



Volume 4 Nomor 1 (Juni) 2025

**GENITRI: JURNAL PENGABDIAN  
MASYARAKAT BIDANG KESEHATAN**  
ISSN: 2964-7010

**Optimalisasi Peran Kader dalam Pencegahan Anemia dengan Pemanfaatan Bayam  
Sebagai Bahan Pangan Pada Ibu Hamil di Poskesdes  
Cerme Kabupaten Kediri**

Betanuari Sabda Nirwana, Fauzia Laili, Khofidhotur Rofiah, Alfika Awatiszahro, Ida tri Wahyuni  
*Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri*  
Jl. Selomangkling No 1, Kelurahan Pojok, Kecamatan Mojojoto, Kota Kediri

Corresponding author: Betanuari Sabda Nirwana  
Email: [betanuarisabdanirwana@unik-kediri.ac.id](mailto:betanuarisabdanirwana@unik-kediri.ac.id)

**ABSTRAK**

Anemia kehamilan merupakan potential danger to mother and child yaitu potensi membahayakan ibu dan anak, karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan. Pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan cara meningkatkan asupan makanan yang kaya sumber zat besi dengan pola makanan yang bergizi seimbang yang terdiri dari sumber pangan hewani dan nabati yang kaya akan sumber zat besi. Dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini memberikan pendidikan kesehatan kepada kader posyandu ibu hamil tentang peningkatan asupan nutrisi pencegahan anemia. Hasil survey pendahuluan kepada ibu hamil yang berada di wilayah kerja poskesdes cerme, bahwa dalam kurun waktu satu bulan terakhir ditemukan 8 ibu hamil yang mengalami anemia (66,6%) dari 12 ibu hamil. Hasil wawancara pada ibu hamil yang mengalami anemia adalah mereka tidak mengkonsumsi makanan tinggi zat besi serta kurangnya pengetahuan tentang Anemia pada kehamilan. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ialah saat *pretest* hasil pengetahuan dan keterampilan baik yaitu 0%, setelah dilakukan intervensi dengan memberikan penyuluhan kesehatan dan diberikan kuesioner serta wawancara hasil *post test* yaitu 93,3%, Artinya ada peningkatan signifikan terhadap pengetahuan dan keterampilan Kader posyandu.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil, Pemanfaatan Bayam, Peran Kader

**ABSTRACT**

*Pregnancy anemia is a potential danger to the mother and child, namely the potential to endanger the mother and child, therefore anemia requires serious attention from all parties involved in health services. Prevention and control of anemia is done by increasing the intake of foods rich in iron sources with a balanced nutritious diet consisting of animal and vegetable food sources rich in iron sources. In this Community Service activity, health education is provided to pregnant women's health post cadres about increasing nutritional intake to prevent anemia. The results of a preliminary survey of pregnant women in the Cerme health post work area, that in the last one month 8 pregnant women were found to have anemia (66.6%) out of 12 pregnant women. The results of interviews with pregnant women who had anemia were that they did not consume foods high in iron and lacked knowledge about anemia in pregnancy. The results of community service activities were that during the pre-test the results of knowledge and skills were good, namely 0%, after intervention by providing health education and being given a questionnaire and interviewing the results of the post-test were 93.3%, meaning that there was a significant increase in the knowledge and skills of Posyandu cadres.*

**Keywords:** Pregnant Women, Utilization of Spinach, Role of Cadres

## PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional karena mencerminkan kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruh besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia kehamilan disebut “potential danger to mother and child” (potensi membahayakan ibu dan anak), karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan. (Astutik, 2018).

Angka prevalensi ibu hamil mengalami anemia di seluruh Dunia yaitu 43,9%. Sedangkan di Asia rata-rata kehamilan yang disertai anemia sebesar 72,6%, dan di Asia Tenggara sebesar 97,8%. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 bahwa prevalensi anemia di Indonesia pada ibu hamil sebesar 27,7%. Apabila dibandingkan dengan data Riskesdas 2018 menunjukkan adanya penurunan sebesar 21,2%, dari 48,9% menjadi 27,7%. Alamsyah, W. (2020). Di Provinsi Jawa timur presentase ibu hamil yang mengalami anemia cukup tinggi yaitu 25,3%. Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Kediri Tahun 2023 dari 3.342 ibu hamil 675 (21%) mengalami Anemia, 643 Ibu hamil mengalami anemia ringan dan 32 anemia berat. (Alolaria, 2024)

Dampak yang dapat ditimbulkan dari anemia yaitu abortus, persalinan prematur, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, berat badan lahir rendah, rentan terkena infeksi, perdarahan antepartum, ketuban pecah dini, saat persalinan dapat mengakibatkan gangguan his, kala pertama dalam persalinan dapat berlangsung lama, terjadi sub involusi pada masa nifas, memudahkan infeksi puerperium, serta berkurangnya produksi air susu ibu (ASI) Angraini, P. D. (2018). Kurangnya pemahaman masyarakat terhadap penyakit anemia pada ibu hamil menjadi satu permasalahan dalam pemberian dukungan terhadap klien anemia pada ibu hamil. Keterlibatan masyarakat khususnya kader kesehatan dilingkungan tempat tinggal ibu hamil tentunya sangat diperlukan dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil, salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas hidup ibu hamil adalah terbentuknya satu dukungan dari masyarakat. (Sari, 2023).

Pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan cara meningkatkan asupan makanan yang kaya sumber zat besi dengan pola makanan yang bergizi seimbang yang terdiri dari sumber pangan hewani yang kaya akan sumber zat besi (besi heme) dan sumber pangan nabati (besi non-heme) (Proverawati, 2018).

Untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber nabati, perlu diimbangi dengan mengkonsumsi buah-buahan yang kaya dengan vitamin C. Penyerapan zat besi dapat dihambat oleh zat lain seperti tanin, fosfor, serat, kalsium, dan fitat. Besi sangat dibutuhkan untuk memproduksi hemoglobin sehingga anemia karena kekurangan zat besi akan menyebabkan terbentuknya sel darah merah yang jauh lebih kecil dan kandungan hemoglobin yang rendah. Pada ibu hamil, kebutuhan zat besi sangat besar sedangkan asupan zat besi dari makanan saja tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil sehingga perlu zat besi tambahan untuk meningkatkan hemoglobin dan mencegah anemia. (Restu, 2022).

Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sayuran yang berwarna hijau, salah satunya bayam. Zat besi yang terkandung didalam bayam sangat tinggi sebesar 3,9 mg / 100 gram (Okvitasari, 2021). Sayam 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. (Kundryanti, 2018).

Dari permasalahan diatas, perlu dilakukan suatu kegiatan untuk meningkatkan pemberdayaan masyarakat melalui kader kesehatan dalam mengenal dan mencegah anemia pada ibu hamil sehingga dukungan sosial berbasis masyarakat dapat ditingkatkan. Melalui upaya keterlibatan dan pemberdayaan masyarakat (kader kesehatan) ini diharapkan dukungan dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil dapat meningkat. Penyuluhan kesehatan tentang anemia pada kehamilan merupakan tahap awal bertambahnya wawasan atau pengetahuan seseorang yang dapat membentuk sikap dalam pencegahan anemia.

Peran kader tidak hanya dilakukan pada saat jadwal pelaksanaan kegiatan posyandu, namun diharapkan dapat meningkatkan perannya di luar jadwal pelaksanaan posyandu (Haritani et al., 2022). Dengan demikian kader posyandu merupakan anggota masyarakat yang bersedia secara sukarela untuk memiliki waktu dalam melaksanakan tugas dan program posyandu (K. P. Sari et al., 2023). Sebagai mitra puskesmas, kader memiliki tanggung jawab dalam membantu pelaksanaan kegiatan dan program yang dibentuk oleh puskesmas sehingga dapat menjalankan program pemantauan Ibu hamil dalam mengurangi

risiko kehamilan untuk mencapai status kesehatan yang baik untuk Ibu hamil.

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, Peran seorang Bidan memberikan pendidikan kesehatan kepada kader posyandu ibu hamil tentang peningkatan asupan nutrisi pencegahan anemia. Hasil survey pendahuluan kepada ibu hamil yang berada di wilayah kerja poskesdes cerme, bahwa dalam kurun waktu satu bulan terakhir ditemukan 8 ibu hamil yang mengalami anemia (66,6%) dari 12 ibu hamil. Hasil wawancara pada ibu hamil yang mengalami anemia adalah mereka tidak mengkonsumsi makanan tinggi zat besi serta kurangnya pengetahuan tentang Anemia pada kehamilan.

Hal inilah yang melatar belakangi untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat program kemitraan masyarakat dengan judul “Optimalisasi Peran Kader Dalam Pencegahan Anemia Dengan Pemanfaatan Bayam Sebagai Bahan Pangan Pada Ibu Hamil di Poskesdes Cerme Kabupaten Kediri”.

## **METODE**





Dalam rangka pengabdian masyarakat yang dilakukan yaitu uraian kegiatan adalah sebagai berikut :

1. Melakukan koordinasi dengan mitra yaitu Bidan wilayah setempat untuk pelaksanaan penyuluhan
2. Persamaan persepsi dengan mitra atau Bidan wilayah setempat untuk memberikan penyuluhan kepada Kader posyandu ibu hamil
3. Melakukan penyuluhan kepada Kader posyandu ibu hamil

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian masyarakat dilaksanakan di Poskesdes Cerme Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri pada bulan Mei Tahun 2025. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini Kader posyandu diberikan keterampilan membuat salah satu menu camilan sehat yaitu stik bayam.

**Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat**

Pembuatan Stik Dengan Daun Bayam	
<p>Bahan-bahan :</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 500 gr Terigu</li> <li>2. 150 gr Tepung Tapioka</li> <li>3. 100 gr margarin</li> <li>4. 6 Siung bawang putih</li> <li>5. 1 Ikat Daun Bayam (Blander, Ambil Sarinya)</li> <li>6. 1 Butir Telur (Kocok)</li> <li>7. 1 Sdt Garam</li> <li>8. 1 Sdt Kaldu Bubuk</li> <li>9. Air Secukupnya</li> <li>10. Minyak Goreng</li> </ol>
<p>Blander sampai halus daun bayam, saring lalu tiriskan (ambil sarinya saja tanpa ampas)</p>	
<p>Cairkan margarin, tambahkan bawang putih yang sudah dihaluskan dengan gram, lalu aduk rata. Masukkan tepung terigu dan tepung tapioka dan campurkan dengan telur serta margarin dan bawang yang sudah disiapkan.</p>	
<p>Dalam adonan tambahkan kaldu bubuk, uleni manual sambil dimasukan sari bayam dan air sedikit demi sedikit, hentikan memasukan Terlalu banyak air jika dirasa adonan cukup untuk digilas (tidak terlalu keras dan tidak terlalu lembek). Gilas adonan dengan mesin mie sampai tipis baru dipotong sesuaikan dengan selera.</p>	
<p>Panaskan minyak goreng, masukkan adonan stik yang sudah dipotong. Goreng hingga kuning keemasan, angkat lalu tiriskan. Setelah stik bayam dingin, masukkan ke dalam toples / kemas.</p>	



Gambar 1. Leaflet Langkah pembuatan stik daun bayam & stik daun bayam



Gambar 2. Penyampaian materi kegiatan pengabdian Masyarakat

## SIMPULAN DAN SARAN

### Hasil Pengabdian Masyarakat

1. Tabel hasil pengetahuan dan keterampilan sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan keterampilan tentang manfaat daun bayam untuk mencegah Anemia pada Kader Posyandu di Poskesdes Cerme Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri

No	Klasifikasi	Frekuensi	
		N	%
1	Baik	-	-
2	Cukup	4	26,6
3	Kurang	11	73,3
Jumlah		15	100

Sumber : Data Primer Hasil Pengisian Kuesioner pengetahuan dan keterampilan sebelum diberikan pendidikan kesehatan

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa sebanyak 11 Kader posyandu (73,4%) memiliki pengetahuan dan keterampilan yang kurang tentang manfaat daun bayam sebagai bahan pangan untuk mencegah anemia pada ibu hamil, sebanyak 4 Kader posyandu (3,3%) memiliki pengetahuan dan keterampilan baik tentang manfaat daun bayam. Pada kegiatan ini dilakukan dengan memberikan penyuluhan kesehatan melalui leaflet yang berisi tentang pengertian, manfaat dan contoh olahan makanan yang bisa dikonsumsi oleh ibu hamil dengan memanfaatkan daun bayam serta dampak apabila ibu hamil kekurangan zat besi atau mengalami anemia. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini Bidan, Kader dan Ibu hamil diberikan edukasi tentang manfaat daun bayam, cara mengolah, contoh olahan serta materi tentang Anemia.

2. Tabel hasil pengetahuan dan keterampilan Kader Posyandu sesudah diberikan pendidikan kesehatan dan keterampilan tentang manfaat daun bayam untuk mencegah Anemia pada Kader Posyandu Ibu Hamil di Poskesdes Cerme Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri

No	Klasifikasi	Frekuensi	
		N	%
1	Baik	14	93,3
2	Cukup	1	6,7
3	Kurang	-	-
Jumlah		15	100

Sumber : Data Primer Hasil Pengisian Kuesioner pengetahuan dan keterampilan sesudah diberikan pendidikan kesehatan

Pada saat *post test*, Kader posyandu di wawancara dan diberikan kuesioner yang berisi pertanyaan tentang pengetahuan dan keterampilan tentang daun bayam untuk meningkatkan zat besi sehingga mencegah terjadi Anemia pada Ibu hamil. Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa 14 Kader posyandu (93,3%) memiliki pengetahuan yang baik tentang pentingnya zat besi sehingga dapat mencegah Anemia pada Kehamilan, serta pemanfaatan daun bayam sebagai bahan tambahan makanan untuk mencegah Anemia.

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan Kader posyandu terhadap manfaat daun bayam yang merupakan sayur dengan tinggi zat besi, ialah dengan hasil saat

*pre test* hasil pengetahuan dan keterampilan baik yaitu 0%, setelah dilakukan intervensi dengan memberikan penyuluhan kesehatan dan diberikan kuesioner serta wawancara hasil *post test* yaitu 93,3%. Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan menggunakan media leaflet yang bertujuan untuk memudahkan Kader posyandu memahami materi yang diberikan serta dapat menerapkan keterampilan mengolah daun bayam menjadi makanan yang sehat.

Memberikan pendidikan kesehatan serta mengajarkan keterampilan dalam pengolahan daun bayam menjadi makanan sehat yang mencegah Anemia pada Ibu hamil ini selain memiliki manfaat kepada Ibu hamil juga dapat dijadikan produk makanan lokal yang bergizi. Tujuan utama memberikan edukasi pangan adalah meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya gizi seimbang, keamanan pangan, dan diversifikasi pangan. Edukasi pangan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat, khususnya mengurangi kasus Anemia, serta mendukung ketahanan pangan nasional.

Edukasi pangan membantu masyarakat meningkatkan kesadaran makan bergizi serta memahami kebutuhan gizi mereka, khususnya Para Kader posyandu yang mendampingi Ibu hamil agar dapat menyampaikan dan memberikam informasi kembali kepada Ibu hamil yang didampingi tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi, dan cara memilih makanan yang sehat yaitu salah satu caranya mengonsumsi berbagai jenis makanan, termasuk pangan lokal, untuk meningkatkan asupan gizi dan mendukung ketahanan pangan lokal.

Dengan mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi, masyarakat dapat meningkatkan kualitas hidup, mengurangi risiko penyakit, dan menjadi lebih produktif. Dengan memperkenalkan makanan lokal bergizi, tujuan pengabdian masyarakat ini mendorong konsumsi pangan lokal membantu memperkuat ekonomi lokal dengan meningkatkan pendapatan petani dan produsen lokal.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan penyuluhan kesehatan tentang pemanfaatan daun bayam sebagai bahan pangan untuk meningkatkan zat besi sehingga dapat mencegah Anemia pada Ibu hamil, Kader posyandu Ibu hamil diberikan berupa contoh makanan berbahan daun bayam dan leaflet sebagai bahan pembelajaran dan panduan dalam

pembuatan salah satu camilan dari daun bayam yaitu stik daun bayam yang sehat dikonsumsi oleh Ibu hamil.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berjalan lancar, Kader Posyandu Ibu hamil dan Ibu hamil yang datang dalam kegiatan ini responden antusias dan dapat menerima informasi dengan baik.

Dan diharapkan kepada lembaga pendidikan dan pelayanan kesehatan masyarakat dapat aktif memberikan pendidikan kesehatan khususnya kepada Kader Kesehatan di Posyandu serta Ibu hamil sehingga ada peningkatan terhadap pengetahuan pentingnya meningkatkan zat besi untuk mencegah Anemia.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada LP3M Universitas Kadiri dan Kader Posyandu, Bidan serta Ibu Hamil yang telah bersedia terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, W. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Penyakit Anemia pada Ibu Hamil Usia Kehamilan 1-3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa. 1(2), 41–48.
- Alolaria, dkk. (2024). Hubungan konsumsi tablet tambah darah terhadap kejadian anemia gravidarum pada ibu hamil di rumah sakit DKT Kediri. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, Hal 267-269
- Anggraini, P. D. (2018). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan*, 7(15), 33–38.
- Astutik, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia Dalam Kehamilan*. CV. Pustaka Abadi.
- Kundryanti, Rini. dkk. (2018). Pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah kerja puskesmas pasar minggu Jakarta selatan. *Jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan nasional*, Vol 1, No. 1, 3-5

- Mandriwati, G., Ariani, N. W., Darmapatni, M. W. G., & Javani, S. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi*. EGC.
- Muchtar, F. (2024). Pelatihan pembuatan kudapan bolu kukus bayam sebagai makanan tambahan balita pada kader posyandu waraswanawati di wilayah kerja puskesmas puwatu kota kendari, *Jurnal of community engagement*, Vol 5 No. 2, 594-596
- Okvitasari, Yenny. Dkk (2021). Pengaruh pemberian zat besi dan sayur bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja puskesmas martapura 1. *Jurnal keperawatan suaka insan (JKSI)*, Vol 6 No. 1, 21-22
- Proverawati, A. (2018). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Penerbit Buku Nuha Medika.
- Restu, Tri. H. (2022). Pemanfaatan bayam hijau sebagai upaya mencegah anemia pada ibu hamil. *Jurnal pengabdian masyarakat (JUKESHUM)*, Vol 2 No. 1, 20-23
- Sari, Septi Indah Permata, dkk. (2023). Peningkatan Peran Kader dalam pendampingan ibu hamil guna pencegahan anemia di wilayah kerja puskesmas umbansari kota pekan baru. *Jurnal Ebima*, Vol 4, No. 1, 19-21.
- Sulistiyani, I. A. (2019) ‘Hubungan Asupan Protein, Fe, Vitamin C, Serta Ketepatan Konsumsi Zat Tanin Dan Kafein Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kota Yogyakarta Tahun 2019’, pp. 12–14.
- Syarfaini, Alam, S., Aeni, S., Habibi, & Noviani, N. A. (2019). Faktor Resiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Raya Kota Makassar. 11(2), 143–155.