EFEKTIVITAS PUDING BAYAM MERAH (*AMARANTHUS TRICOLOR L*) TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI

DEWI SARTIKA SIAGIAN*, DESMARIYENTI
dewi.sartika.siagian@univrab.ac.id*, riyen.desmariyenti@gmail.com

Abstract: *According to data Riskesdas (2018) the prevalence of anemia in Indonesian is high, namely 48.9% with the proportion of anemia in the age group 15-24 years and 24-34 years. The dangerof anemia in adolescents, can reduce fitness and concetration causing decreased learining achievement and ability to participate in activities both inside and outside school. Anemia can be treated with non-pharmacological therapy, on of which is red spinach. This study aims to determine the effectiveness of red spinach pudding (amaranthus tricolor l) on increasing hemoglobin levels of anemic adolescent girls at SMP IT Insan Utama Pekanbaru in 2022. This study is a quantitative study using Quasy Experiments. The research design was a One-Group Pretest-Posttest. Population in this study were class IX junior high school students with a total of 17 people at IT Insan Utama Middle School, the sampel taken was 14 people and sampling technique was Consecutive sampling. Data analysis is univariate & bivariate. This study used the Wilcoxon test. The result of the test showed that the effectiveness of red spinach puddings (Amaranthus Trciolos L) had an effect on increasing hemoglobin levels of anemic adolescent girls, which was indicated by the p-value of 0.001 < 0.05, so there was effectiveness. It is suggested to the research site that students know information about the effectiveness of red spinach pudding (Amaranthus Tricolor L) on increasing hemoglobin levels of anemic adolescent girls and can be applied properly to increase hemoglobin levels can be done with non-pharmacological therapy such as comsuming red spinach pudding which can be practically made.*
Keywords : *Red Spinach Pudding, Anemia, Hemoglobin Levels.*

Abstrak: Menurut data (Riskesdas, 2018) prevalensi anemia di Indonesia tinggi yaitu 48,9% dengan proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun dan 24-34 tahun. Bahaya anemia pada remaja, dapat menurunkan kebugaran serta konsentrasi menyebabkan menurunnya pencapaian belajar dan kemampuan mengikuti kegiatan baik didalam atau diluar sekolah. Anemia dapat diatasi dengan terapi non farmakologi salah satunya adalah bayam merah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas puding bayam merah (*amaranthus tricolor l*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anema di SMP IT Insan Utama Pekanbaru Tahun 2022. Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif dengan desain *Quasy Eksperimen*. Rancangan penelitian adalah secara *One-Group Pretest-Posttest*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 14 orang di SMP IT Insan Utama, Sampel yang diambil 14 orang dan tekhnik pengambilan sampel *Sampling Jenuh*. Analisa data secara univariat & bivariat. Penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil uji diketahui adanya efektivitas puding bayam merah (*Amaranthus tricolor L*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia, yang ditunjukkan nilai *p value* < α yaitu 0,001 < 0,05 maka Ha diterima dan Ho ditolak. Disarankan kepada tempat penelitian agar responden mengetahui informasi tentang efektivitas puding bayam merah (*amaranthus tricolor l*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia dan dapat memanfaatkan bayam merah dalam pengobatan nonfarmakologis untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja yang terkena anemia.
Kata Kunci : Puding Bayam Merah, Anemia, Kadar Hemoglobin

A.Pendahuluan

Anemia yaitu suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal. Penyebab anemia umumnya karena kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin A, peradangan akurat dan kronis (Basith et al., 2017). Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) menyatakan bahwa remaja adalah pada rentang usia 10-24 tahun dan belum menikah (Kemenkes RI, 2017). *World Health Organizatation* (WHO) menyatakan bahwa anemia meupakan 10 masalah kesehatan terbesar, dengan kemajuan dalam

penurunan angka kejadian (prevalensi) dinilai sangat rendah (Sya`Bani & Sumarmi, 2016). Prevalensi anemia pada remaja didunia berkisar 40-88%. Anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena keadaan stress, haid, atau terlambat makan. Menurut data (Riskesdas, 2018), prevalensi anemia di Indonesia tinggi yaitu 48,9% dengan proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun dan 24-34 tahun. Prevalensi anemia remaja putri Di Provinsi Riau 25,1% dan 19,4% yang mengalami anemia berada pada usia 15-24 tahun. Angka kejadian anemia pada perempuan 18,1% dan pada laki-laki 7% (Apriyanti, 2019).

Menurut (Kemenkes RI, 2017) anemia dapat mengakibatkan gangguan ataupun hambatan pada pertumbuhan sel tubuh maupun sel otak. Anemia juga akan menurunkan daya tahan tubuh sehingga biasanya lebih mudah terkena infeksi (Josephine D, 2020). Dampak anemia jika dibiarkan akan berpengaruh terhadap kemampuan mental dan fisik pada remaja putri (Apriyanti, 2019). Dalam mengatasi masalah anemia pada remaja ada beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat digunakan dalam meningkatkan kadar HB pada penderita anemia, salah satunya adalah bayam merah. Puding bayam merah dapat meningkatkan kadar HB dalam darah. Disajikan dalam bentuk puding bayam merah karena sebagian remaja ada yang tidak menyukai sayuran. Bayam merah banyak mengandung protein, lemak, karbohidrat, kalium, kalsium, mangan, fosfor, zat besi, amarantin, ruti, purin, niasin dan vitamin (A,B2,B2,C), karotin, klorofil dan saponin (Resmi & Fibrinika Tuta Setiani, 2020).

Bayam merah atau (*Amaranthus tricolor L*) mengandung zat besi, asam folat yang dapat membantu dalam pembentukan sel darah merah, pencegahan anemia, dan peningkatan kadar hemoglobin HB (Saputri, 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Lathifah, 2019 mengatakan bahwa jus bayam merah jika dikonsumsi dengan baik dan teratur juga dapat meningkatkan kadar HB (Lathifah & Susilawati, 2019). Bayam merah juga memiliki manfaat bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, kandungan vitamin A, B2, B6, B12, C, K, mangan, magnesium, zat besi, kalsium, kalium, fosfor, serat dan juga betakaroten. Selain itu, bayam juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi untuk mencegah anemia, kandungan mineral dalam bayam cukup tinggi, terutama Fe yang dapat digunakan untuk mencegah kelelahan akibat anemia (Dieny, 2014).

B.Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah *kuantitatif* dengan *Quasy Ekperimen*. Adapun desain penelitian adalah secara *One-Group Pretest-Posttest.* Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas IX dengan anemia ringan dan sedang berjumlah 14 orang di SMP IT Insan Utama Pekanbaru Tahun 2022 dan sampel sebanyak 14 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu sampel jenuh atau *total sampling.* Analisa data yang peneliti gunakan adalah univariat dan bivariat. Dengan menggunakan uji non parametik yaitu uji *Wilcoxon*.

C.Hasil Dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Tabel 1. Rata – Rata Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Sebelum Dan Sesudah Diberikan Puding Bayam Merah (Amaranthus Tricolor L) Di SMP IT Insan Utama Pekanbaru Tahun 2022

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Hb Sebelum	14	7	10	8.81	1.075
Hb Sesudah	14	10	13	11.89	1.179

Berdasarkan tabel 1 didapatkan rata-rata kadar hemoglobin remaja putri sebelum diberikan puding bayam merah adalah 8.81 gr/dl dan setelah diberikan puding bayam merah adalah 11.89 gr/dl. Jadi, ada penambahan kadar hemoglobin sesudah diberikan puding bayam merah sebanyak 3.08 gr/dl.

Tabel 2. Efektivitas Puding Bayam Merah (Amaranthus Tricolor L) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Anemia Di SMP IT Insan Utama Pekanbaru Tahun 2022

Variabel	N	P-*value*	*α*
Hb sebelum - Hb Sesudah	14	0,001	0,05

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil uji *Wilcoxon* dengan *p value* < α yaitu 0,001 < 0,05, artinya bahwa terdapat efektivitas puding bayam merah (*amaranthus tricolor l*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia di SMP IT Insan Utama Pekanbaru Tahun 2022.

Pembahasan

1.Analisa Univariat

Hasil penelitian diperoleh bahwa rata-rata kadar hemoglobin remaja putri sebelum diberikan puding bayam merah adalah 8.81 gr/dl dan setelah diberikan puding bayam merah adalah 11.89 gr/dl. Jadi, ada penambahan kadar hemoglobin sesudah diberikan puding bayam merah sebanyak 3.08 gr/dl.

Bayam merah merupakan sayuran berserat tinggi dengan kadar 2,8 gram/ 100 gr bahan. Bayam ini berfungsi untuk menurunkan resiko serangan kanker, mencegah terjadinya diabetes mellitus, mencegah terjadinya anemia, menurunkan berat badan dan dapat juga menurunkan Kolesterol dalam darah (Alex, 2013). Bayam dipercaya untuk meningkatkan kadar Hb karena kandungan besinya relative tinggi dibandingkan sayuran lainnya (Rizki, 2013).

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Saputri, 2019) bahwa kadar hemoglobin remaja putri setelah pemberian puding bayam merah dan jus jeruk sunkis sebagian besar termasuk kategori normal sebanyak 20 orang (83,3%) dengan rata-ratatotal 12,76 ± 1,26 gr/dl.

2.Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh dari hasil uji *Wilcoxon* diperoleh *p value* < α yaitu 0,001 < 0,05 artinya bahwa terdapat Efektivitas Puding Bayam Merah (*Amaranthus Tricolor L*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di SMP IT Insan Utama Pekanbaru Tahun 2022.

Kebutuhan zat besi pada remaja putri direkomendasikan oleh Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) 20 mg/hari perempuan usia 10-12 tahun dan 26 mg/hari untuk perempuan usia 13-19 tahun. (Azizah, 2020). Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Saputri, 2019) didapatkan hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai p = 0,000 yang artinya terdapat perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian puding bayam merah dan jus jeruk sunkis. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Umi et al., 2017) berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari hasil uji *Wilcoxon* yaitu *pvalue* 0,00 (<α 0,05) artinya ada pengaruh bayam merah terhadap peningkatan kadar hb pada remaja putri yang mengalami anemia kelas XII SMK Al-Islam Kudus. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Purba et al., 2021) berdasarkan hasil penelitian didapatkan dari hasil uji statisik paired-test dengan nilai *pvalue* 0,000 (<α 0,05) dimana ada peningkatan kadar haemoglobin setelah 2 minggu pemberian jus bayam merah.

D. Penutup

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan dengan menggunakan uji *Wilcoxon* terdapat efektivitas pemberian puding bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia di SMP IT Insan Utama Pekanbaru Tahun 2022 dengan nilai *p value* < α yaitu 0,001 < 0,05.

Daftar Pustaka

Alex, S. (2013). *Sayuran Dalam Pot*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Apriyanti, F. (2019). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019. *Jurnal Doppler Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai*, *3*(2).

Astuti, D., & Kulsum, U. (2020). Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, *11*(2). https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.832

Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, *5*(1), 1. https://doi.org/10.20527/dk.v5i1.3634

Dieny, F. F. (2014). Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri. In *Graha Ilmu* (Vol. 4, Issue 3).

Kemenkes RI. (2017). Situasi Kesehatan Reproduksi. In *Situasi Kesehatan Reproduksi Remaja* (Issue Remaja).

Lathifah, N. S., & Susilawati, S. (2019). Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, *10*(3). https://doi.org/10.26630/jk.v10i3.1583

Purba, R. B., Paruntu, O. L., Ranti, I. N., Harikedua, V., Langi, G., Sineke, J., Laoh, J. M., Pesak, E., Tomastola, Y., Robert, D., & Salman, S. (2021). Beetroot juice and red spinach juice to increase hemoglobin levels in anemic adolescent girls. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, *9*, 857–860. https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6871

Resmi, D. C., & Fibrinika Tuta Setiani. (2020). Literatur Review : Penerapan Terapi Non Farmakologis Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*.

Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*. https://doi.org/1 Desember 2013

Rizki. (2013). *Efektivitas Terapi Kombinasi Jus Bayam Dan Tomat Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia*. *10*(3), 245–250. https://doi.org/10.1016/S0380-1330(84)71835-1

Saputri, Y. Y. I. (2019). *Efektivitas Pemberian Puding Bayam Merah Dan Jus Jeruk Sunkis Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia Di Smk Sahid …*.

Sya`Bani, I. R. N., & Sumarmi, S. (2016). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia pada Santriwati di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *1*(1).