

**LAPORAN HASIL
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**Penyuluhan Tentang Manfaat Bayam Hijau bagi Ibu Hamill
di Puskesmas Nagaswidak Palembang**

Oleh :

TRI RESTU HANDAYANI, SST., M.Kes

02.010691.01

**DIBIYAI STIK BINA HUSADA
SEMESTER GENAP 2018/2019**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
STIK BINA HUSADA PALEMBANG
JULI, 2019**

RINGKASAN

Kebutuhan Fe (zat besi) pada masa wanita hamil yaitu rata-rata mendekati 800 mg. Kebutuhan ini terdiri dari 300 mg diperlukan untuk janin, dan plasenta serta 500 mg lagi digunakan untuk meningkatkan massa haemoglobin maternal (Kusumah, 2009).

Prevalensi anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil di Puskesmas Nagaswidak Palembang pada tahun 2014 sebesar 15,2%. Pada tahun 2015 angka tersebut meningkat menjadi 20,4%, sedangkan pada tahun 2016 prevalensi kejadian anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil sebesar 20,5% (Profil PKM Nagaswidak, 2017)

Anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil dapat diatasi dengan cara mengkonsumsi 60-120 mg Fe per hari dan meningkatkan asupan makanan sumber Fe, selain itu untuk mengatasi anemia perlu konsumsi bahan-bahan pangan sumber zat besi, diantaranya daging, hati, ikan, susu, yoghurt, kacang-kacangan, serta sayuran berwarna hijau (Retnorini, 2017).

Program penyuluhan tentang manfaat bayam hijau bagi ibu hamil di Puskesmas Nagaswidak ini disampaikan dalam bentuk ceramah dan tanya jawab. Kegiatan berjalan secara efektif, peserta antusias mendengarkan dan menanyakan berbagai hal mengenai manfaat bayam hijau yang belum dipahami oleh peserta penyuluhan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul Manfaat Bayam Hijau bagi Ibu Hamil di Puskesmas Nagaswidak Palembang. Kegiatan pengabdian ini ditujukan untuk para ibu hamil di lingkungan Puskesmas Nagaswidak Palembang. Kegiatan ini dapat terselenggara dengan baik atas kerjasama antara STIK Bina Husada, dosen STIK Bina Husada dan pihak dari Puskesmas Nagaswidak Palembang.

Untuk itu kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ketua STIK Bina Husada
2. Ketua LPPM STIK Bina Husada
3. Ketua PSKb STIK Bina Husada
4. Pimpinan Puskesmas Nagaswidak Palembang
5. Semua Pihak yang telah membantu penyelenggaraan kegiatan ini, sehingga kami dapat melaksanakan kegiatan pengabdian dan menyusun laporan pengabdian kepada masyarakat ini dengan sebaik-baiknya.

Kami berharap kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat terus dilaksanakan dan banyak memberi manfaat bagi masyarakat. Kami juga mengharapkan adanya masukan, kritikan dan saran yang membangun untuk program pengabdian kepada masyarakat di masa mendatang. Semoga laporan ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Palembang, Juli 2019

Tri Restu Handayani, SST, M.Kes

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia defisiensi besi merupakan salah satu gangguan yang paling sering terjadi terutama selama masa kehamilan (Kristiyanasari, 2010). Ibu hamil dinyatakan anemia jika hemoglobin (Hb) < 11 mg/L (Kemenkes RI, 2015). Penyebabnya adalah kekurangan zat besi, asam folat dan vitamin B12 dikarenakan asupan yang tidak adekuat atau ketersediaan zat besi yang rendah (Alleyne M, Horne MD, & Miller JL, 2008; Brown LS, 2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO), 40% kematian di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan (Novita, 2010). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1 %.

Hasil penelitian Chi, dkk, menunjukkan bahwa angka kematian ibu adalah 70% untuk ibu-ibu yang anemia dan 19,7% untuk ibu yang non- anemia. Kematian ibu 15-20% secara langsung atau tidak langsung berhubungan dengan anemia. Anemia pada kehamilan juga berhubungan dengan meningkatnya kesakitan ibu (Sulistyawati, 2009).

Prevalensi anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil di Puskesmas Nagaswidak Palembang pada tahun 2014 sebesar 15,2%. Pada tahun 2015 angka tersebut meningkat menjadi 20,4%, sedangkan pada tahun 2016 prevalensi kejadian anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil sebesar 20,5% (Profil PKM Nagaswidak, 2017)

Anemia defisiensi zat besi pada ibu hamil dapat diatasi dengan cara mengkonsumsi 60-120 mg Fe per hari dan meningkatkan asupan makanan sumber Fe, selain itu untuk mengatasi anemia perlu konsumsi bahan-bahan pangan sumber zat besi, diantaranya daging, hati, ikan, susu, yoghurt, kacang-kacangan, serta sayuran berwarna hijau (Retnorini, 2017).

Upaya pemerintah dalam mengatasi anemia defisiensi besi ibu hamil yaitu terfokus pada pemberian tablet tambahan darah (Fe) pada ibu hamil (Kemenkes RI, 2013). Pemberian tablet Fe di Indonesia pada tahun 2012 sebesar 85 %, pada tahun 2013 sebesar 83,6% (Kemenkes RI, 2013).

Menurut Fatimah (2010) zat besi yang terkandung di dalam suplemen, jika dikonsumsi dalam dosis besar dan waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan pada lapisan usus, kelainan pH tubuh, syok dan kegagalan hati.

Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sayuran yang mengandung zat besi, antara lain yaitu bayam hijau (*Amaranthus*). Kandungan zat besi pada bayam berperan untuk pembentukan haemoglobin (Fatimah, 2010).

Bayam hijau memiliki manfaat baik bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, vitamin A, vitamin E, vitamin C, betakaroten dan serat. Kandungan mineral dalam bayam cukup tinggi, terutama Fe yang digunakan untuk mencegah anemia. Mineral lain yang juga terkandung dalam bayam adalah asam folat. Fe dan asam folat berperan dalam hal produksi dan ketersediaan darah (Medilton, 2007).

Hasil penelitian Rohmatika (2017) yang berjudul Efektivitas Pemberian Ekstrak Bayam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia Ringan, menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang berarti bahwa pemberian ekstrak bayam hijau secara signifikan mempengaruhi perubahan kadar hemoglobin.

Hasil penelitian Umarianti (2017) menunjukkan bahwa bayam hijau segar memiliki kadar Fe 8,3 mg/100 gram bayam segar, hasil proses ekstraksi 3.500 gram serbuk bayam hijau kering dengan 14.000 ml aquadest menghasilkan kadungan Fe 21 mg/gr.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penyuluhan yang berjudul “Manfaat Bayam Hijau bagi Ibu Hamil”

1.2 Rumusan Masalah

Program pemberian tablet Fe pada ibu hamil untuk mengatasi anemia sudah dilaksanakan di Indonesia. Namun hal tersebut tidak langsung mengurangi angka kejadian anemia. Keadaan ini bisa jadi disebabkan ibu hamil tidak mau mengkonsumsi tablet Fe karena menimbulkan mual. Bayam hijau mengandung zat besi tinggi yang bisa dikonsumsi ibu hamil karena memiliki fungsi yang sama seperti tablet Fe. Berdasarkan hal tersebut saya tertarik untuk melakukan penyuluhan tentang manfaat bayam hijau bagi ibu hamil di Puskesmas Nagaswidak Palembang.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Setelah diberikan penyuluhan tentang manfaat bayam hijau bagi ibu hamil, diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang manfaat bayam hijau sehingga dapat mengkonsumsi bayam hijau dengan cara dan pengolahan yang benar

1.3.2 Tujuan Khusus

Setelah dilakukan penyuluhan, ibu diharapkan dapat :

1. Mengetahui kandungan bayam hijau
2. Mengetahui tujuan mengkonsumsi bayam hijau selama hamil
3. Mengetahui pengolahan bayam hijau yang benar
4. Mengetahui cara mengkonsumsi bayam hijau yang tepat

1.4 Manfaat

Diharapkan agar para ibu hamil dapat memenuhi kebutuhan zat besi selama hamil dengan mengkonsumsi tablet Fe serta bayam hijau yang kaya akan zat besi sehingga dapat mencegah dan mengatasi anemia dalam kehamilan.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Zat besi

Zat besi adalah komponen utama dari hemoglobin yang bekerja mengangkut oksigen dalam darah. Selama kehamilan, suplai darah meningkat untuk memberikan nutrisi ke janin. Suplemen besi yang dibutuhkan adalah 30-50 mg/hari dan disarankan pada ibu hamil dengan hemoglobin <10 atau 10,5 g/dl pada akhir kehamilan (Kusumah, 2009).

Kebutuhan Fe (zat besi) pada masa wanita hamil yaitu rata-rata mendekati 800 mg. Kebutuhan ini terdiri dari 300 mg diperlukan untuk janin, dan plasenta serta 500 mg lagi digunakan untuk meningkatkan massa haemoglobin maternal. Kurang lebih 200 mg lebih untuk dieksresikan lewat usus, urin, dan kulit. Makanan ibu hamil setiap 100 kalori akan menghasilkan sekitar 8-10 mg zat besi. Perhitungan makan 3 kali dengan 25000 kalori akan menghasilkan sekitar 20-25 mg zat besi setiap hari. Selama kehamilan dengan perhitungan 288 hari, ibu hamil akan menghasilkan sebanyak 100 mg sehingga kebutuhan zat besi masih kurang untuk wanita hamil (Kusumah, 2009).

Naibaho (2011) menambahkan, kebutuhan ibu hamil akan Fe meningkat (untuk pembentukan plasenta dan sel darah merah) sebesar 200-300%. Perkiraan besaran zat besi yang perlu ditimbun selama hamil ialah 1040 mg. Dari jumlah ini, 200 mg Fe tertahan oleh tubuh ketika melahirkan dan 840 mg sisanya hilang. Sebanyak 300 mg Fe ditransfer ke janin, dengan 50-75 mg untuk pembentukan plasenta, 450 mg untuk menambah jumlah darah merah, dan 200 mg lenyap ketika melahirkan.

Besarnya angka kejadian anemia ibu hamil pada trimester I kehamilan adalah 20%, trimester II sebesar 70%, dan trimester III sebesar 70%. Hal ini disebabkan karena pada trimester pertama kehamilan, zat besi yang

dibutuhkan sedikit karena terjadi menstruasi dan pertumbuhan janin masih lambat. Menginjak trimester kedua hingga ketiga, volume darah dalam tubuh wanita akan meningkat sampai 35%, ini ekuivalen dengan 450 mg zat besi untuk memproduksi sel-sel darah merah. Sel darah merah harus mengangkut oksigen lebih banyak untuk janin. Sedangkan saat melahirkan, perlu tambahan besi 300-350 mg akibat kehilangan darah. Sampai saat melahirkan, wanita hamil butuh zat besi sekitar 40 mg perhari atau dua kali lipat kebutuhan kondisi tidak hamil (Kusumah, 2009).

Penyerapan besi dipengaruhi oleh banyak faktor. Protein hewani dan vitamin C meningkatkan penyerapan. Kopi, teh, garam kalsium, magnesium, dan fitat dapat mengikat Fe sehingga mengurangi jumlah serapan. Karena itu, sebaiknya tablet Fe ditelan bersama dengan makanan yang dapat memperbanyak jumlah serapan, sementara makanan yang mengikat Fe sebaiknya dihindari, atau tidak dimakan dalam waktu bersamaan. Disamping itu, penting pula diingat, tambahan besi sebaiknya diperoleh dari makanan, karena tablet Fe terbukti dapat meningkatkan kadar seng dalam serum (Kusumah, 2009).

Saat hamil, kebutuhan zat besi meningkat dua kali lipat dari kebutuhan sebelum hamil. Hal ini terjadi karena selama hamil, volume darah meningkat sampai 50%, sehingga perlu lebih banyak zat besi untuk membentuk hemoglobin. Selain itu, pertumbuhan janin dan plasenta yang sangat pesat juga memerlukan zat besi. dalam keadaan hamil, suplemen zat besi dari makanan belum mencukup sehingga dibutuhkan suplemen berupa tablet besi (Amirudin, 2008).

2.2 Bayam hijau

Zat besi ditemukan pada sayur-sayuran, antara lain bayam (*Amaranthus spp.*). Sayuran berhijau daun seperti bayam adalah sumber besi nonheme (Fatimah, 2010).

Menurut Fatimah (2010) zat besi yang terkandung di dalam suplemen, jika dikonsumsi dalam dosis besar dan waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan pada lapisan usus, kelainan pH tubuh, syok dan kegagalan hati.

Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengonsumsi sayuran yang mengandung zat besi, antara lain yaitu bayam hijau (*Amaranthus*). Kandungan zat besi pada bayam berperan untuk pembentukan hemoglobin (Fatimah, 2010).

Bayam (*Amaranthus spp*) dianggap sebagai raja sayuran karena kandungan gizinya yang tinggi. Bayam banyak mengandung vitamin A, B dan C, selain itu bayam banyak mengandung garam-garam mineral yang penting seperti kalsium, fosfor dan besi. Bayam mengandung zat mineral yang tinggi yaitu zat besi untuk mendorong pertumbuhan badan dan menjaga kesehatan (Rizki, 2013).

Selain sebagai sayuran yang bergizi tinggi, bayam juga dimanfaatkan sebagai obat berbagai macam penyakit. Kandungan vitamin A dalam bayam berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh dalam menanggulangi penyakit mata, vitamin C dapat membantu menyembuhkan sariawan. Zat besi dapat mencegah penyakit anemia atau anemia gizi besi (Haryadi, 2013).

Bayam yang telah dimasak mengandung zat besi sebanyak 8,3 mg/100 gram. Kandungan zat besi pada bayam berperan untuk pembentukan haemoglobin (Fatimah S, 2010).

Bayam mengandung zat anorganik yang zat organik yang mempunyai sisi positif dari zat organik itu salah satunya adalah kandungan besi (Fe), besi dapat berfungsi sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh (pada sel darah merah), tapi juga mempunyai efek negatif terhadap tubuh, yaitu muntah diare, denyut jantung meningkat, sakit kepala, mengigau, dan pingsan (Rizki, 2013).

Sayur bayam dilarang dimasak menggunakan panci aluminium karena aluminium yang bereaksi dengan zat besi dalam bayam bisa menyebabkan terjadinya racun. Bagi yang memiliki kadar asam urat dalam darah yang cukup tinggi tidak dianjurkan mengonsumsi bayam dalam jumlah banyak

karena kandungan purin yang cukup tinggi dalam bayam dapat menyebabkan rasa nyeri yang berlebihan (Rizki, 2013).

Untuk mendapatkan manfaat sayur bayam sebaiknya mencuci bayam pada air mengalir kemudian dididihkan dahulu airnya setelah itu masukan bayam, dapat ditambah dengan bahan makanan lainnya seperti garam. Merebus sayuran adalah cara aman untuk mengkonsumsi sayuran secara sehat. Bayam yang direbus sebaiknya menggunakan sedikit air karena sayuran ini cepat sekali masak yaitu hanya 4-6 menit. Kandungan dalam bayam tidak tahan panas artinya dapat berkurang atau rusak karena proses pemanasan.

Bayam sebaiknya habis sekali makan sebab masakan bayam tak layak dikonsumsi setelah lebih dari 5 jam dan tidak dianjurkan untuk dimasak ulang atau dipanaskan (Indrati, dkk, 2014).

Kandungan zat besi pada bayam hijau bermanfaat untuk mencegah anemia. Kandungan serat pada bayam hijau bermanfaat untuk mencegah konstipasi dan memperbaiki pencernaan (Rizki, 2013)

BAB III

METODE PELAKSANAAN

3.1 Persiapan dan Materi Pembekalan

1. Persiapan

Mekanisme pelaksanaan kegiatan pengabdian meliputi tahapan berikut ini :

- a. Penyiapan dan survey lokasi pengabdian masyarakat
- b. Koordinasi dengan Pihak Puskesmas Nagaswidak Palembang
- c. Perekrutan mahasiswa PSKb sebagai anggota pengabdian masyarakat kerjasama dengan LPPM-PT STIK Bina Husada
- d. Pembekalan mahasiswa anggota peserta pengabdian masyarakat
- e. Persiapan sarana dan prasarana dalam kegiatan penyuluhan tentang manfaat bayam hijau bagi ibu hamil

2. Jadwal dan Materi pembekalan

Jadwal dan materi pembekalan mencakup teori dan praktik beberapa aspek, disesuaikan dengan jadwal dan materi pembekalan PPM.

3.2 Tahap kegiatan mahasiswa dan dosen pembimbing

Pada tahap ini, setelah mahasiswa ditempatkan di lokasi, dosen pembimbing menyelenggarakan penyuluhan tentang manfaat bayam hijau bagi ibu hamil. Dalam kegiatan ini sekaligus menghadirkan peserta petugas dari Puskesmas Nagaswidak sebagai peserta penyuluhan. Adapun materi penyuluhan tentang manfaat bayam hijau sebagai berikut :

1. Mengetahui kandungan bayam hijau
2. Mengetahui tujuan mengkonsumsi bayam hijau selama hamil
3. Mengetahui pengolahan bayam hijau yang benar
4. Mengetahui cara mengkonsumsi bayam hijau yang tepat

3.3 Proses pelaksanaan pengabdian masyarakat

- a. Bimbingan penyuluhan tentang manfaat bayam hijau

Kegiatan ini dilaksanakan pada minggu pertama saat mahasiswa berada di lokasi

- b. Kegiatan penyuluhan tentang manfaat bayam hijau

Kegiatan ini dilaksanakan pada minggu kedua, ketiga dan keempat.

- c. Pembuatan laporan

Kegiatan ini dilaksanakan setelah selesai pengabdian masyarakat tentang manfaat bayam hijau bagi ibu hamil

3.4 Pembuatan Laporan

Pembuatan laporan dilaksanakan setelah pelaksanaan. Adapun secara garis besar isi laporan adalah sebagai berikut :

- a. Efektifitas metode
- b. Kegiatan Lingkungan
- c. Data hasil pelaksanaan kegiatan terdapat pada lampiran

3.5 Rencana Keberlanjutan Program

Kegiatan penyuluhan ini merupakan kegiatan yang mendukung program keberhasilan pemenuhan kebutuhan zat besi pada ibu hamil di Puskesmas Nagaswidak Palembang.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil

Hasil kegiatan penyuluhan tentang manfaat bayam hijau bagi ibu hamil menunjukkan adanya antusias dari para ibu hamil akan pengetahuan tentang manfaat bayam hijau yang mengandung zat besi tinggi. Hal ini dibuktikan dari banyaknya pertanyaan para ibu secara lisan terhadap nara sumber/petugas penyuluhan. Penyuluhanpun berjalan dengan lancar dan kooperatif. Alasan aktifnya partisipasi para ibu yaitu keingintahuan terhadap kandungan zat besi pada bayam hijau dan bagaimana cara mengelolanya agar tidak mengurangi kandungan zat besi di dalamnya. Materi yang disampaikan oleh petugas penyuluhan kepada para ibu agar dapat dimengerti. Pada penyuluhan tentang manfaat bayam hijau pada ibu hamil dilakukan di Puskesmas Nagaswidak Palembang tidak memiliki kendala apapun pada saat melakukan penyuluhan.

4.2 Pembahasan

Penyuluhan kesehatan adalah suatu penerapan konsep pendidikan di dalam bidang kesehatan terutama dalam kebidanan. Dilihat dari segi pendidikan, penyuluhan kesehatan adalah suatu pedagogik praktis atau praktik pendidikan. Oleh sebab itu, konsep penyuluhan kesehatan adalah konsep pendidikan yang diaplikasikan pada bidang kesehatan (Notoadmojo, 2003). Proses pendidikan tersebut berlangsung di dalam suatu lingkungan pendidikan atau tempat dimana pendidikan itu berlangsung, biasanya dibedakan menjadi tiga yaitu tri pusat pendidikan didalam keluarga (pendidikan formal), dan di dalam masyarakat. Penyuluhan mengenai manfaat bayam hijau adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan para ibu hamil dalam mengkonsumsi dan mengelola bayam hijau.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari pengabdian masyarakat tentang manfaat bayam hijau bagi ibu hamil dapat disimpulkan bahwa penyuluhan kesehatan dapat memberikan informasi dan pengetahuan baru kepada para ibu hamil, pengunjung puskesmas serta petugas. Penyuluhan kesehatan yang dilakukan pada para ibu hamil memberikan motivasi untuk memenuhi kebutuhan zat besi selama hamil dengan mengonsumsi sayuran hijau yang tinggi zat besi yaitu bayam. bagi petugas penyuluhan untuk lebih memberikan penyuluhan ketempat yang lain agar dapat membantu para ibu hamil dalam memenuhi kebutuhan zat besi selama hamil.

5.2 Saran

Diharapkan bagi para ibu agar dapat meningkatkan dan menerapkan apa yang telah diberikan oleh petugas kesehatan kedalam kehidupannya terus menjaga kesehatan bayi dan dirinya. Dan juga untuk petugas kesehatan agar bisa lebih meningkatkan komunikasi serta informasi tentang kesehatan, khususnya tentang informasi manfaat bayam hijau.

DAFTAR PUSTAKA

- Alleyne M, Horne MD, & Miller JL. (2008). *Individualized Treatment for Iron Deficiency Anemia in Adult*. *Am J Med*, 121(11), 6.
- Amirudin. 2008. *Studi Kasus Kontrol Anemia Ibu Hamil*. **Jurnal Medika Unhas**, Jilid 1 Volume 3 (http://www.jurnalmedikaunhas.com/2008/anemiakehamilan, diakses pada 22-05-2012)
- Depkes RI. 2015. *Profil Kesehatan SUMSEL Tahun 2012*. Dinas Kesehatan Sumatera Selatan.
- Fatimah. 2010. *Pemberian Tablet Fe dan Asupan Zat Gizi terhadap Status Anemia pada Ibu Hamil di Bidan Praktik Swasta Rumbia Kabupaten Maros* : Media Gizi Pangan, Vol. IX, Edisi 1, Januari-Juni 2010 Tablet Fe, Asupan Gizi dan Status Anemia Ibu Hamil.
- Haryadi, J., 2013. *Fakta Buah Dan Sayur Yang Berbahaya*. Cetakan ke I. Jakarta : Niaga Swadaya
- Hutahaean , S. 2013. *Perawatan Antenatal*. Jakarta : Salemba Medika.
- Indrati, Retno dan Gardjito Murdjati, 2014. *Pendidikan Konsumsi Pangan*. Cetakan ke I. Jakarta : PT Fajar Interpratama Mandiri
- Kemenkes RI. 2013. *Cakupan Tablet Fe pada Ibu Hamil*. Kemenkes RI : Jakarta
- Kusumah,U. 2009. *Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Trimester II-III dan Faktor faktor yang mempengaruhinya di RSUP H. Adam Malik Medan tahun 2009*. Tesis. USU Medan.
- Masrizal. 2008. *Anemia defisiensi zat besi*. *Jurnal kesmas* Vol 2 Jilid 1 (http://jurnal.fkm.unand.ac.id diakses tanggal 10 Desember 2016)
- Naibaho. 2011. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Parsoburan Kecamatan Habinsaran Kabupaten Toba Samosir Tahun 2011*. *Jurnal kesehatan masyarakat USU* (http : jurnal.fkm.usu.ac.id diakses pada 03-01-2017)
- Novita, Nesi. 2010. *Kejadian Anemia pada Ibu Hamil*. *Jurnal Poltekkes Palembang* (http : jurnal.poltekkespalembang.ac.id diakses pada 22-12-2016)

- Retnorini; Widatiningsih; dkk. 2017. *Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Sari Kacang Hijau terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil*. Jurnal Kebidanan Vol 06 No 12 April 2017 ISSN 2089-7669
- Rizki, Farah, 2013. *The Miracle Of Vegetables*. Cetakan ke I. Jakarta : PT Agromedia Pustaka
- Rohmatika, Deny dkk. 2017. *Uji Laboratorium Pengukuran Kandungan Zat Besi (Fe) pada Ekstrak Bayam Hijau*. Jurnal Maternal Vol II N0. 2 Oktober 2017.
- Sulistyawati, Ari. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Umarianti, dkk. 2017. *Efektifitas Pemberian Ekstrak Bayam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia Ringan*. Jurnal Kebidanan, Vol. IX, No. 02, Desember 2017

SATUAN ACARA PENYULUHAN (SAP)

Hari/Tanggal : Senin/15 Juli 2019
Waktu : 09.00 – 12.00 WIB
Pokok Bahasan : Manfaat bayam hijau
Sasaran : Ibu hamil
Tempat : Puskesmas Nagaswidak

I. Tujuan Instruksional Umum (TIU)

Ibu dapat mengetahui dan memahami tentang manfaat bayam hijau

II. Tujuan Instruksional Khusus (TIK)

1. Mengetahui kandungan bayam hijau
2. Mengetahui tujuan mengkonsumsi bayam hijau selama hamil
3. Mengetahui pengolahan bayam hijau yang benar
4. Mengetahui cara mengkonsumsi bayam hijau yang tepat

III. Garis-garis Besar Materi

1. Kandungan bayam hijau
2. Cara pengolahan bayam hijau
3. Cara mengkonsumsi bayam hijau

IV. Metode

1. Ceramah
2. Tanya Jawab

V. Media

1. Laptop
2. LCD
3. Leaflet

VI. Proses Kegiatan Penyuluhan

No	Kegiatan	Respon	Waktu
1	Pendahuluan a. Menyampaikan salam b. Menjelaskan tujuan c. Kontrak waktu d. Tes awal	a. Membalas salam b. Mendengar c. Memberi respon	30 menit
2	Inti Materi 1. Kandungan bayam hijau 2. Cara pengolahan bayam hijau 3. Cara mengkonsumsi bayam hijau	Mendengarkan dengan penuh seksama	100 menit
3	Penutup a. Tanya Jawab b. Menyimpulkan hasil c. Ucapkan salam penutup	a. Menanyakan yang belum jelas b. Aktif bersama menyimpulkan c. Membalas salam	50 menit

VII. Kriteria Evaluasi

1. Evaluasi Struktur

Penyelenggaraan penyuluhan dilakukan di Puskesmas Nagaswidak Palembang. Kontrak Waktu 180 menit.

2. Evaluasi Proses

Peserta ibu hamil di Puskesmas Nagaswidak Palembang sangat antusias terhadap materi penyuluhan, tidak meninggalkan tempat sebelum kegiatan selesai, ikut berperan aktif didalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan.

3. Evaluasi hasil

- Ibu mengetahui kandungan zat besi pada bayam hijau
- Ibu mengetahui cara mengolah bayam hijau dengan benar
- Ibu mengetahui cara mengkonsumsi bayam hijau
- Ibu mengetahui manfaat bayam hijau pada ibu hamil

DAFTAR HADIR PESERTA

No	NAMA	TANDA TANGAN
1		
2		
3		

4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		