiko penyakit kronis pada anak dikemudian hari (Nasriyah dan Ediyono, 2023).

Anemia selama kehamilan dapat dicegah apabila ibu hamil dapat memenuhi asupan nutrisi dengan komposisi gizi yang cukup serta patuh dalam mengkonsumsi tablet penambah darah. Pencegahan anemia dalam kehamilan bukan saja tanggung jawab dari tenaga kesehatan tetapi juga tanggung jawab ibu hamil sehingga ibu hamil perlu memberdayakan diri untuk menjaga kehamilan melalui hidup sehat serta memenuhi asupan gizi selama kehamilan. Dalam memberdayakan diri maka ibu hamil perlu membekali diri dengan pengetahuan dan keterampilan tentang kesehatan kehamilan. (Adolph, 2016)

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan bahaya anemia itu sendiri, serta bagaimana cara mengatasi dan meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Oleh karena itu, Tim mengadakan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) dengan judul, "Program Edukasi dan Praktik Pembuatan Omlet Daun Bayam Untuk Meningkatkan Kadar haemoglobin dan Mengatasi Masalah Gizi Pada Ibu Hamil".

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Pustu Wali merupakan salah satu puskesmas yang berada di wilayah operasional Puskesmas Lao, kabupaten Manggarai, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Tes pendahuluan terhadap 21 ibu hamil ditemukan bahwa hanya 4 orang yang mengetahui bahaya anemia pada kehamilan dan 17 lainnya tidak. Berdasarkan permasalahan tersebut, Tim merumuskan pertanyaan sebagai berikut: "Bagaimana cara memberikan pelatihan pengolahan omlet daun bayam untuk meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu hamil di pustu wali?".



Gambar 1. Peta Lokasi

### 3. KAJIAN PUSTAKA

Kehamilan merupakan proses fisiologis dan alamiah. Berdasarkan data WHO tahun 2020 prevalensi global anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8% yang berkaitan dengan anemia pada kehamilan yang disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut. (Rahmatul Amin, 2024).

Masa kehamilan sering sekali terjadi anemia, anemia merupakan istilah yang sering digunakan untuk penurunan kadar hemoglobin (Hb). Anemia selama kehamilan dapat meningkatkan risiko kematian saat melahirkan, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, keguguran dan meningkatkan bayi lahir premature (Ginting et al., 2021).

Keberhasilan pembangunan dibidang kesehatan dapat diukur melalui rendahnya angka kematian ibu dan bayi. Menurut WHO, angka kematian ibu secara global mencapai 500.000 jiwa setiap tahunnya. Sementara angka kematian bayi, terutama neonates, mencapai 10.000 jiwa. Sekitar 99% kematian ini terjadi di negara berkembang. Di Indonesia, angka kematian ibu masih sekitar 425 per 10.000 kelahiran hidup, sedangkan angka kematian bayi sekitar 56 per 10.000 kelahiran hidup. Salah satu penyebab utama kematian ibu adalah anemia selama kehamilan. Penyebab terbesar angka kematian ibu salah satu adalah perdarahan oleh karena anemia.

Kehamilan memberikan perubahan yang besar terhadap tubuh seorang ibu hamil, salah satu perubahan yang terjadi yaitu pada sistem hematologi. (Keintjem et al., 2022).

Kualitas sumber daya manusia sangat ditentukan oleh status gizi ibu dan anak. Indonesia masih terus berupaya mengatasi masalah kekurangan gizi, seperti kurus, stunting, dan anemia. Periode prakonsepsi, kehamilan, menyusui adalah waktu yang sangat krusial bagi status gizi dan kesehatan calon ibu (Nasution et al., 2021). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia adalah sebesar 37,1%. Pada tahun 2015, pemberian tablet besi telah meningkat menjadi 85%, dibandingkan dengan 83,3% pada tahun 2014.

Namun, angka kejadian anemia pada ibu hamil masih tetap tinggi meskipun program pemberian 90 tablet besi selama kehamilan sudah dilaksanakan (Kementrian Kesehatan RI, 2013).

Di Kota Bengkulu, angka kasus anemia pada ibu hamil semakin meningkat dari tahun ketahun. Puskesmas Jalan Gedung merupakan puskesmas dengan jumlah kasus terbanyak di Wilayah tersebut (Dinas Kesehatan Kota Bengkulu, 2015). Secara global, prevalensi anemia pada wanita hamil adalah 41,8% (WHO). Penyebab utama anemia meliputi kekurangan zat besi, kekurangan folat, dan pendarahan akut. Anemia pada wanita usia subur dapat menyebabkan kelelahan, penurunan produktivitas kerja, dan komplikasi kehamilan seperti kelahiran premature dan berat badan lahir Rendah.

Menurut Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 48,9%, meningkat signifikan dibandingkan dengan 37,1% pada tahun 2013. Data ini mengindikasikan bahwa 70-80% ibu hamil masih belum memenuhi kebutuhan asupan energi dan protein mereka. Penyebab utama penurunan kadar hemoglobin ini adalah defisiensi zat besi, yang dapat dipicu oleh kurangnya asupan, gangguan dalam proses absorpsi, atau meningkatnya kebutuhan akan zat besi selama kehamilan (Nasution et al., 2021).

Anemia pada wanita hamil didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dL selama trimester pertama dan ketiga dan kurang dari 10,5 g/dL

Selama trimester ketiga. Efek anemia pada janin meliputi keguguran, kematian, intrauterine, kelahiran premature, berat badan lahir rendah. Sedangkan bagi ibu, anemia dapat menyebabkan persalinan premature, dekompensasi kronis, ketuban pecah dini, hingga perdarahan postpartum akibat atonia uteri (Styawati, 2013).

Selama kehamilan, kebutuhan zat besi mencapai 800 mg, dengan 300 mg digunakan untuk janin dan plasenta, serta 500 mg untuk peningkatan eritrosit ibu. Sayangnya, pola makan masyarakat Indonesia cenderung rendah akan sumber zat besi hewani dan tinggi akan sumber zat besi nabati, yang memiliki bioavailabilitas lebih rendah (FKM UI, 2007; Ikkeu Nuraeni et al., 2024).

Upaya Mengatasi Anemia pada Ibu Hamil Salah satu cara efektif untuk menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil adalah dengan pemberian tablet zat besi (Fe)90 tablet selama kehamilan. Akan tetapi, cakupan programnya bervariasi. Sebagai contoh, di provinsi Sumatra Utara, angka penyediaan tablet Fe pada tahun 2016 sebesar 73,31% turun dibandingkan tahun 2015 sebesar 80,23% (Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2016).

Penting untuk memastikan asupan gizi yang seimbang, baik zat gizi mikro seperti besi, asam folat, serta vitamin A, B, C dan D maupun zat makro. Nutrisi yang cukup tidak hanya berperan dalam pencegahan anemia, tetapi juga mendukung kesehatan ibu dan janin secara keseluruhan (Rahmawati et al., 2023). Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi adalah dengan mengonsumsi sayuran berdaun hijau, seperti bayam, yang kaya akan zat besi non heme. Bayam yang dimasak mengandung sekitar 8,3 mg zat besi per 100g dan berkontribusi pada pembentukan hemoglobin, yang penting untuk penyaluran oksigen keseluruh tubuh (Ronoprawiro, 1993). 100g bayam merah mengandung kalori, karbohidrat, protein, lemak, vitamin (A, B1, C, E, asam folat) dan mineral (kalsium, fosfor, zat besi). Kandungan zat besi pada bayam relative tinggi dibandingkan sayuran lainnya, sehingga sangat bermanfaat bagi penderita anemia (Ritta et al., 2022). Kandungan antosianin pada bayam merah adalah 5,8 Brix untuk total padatan terlarut dan 18,94 mg/ml untuk kandungan antosianin (Safitri, 2019). Bayam merah merupakan tanaman yang mengandung vitamin C, folat, dan zat besi yang dapat meningkatkan penyerapan tablet zat besi dan mencegah anemia pada ibu hamil (Indrayani et al., 2022).

Bayam merah (*Amarantus tricolor*) merupakan sayuran non obat yang dapat meningkatkan konsentrasi hemoglobin. Bayam merah banyak mengandung zat besi, dengan kandungan 7,0 mg bayam merah juga dapat meningkatkan sirkulasi oksigen dalam darah. Selain itu, juga mengandung vitamin C sebagai antioksidan yang meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh (Situs, 2022).

Telur dadar adalah sejenis hidangan telur yang dibuat dengan mengocok telur dan menggorengnya dalam wajan. Telur dadar dapat disajikan dengan berbagai bahan tambahan seperti sayuran, keju, daging, dan rempah-rempah. Telur dadar merupakan makanan sarapan atau makan siang yang populer bagi banyak orang. Mengolah bayam menjadi telur dadar merupakan salah satu cara meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. Omlet daun bayam merupakan variasi omlet yang menggunakan daun bayam sebagai salah satu bahan utamanya. Bayam kaya akan vitamin dan mineral seperti zat besi dan vitamin A, serta memiliki rasa yang menyegarkan dan nilai gizi yang tinggi. Dan yang lebih penting lagi, telur

dadar bayam merah ini kaya akan zat besi yang membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah, sehingga baik untuk penderita anemia.

#### 4. METODE

- a. Metode yang di gunakan dalam kegiatan ini adalah pendidikan melalui penyuluhan dan pelatihan pembuatan omlet telur dadar dari daun bayam. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang anemia dan memberikan mereka cara untuk mengatasi masalah gizi
- b. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah ibu hamil trimester 1 sampai 3 berjumlah 21 orang.
- c. Langkah langkah kegiatan
  - 1) Tahapan persiapan
    - a) kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan omlet daun bayam dilakukan pada tanggal 22 november 2024
    - b) pada tahap ini, kami melakukan kordinasi dengan Kepala puskesmas dan puskesmas pembantu untuk mengurus surat perizinan kegiatan.
    - c) menyiapkan kuesioner yang berkaitan dengan anemia pada masa kehamilan.
    - d) Kami juga menyiapkan semua bahan yang di perlukan untuk praktik pembuatan omlet daun bayam. Yaitu: daun bayam, telur, wortel, daun bawang, garam, merica, lada, bawang merah dan putih, garam, penyedap dan minyak goreng
    - e) peralatan yang diperlukan untuk kegiatan edukasi meliputi leaflet, kuesioner, laptop, serta materi penyuluhan. Alat yang digunakan untuk pengolahan omlet daun bayam antara lain: kompor, kuali, piring dan sendok. Untuk memastikan kelancaran kegiatan, tim bekerja sama dengan petugas di pustu untuk menyiapkan tempat yang aman dan bersih untuk pelatihan ini.
  - b. Tahapan Pelaksanaan
    - 1) Kegiatan dimulai dengan perkenalan diri dari peserta dan tim pengabdian mahasiswa UNIKA Santu Paulus Ruteng.
    - 2) Peserta melakukan pengisian pre test guna mengetahui tingkat pengetahuan awal ibu hamil.
    - 3) Selanjutnya, Tim memberikan penyuluhan tentang anemia dan bahaya anemia pada peserta menggunakan materi serta menyebarkan leaflet yang sudah disiapkan.
    - 4) Tim juga melakukan pelatihan pembuatan omlet daun bayam sebagai menu alternative untuk meningkatkan kadar haemoglobin.
    - 5) Diakhir kegiatan, peserta mengisi post test untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan mengenai anemia.
  - C. Tahap Evaluasi  
Evaluasi dilakukan melalui diskusi langsung dan penilaian kemampuan peserta dalam mempraktikan cara membuat omlet telur daun bayam. peserta diminta menjelaskan kembali bahaya anemia dan langkah pencegahannya.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Hasil

Tabel 1. Pre test

No	Kategori	Frequency	percent	Valid percent	Cumulative Percent
1.	Kurang	10	50%	50%	100
2.	Cukup	6	30%	30%	100
3.	Baik	4	20%	20%	100
	Total	20	100	100	100

Pada pre test menunjukkan bahwa dari 20 peserta ibu hamil di Pustu Wali didapatkan bahwa peserta dengan pengetahuan kurang berjumlah 10 orang(50%),pengetahuan cukup 6 orang(30%),dan pengetahuan baik berjumlah 4 orang(20%).

Tabel 2

No	Kategori	Frequency	percent	Valid percent	Cumulative percent
1.	Kurang	0	0	0	100
2.	Cukup	3	15%	15%	100
3.	Baik	17	85%	15%	100
	Total	20	100	100	100

Jadi dapat disimpulkan bahwa ibu hamil di pustu wali memiliki pengetahuan yang kurang tentang anemia pada kehamilan. setelah dilakukan penyuluhan dan pelatihan pembuatan omlet daun bayam terjadi peningkatann pengetahuan pada ibu hamil dipustu wali dengan hasil post test dari 20 orang ibu hamil didapatkan peserta dengan pengetahuan baik berjumlah 17 orang(85%),pengetahuan cukup sebanyak 3 orang(13%), dan pengetahuan kurang tidak ada.jadi setelah dilakukan penyuluhan tentang anemia serta pelatihan pembuatan omlet telur daun bayam pada ibu hamil di pustu wali mengalami peningkatan.

### b. Pembahasan

Anemia digambarkan sebagai penurunan jumlah sel darah merah.Anemia bukanlah diagnosis,tetapi anemia sebagai gambaran dari suatu kondisi yang mendasarinya. Apakah pasien mengalami gejala atau tidak tergantung pada etiologi/penyebab anemia,tingkat keparahan onset ,dan adanya penyakit penyerta lainnya,terutama adanya penyakit kardiovaskular.Sebagian besar pasien mengalami gejala yang berhubungan dengan anemia ketika hemoglobin turun dibawah 7,0 g/dL.

Ibu hamil sangat rentan terhadap masalah pada kehamilan salah satunya anemia. Anemia dalam kehamilan sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi karena kurangnya masukan unsur besi dalam makanan, atau karena terlampau banyaknya besi keluar dari tubuh, misalnya pada perdarahan. Anemia merupakan suatu keadaan jumlah sel darah merah atau konsentrasi pengangkut oksigen dalam darah tidak mencukupi untuk kebutuhan fisiologi tubuh.Kondisi anemia pada ibu hamil mempunyai dampak kesehatan terhadap ibu dan anak. Berdasarkan

Kemenkes (2018) mencegah dan mengatasi anemia yang efektif, yaitu dengan diberikan tablet Fe setiap hari selama masa kehamilan atau minimal 90 tablet. Namun, mengonsumsi Fe dapat menimbulkan efek samping pada ibu hamil seperti gangguan pencernaan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Chavan, Rana, Tripathi, & Tekur (2021) bahwa efek mengonsumsi tablet Fe, yaitu nyeri epigastrium, mual, muntah, konstipasi, diare dan sakit perut. Dengan demikian, diperlukan intervensi non farmakologi untuk meningkatkan kadar Hb yang mudah diperoleh, murah, aman dan tidak menimbulkan efek samping sehingga ibu hamil dan janin hidup kesejahteraan. (NAPISAH et al., 2023)

Salah satu alternatif yang mudah untuk mengatasi anemia adalah dengan memanfaatkan pangan local. Salah satu tumbuhan yang dapat menunjang kenaikan kadar hemoglobin adalah bayam merah karena bayam merah tinggi akan zat besi. (Jaya et al., 2020). Bayam kaya akan zat besi yang bagus untuk mengatasi anemia. Dengan mengonsumsi daun bayam dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. menurut wulan sari, (2019). Bayam adalah sayuran yang memiliki gizi lengkap bagi penderita anemia. Bayam juga mengandung vitamin yang cukup tinggi, vitamin c memiliki peranan penting dalam penyerapan zat besi, sehingga zat besi yang ada dapat di manfaatkan secara optimal. (Aisyah & Lestari, 2021).

Selain bayam telur juga bisa meningkatkan kadar haemoglobin, Kandungan gizi telur ayam kaya akan protein yang bermutu tinggi. Rata-rata kadar protein telur ayam adalah 12-16% atau sekitar 7-8 gram protein dalam satu butir telur ayam yang cukup besar. Di dalam telur ayam juga ada kandungan sejenis mineral mikro yang sangat penting, yaitu zat besi, seng dan selenium. Telur ayam mengandung zat besi yang cukup baik. Kandungan besi telur ayam adalah 1,04 mg pada telur ayam utuh dan 0,95 mg pada kuning telur. (Keintjem et al., 2022).

Telur dan daun bayam biasa di olah menjadi omlet, selain pembuatannya mudah omlet bayam juga tidak memerlukan banyak bahan sehingga mudah dijangkau dan praktis. Omlet adalah makanan yang sering dikonsumsi oleh banyak orang. Tim melakukan inovasi pengolahan daun bayam menjadi omlet. Adapun cara cara pembuatan omlet daun bayam yaitu dibagi dalam dua tahap yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan tim mempersiapkan alat dan bahan yang diperlukan. Tahap pelaksanaan dimulai dari membersihkan alat dan bahan yang akan digunakan, kemudian memotong bayam, wortel, dan daun bawang sesuai selera, setelah itu haluskan bumbu-bumbu yang diperlukan lalu sisihkan kemudian ditumis, masukkan wortel terlebih dahulu, tumis hingga layu kemudian masukkan bayam tumis hingga matang dan dinginkan. Kemudian sambil menunggu bayam dingin, kocok telur lalu masukkan bayam yang sudah didinginkan dan aduk hingga rata dan diberi penyedap hingga menjadi adonan, kemudian tuangkan minyak pada wajan yang sudah dipanaskan lalu masukkan adonan sesuai selera dan masak hingga kuning kecoklatan, kemudian angkat dan omlet siap disajikan.



Gambar 2

## 6. KESIMPULAN

Kegiatan edukasi melalui penyuluhan dan pelatihan pembuatan omlet telur daun bayam disertai penyebaran leaflet tentang anemia dalam kehamilan, memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Selain itu, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai anemia dan dampak yang terjadi jika anemia tidak diatasi selama masa kehamilan.

Diharapkan kegiatan penyuluhan untuk menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil rutin dilakukan, agar tidak berdampak pada mortalitas dan morbiditas ibu hamil. Bantuan pemerintah juga sangat dibutuhkan dalam kegiatan seperti ini.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Ernawati, A. (2017). \*Nutritional Issues Among Pregnant Women\*. \*Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan Iptek\*, 13(1), 60-69. <https://doi.org/10.33658/Jl.V13i1.93>
- Ikkeu Nuraeni, Dhinny Novryanthi, And Saepul Mustopa (2024). \*The Relationship Between Dietary Patterns And The Incidence Of Anemia In Pregnant Women In The Nanggaleng Public Health Center Area, Sukabumi City\*. \*Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia\*, 4(1), 130-148. <https://doi.org/10.55606/Jikki.V4i1.2963>
- Nasriyah, N. , And Ediyono, S. (2023). \*The Impact Of Nutritional Deficiencies In Pregnant Women On Stunting Risks In Newborns\*. \*Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan\*, 14(1), 161-170. <https://doi.org/10.26751/Jikk.V14i1.1627>
- Nasution, R. S. , Aisyah, S. , And Harahap, H. P. (2021). \*The Consumption Of Red Spinach Juice Can Increase Hemoglobin Levels In Pregnant Women During The Second Trimester\*. \*Jurnal Kebidanan Malahayati\*, 7(2), 215-221. [https://doi.org/10.33024/Jkm.Vadolph, R. \(2016\). 济 无no Title No Title No Title. 7, 1-23.](https://doi.org/10.33024/Jkm.Vadolph,R.(2016).%E5%85%B6no%20Title%20No%20Title%20No%20Title.7,1-23)
- Aisyah, P., & Lestari, N. C. A. (2021). Zona Kebidanan - Vol. 11 No. 1 Desember 2020. *Hubungan Anemia Pada Ibu Melahirkan Dengan Kejadian Ketuban Pecah Dini*, 12(1), 1-7.
- Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). Anemia Ibu Hamil Dan Efeknya Pada Bayi. *Muhammadiyah Journal Of Midwifery*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.24853/Myjm.2.1.27-33>
- 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 Pengmas Kestra (Jpk)*, 1(1), 41-44. <https://doi.org/10.35451/Jpk.V1i1.710>
- Jaya, N., Sary, L., Astriana, A., & Putri, R. D. (2020). Manfaat Bayam Merah (*Amaranthus Gangeticus*) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 1-7. <https://doi.org/10.33024/Jkm.V6i1.1715>
- Keintjem, F., Essing, Y. M., Sjeny, T., Dompas, R., & Lontaan, A. (2022). Asupan Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 9(2), 72-78.
- Laturake, R., Nurbaya, S., & Hasnita. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Makassar. *Jimpk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(4), 51-61.
- Napisah, P., Mahwati, Y., Hadiyati, L., Syafrullah, H., & Madiuw, D. (2023). Intervensi Non Farmakologi Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil: Sistematis Review. *Jurnal Hasil Penelitian Dan Pengembangan (Jhpp)*, 1(3), 91-107. <https://doi.org/10.61116/Jhpp.V1i3.131>
- Rahmatul Amin, D. (2024). *Efektifitas Konsumsi Telur Ayam Rebus Dan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Klinik I Bekasi Tahun 2023 Effectiveness Of Consumption Of Boiled Chicken Eggs And Fe Tablets On Hemoglobin Levels In Anemia Pregnant Women At Clinic I*. 2(1). <https://doi.org/10.61132/Natural.V2i1.253>
- Ulpah, U., & Fauzi, A. (2023). Efektivitas Pemberian Telur Dan Vitamin C Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii.

- Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 601-615.  
<https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7246>
- Wulandari, A. F., Sutrisminah, E., & Susiloningtyas, I. (2021). Dampak Kelebihan Zat Besi. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), 692-698.
- Rahmawati, S., Widiasih, R., Maryati, I., Hermayanti, Y., Ermiami, E., And Natasya, W. (2023). \*Experiences Of Nutritional Fulfillment In Mothers With A History Of Anemia During Pregnancy: A Qualitative Study\*. *\*Amerta Nutrition\**, 7(3), 350-357. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.350-357>
- Adolph, R. (2016). 濟無no Title No Title No Title. 7, 1-23.
- Aisyah, P., & Lestari, N. C. A. (2021). Zona Kebidanan - Vol. 11 No. 1 Desember 2020. *Hubungan Anemia Pada Ibu Melahirkan Dengan Kejadian Ketuban Pecah Dini*, 12(1), 1-7.
- Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). Anemia Ibu Hamil Dan Efeknya Pada Bayi. *Muhammadiyah Journal Of Midwifery*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.27-33>
- 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 Pengmas Kestra (Jpk)*, 1(1), 41-44. <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i1.710>
- Jaya, N., Sary, L., Astriana, A., & Putri, R. D. (2020). Manfaat Bayam Merah (*Amaranthus Gangeticus*) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 1-7. <https://doi.org/10.33024/jkm.v6i1.1715>
- Keintjem, F., Essing, Y. M., Sjenny, T., Dompas, R., & Lontaan, A. (2022). Asupan Telur Ayam Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 9(2), 72-78.
- Laturake, R., Nurbaya, S., & Hasnita. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Makassar. *Jimpk: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(4), 51-61.
- Napisah, P., Mahwati, Y., Hadiyati, L., Syafrullah, H., & Madiuw, D. (2023). Intervensi Non Farmakologi Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil: Sistematis Review. *Jurnal Hasil Penelitian Dan Pengembangan (Jhpp)*, 1(3), 91-107. <https://doi.org/10.61116/jhpp.v1i3.131>
- Ulpah, U., & Fauzi, A. (2023). Efektivitas Pemberian Telur Dan Vitamin C Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 601-615. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7246>
- Wulandari, A. F., Sutrisminah, E., & Susiloningtyas, I. (2021). Dampak Kelebihan Zat Besi. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), 692-698.