

Sosialisasi Pemberian Sayur Lilin Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Nifas Dengan Anemia Di Desa Pale Halmahera Utara Tahun 2025

Nurhayati Saud¹, Sarlinda², Andi Amrayani³, Masye Tokalese⁴
^{1,2,3,4} Stikes Makariwo Halmahera

nurhayatisaud393@gmail.com

ABSTRAK

Anemia salah satu masalah kesehatan serius di Indonesia, khususnya pada ibu hamil dan ibu nifas, yang dapat berdampak pada produksi ASI, pemulihan pasca persalinan, serta meningkatkan risiko komplikasi pascasalin. Sayur lilin (melinjo muda), sebagai bahan pangan lokal kaya zat besi dan vitamin C, berpotensi digunakan sebagai intervensi gizi non-farmakologis untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi dan sosialisasi mengenai pemanfaatan sayur lilin dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas dengan anemia. Kegiatan dilaksanakan pada Rabu, 12 Maret 2025 di Desa Pale, Kabupaten Halmahera Utara, dan diikuti oleh 34 ibu nifas. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dan evaluasi melalui post-test. Hasil menunjukkan bahwa setelah intervensi, 29 ibu (85,3%) mengalami peningkatan kadar hemoglobin dan memiliki pengetahuan gizi yang baik, sementara 5 ibu nifas (14,7%) tidak menunjukkan perubahan signifikan karena rendahnya pemahaman dan kepatuhan konsumsi. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi gizi berbasis pangan lokal yang disertai edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu nifas tentang manfaat sayur lilin dalam meningkatkan hemoglobin. Namun, diperlukan penguatan edukasi dan pendampingan lebih lanjut untuk kelompok dengan tingkat pemahaman rendah.

Kata kunci: Anemia, Hemoglobin, Ibu;Nifas, Sayur;Lilin

ABSTRACT

Anemia is a serious health problem in Indonesia, especially in pregnant and postpartum women, which can impact breast milk production, postpartum recovery, and increase the risk of postpartum complications. Sayur lilin (young melinjo), as a local food rich in iron and vitamin C, has the potential to be used as a non-pharmacological nutritional intervention to increase hemoglobin levels. This community service activity aims to provide education and socialization regarding the use of sayur lilin in increasing hemoglobin levels in postpartum women with anemia. The activity was carried out on Wednesday, March 12, 2025, in Pale Village, North Halmahera Regency, and was attended by 34 postpartum women. The implementation method included counseling, interactive discussions, and evaluation through a post-test. The results showed that after the intervention, 29 women (85.3%) experienced an increase in hemoglobin levels and had good nutritional knowledge, while 5 postpartum women (14.7%) showed no significant changes due to low understanding and compliance with consumption. These findings indicate that local food-based nutritional interventions accompanied by education are effective in increasing postpartum women's knowledge about the benefits of sayur lilin in increasing hemoglobin. However, further education and support are needed for groups with low levels of understanding.

Keywords: Anemia, Hemoglobin, Mother; Postpartum; Vegetables; Candles

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius di Indonesia, terutama pada ibu hamil dan ibu nifas. Anemia adalah kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah normal, sehingga menyebabkan penurunan kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Hal ini dapat berdampak pada kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, hingga meningkatkan risiko komplikasi pasca persalinan (Siregar et al., 2024).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 48,9%, dan kondisi ini tidak jarang berlanjut hingga masa nifas, terutama jika tidak ada intervensi gizi atau suplementasi yang memadai (Kun Mawardani et al., 2022). Studi oleh Alvira (2019) mengungkapkan bahwa anemia pada ibu nifas secara signifikan berkaitan dengan penurunan produksi ASI dan keterlambatan proses pemulihan setelah melahirkan.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Puskesmas Gamping 2, Yogyakarta, ditemukan bahwa ibu hamil dan nifas yang mengalami anemia memiliki kadar ferritin rendah dan memerlukan intervensi

berbasis gizi untuk meningkatkan kadar zat besi (Nazula et al., n.d.). Sementara itu, penelitian lain menyebutkan bahwa anemia pada ibu nifas dapat ditangani tidak hanya melalui tablet Fe, tetapi juga melalui konsumsi bahan makanan lokal yang kaya zat besi, seperti buah naga, daun kelor, dan sayur lilin atau melinjo muda (Meti Sulastri et al., n.d.).

Sayur lilin atau melinjo muda merupakan sayuran lokal yang sering dikonsumsi masyarakat namun belum banyak diketahui manfaatnya secara spesifik dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Kandungan zat besi dalam sayuran lokal ini, ditambah dengan vitamin C dan antioksidan, berpotensi membantu proses pembentukan sel darah merah dan meningkatkan kadar hemoglobin (Nutrition Education, n.d.). Konsumsi sayuran lokal dengan cara pengolahan yang tepat terbukti dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang mudah dijangkau masyarakat pedesaan.

Namun, salah satu tantangan besar dalam penanganan anemia pada ibu nifas adalah rendahnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang penyebab, gejala, dan penanganan anemia, termasuk pemanfaatan bahan pangan lokal

(Gambaran Pengetahuan, n.d.). Edukasi dan penyuluhan gizi yang komprehensif sangat diperlukan. Adhila et al. (2024) menunjukkan bahwa intervensi edukatif melalui media cetak seperti booklet dan pendampingan kader kesehatan dapat meningkatkan kepatuhan konsumsi tablet Fe serta memperbaiki pengetahuan gizi ibu.

Pemberdayaan kader posyandu dalam memberikan edukasi kepada ibu nifas juga terbukti efektif. Rini Nababan et al. (n.d.) menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis komunitas dapat meningkatkan pengetahuan dan motivasi ibu untuk mengonsumsi makanan tinggi zat besi. Hal ini sejalan dengan temuan dari penelitian oleh Faktor-Faktor (n.d.) yang menyebutkan bahwa pemahaman ibu tentang anemia sangat berkorelasi dengan kejadian anemia, baik saat hamil maupun setelah melahirkan.

Melihat tingginya angka kejadian anemia dan masih rendahnya pengetahuan serta pemanfaatan pangan lokal, maka kegiatan pengabdian ini dirancang untuk melakukan sosialisasi dan edukasi tentang pemanfaatan sayur lili sebagai alternatif pangan lokal yang berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas dengan anemia, sekaligus

memberdayakan kader dan keluarga untuk mendukung pola makan sehat berbasis bahan lokal.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini Akan dilakukan pada hari Rabu tanggal 12 bulan Maret tahun 2025 pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Desa Pale Kabupaten Halmahera Utara, diikuti oleh 34 Ibu Nifas, 1 orang Kepala Desa, 3 Dosen. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan, diskusi interaktif, dan evaluasi melalui post-test.

1. Penyuluhan dengan pemberian materi mengenai Sosialisasi Pemberian Sayur Lili Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Nifas Dengan Anemia.
2. Diskusi interaktif, setelah dilakukan penyuluhan, ibu nifas di persilahkan untuk mengajukan pertanyaan
3. Evaluasi melalui post-test, pada akhir kegiatan maka dilakukan post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan ibu setelah dilakukan penyuluhan dan diskusi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi tentang Pemberian Sayur Lili Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Nifas berjalan

dengan lancar tanpa kendala dan tidak ditemui adanya hambatan



Gambar 1. kegiatan Sosialisasi Pemberian Sayur Lilin Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Nifas Dengan Anemia



Gambar 2. Posttest setelah Sosialisasi Pemberian Sayur Lilin Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Nifas Dengan Anemia

Dari total 34 ibu nifas, hanya terdapat 7 ibu yang memiliki pengetahuan baik sebelum diberikan penyuluhan, setelah dilakukan sosialisasi pemberian sayur lilin terhadap peningkatan

hemoglobin pada ibu nifas dengan anemia, maka terjadi peningkatan jumlah yaitu 29 ibu (85,3%) menunjukkan peningkatan hemoglobin dan memiliki pengetahuan baik, sedangkan 5 ibu (14,7%) tidak menunjukkan peningkatan yang signifikan dan tidak memiliki pengetahuan baik.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan sebagai upaya peningkatan status kesehatan ibu nifas yang mengalami anemia, melalui pendekatan edukatif dan pemberian makanan bergizi berupa sayur lilin. Sayur lilin, yang dikenal sebagai salah satu sayuran lokal kaya zat besi, vitamin C, dan nutrisi pendukung pembentukan sel darah merah, dipilih karena mudah didapat dan terjangkau oleh masyarakat.

Setelah dilakukan intervensi selama periode kegiatan, diperoleh hasil bahwa 29 dari 34 ibu nifas (85,3%) menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin dan memiliki pemahaman yang baik mengenai pentingnya konsumsi makanan bergizi, khususnya sayur lilin, untuk mempercepat pemulihan pasca persalinan. Ini menunjukkan bahwa intervensi gizi berbasis pangan lokal dapat memberikan dampak nyata terhadap status kesehatan masyarakat, terutama bila didukung oleh

pemahaman yang baik dari penerima manfaat.

Namun, ditemukan juga bahwa 5 orang (14,7%) tidak mengalami peningkatan hemoglobin yang signifikan, dan berdasarkan evaluasi, mereka tergolong dalam kelompok yang tidak memiliki pengetahuan yang baik mengenai manfaat sayur lilin serta pola konsumsi yang dianjurkan. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi kesehatan memiliki peran penting dalam keberhasilan intervensi, tidak hanya pemberian bahan pangan semata.

Minimnya pengetahuan pada sebagian kecil peserta menyebabkan ketidakteraturan dalam konsumsi sayur lilin, baik dari segi frekuensi maupun jumlah, serta kurangnya pemahaman tentang kombinasi makanan yang mendukung penyerapan zat besi. Faktor-faktor ini turut memengaruhi kurang optimalnya hasil intervensi.

Hasil kegiatan ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya bahwa intervensi gizi yang dikombinasikan dengan edukasi gizi lebih efektif dalam meningkatkan status hemoglobin dan kesadaran ibu nifas terhadap pentingnya pemenuhan kebutuhan zat besi. Selain itu, penggunaan pangan lokal seperti sayur

lilin juga mendorong kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatannya tanpa ketergantungan pada suplemen buatan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil memberikan dampak positif bagi mayoritas peserta. Namun, adanya kelompok kecil yang belum merespon intervensi dengan baik menjadi catatan penting bahwa penguatan edukasi dan pendampingan perlu lebih ditingkatkan, terutama untuk peserta dengan tingkat pendidikan atau pemahaman rendah.

KESIMPULAN

Secara keseluruhan kegiatan Sosialisasi Pemberian Sayur Lilin Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Nifas Dengan Anemia yang dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 12 bulan Maret tahun 2025 di desa pale Kabupaten Halmahera Utara berjalan dengan lancar tanpa kendala, Sebelum diberikan edukasi tentang Pemberian Sayur Lilin Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Nifas Dengan Anemia , dari 34 ibu hanya 7 ibu yang memiliki pengetahuan baik dan Sesudah diberikan edukasi tentang Pemberian Sayur Lilin Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Nifas sebagian

besar ibu memiliki pengetahuan baik yaitu sekitar 85,3%.

DATAR PUSTAKA

- Adhila, F., Istianah, I., & Fauziana, S. (2024). Effect of Booklet Education and Cadre Assistance on Iron Tablets Consumption among Anemic Pregnant Women in East Jakarta. *Amerta Nutrition*, Vol. 8 No. 1SP. E-Journal Universitas Airlangga
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Alvira, N. (2019). Hubungan Kejadian Anemia Ibu Nifas dengan Produksi ASI di Puskesmas Tegalorejo. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. digilib.unisayogya.ac.id
- Astuti, R. D., Lestari, W., & Rahmawati, I. (2020). Pengaruh Konsumsi Sayuran Kaya Zat Besi terhadap Peningkatan Hemoglobin. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(1), 45–52.
- Biges, martini. (2018). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas tentang Anemia Postpartum Wilayah Kerja Puskesmas Katumbangan Kabupaten Polewali Mandar. (n.d.). *Bina Generasi: Jurnal Kesehatan*. ejurnal.biges.ac.id
- Departemen Pertanian RI. (2020). *Kandungan Gizi Sayuran Daun Lokal*. Jakarta: Dirjen Hortikultura.
- Depkes RI. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2014). *Textbook of Medical Physiology* (13th ed.). Philadelphia: Elsevier.
- Hesti Permata Sari, Yovita Puri Subardjo, Ibnu Zaki. (2018) Nutrition education, hemoglobin levels, and nutrition knowledge of adolescent girls in Banyumas district. (n.d.). *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*. ejournal.almaata.ac.id
- Kemenkes RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kun Mawardani, M. A., Mutyara, K., & Wiramihardja, S. (2022). Pengaruh Edukasi Anemia dan Gizi pada Pengetahuan, Norma Subyektif, Sikap, Perceived Behavior Control dan Niat terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia di Layanan Primer pada Masa Pandemi COVID 19. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*. *Syntax Literate*
- Manuaba, I. B. G. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Meti Sulastri, Heni Nurakilah, Lina Marlina, & Deni Candra Ramadhan. (2023). Penatalaksanaan Anemia pada Ibu Nifas melalui Terapi Pemberian Buah Naga di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar. *Media Informasi*. ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id
- Nazula Rahma Shafriani, Faurina Risca Fauzia, & Evi Wahyuntari. (2022). Effect of Nutrition Therapy on Ferritin in Pregnant Women with Anemia at Gamping 2 Public Health Center. *Jurnal Kebidanan Midwifery*. midwifery.umsida.ac.id
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rahmarianti, G. . (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Seginim Kabupaten Bengkulu Selatan. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 4(1), 45–52. <https://doi.org/10.58222/juvokes.v4i1.1238>

- Rini Nababan, Sarmauli Franshisca, Miftahul Jannah, & Astri Yuni Fitri. (2024). Edukasi Pencegahan Anemia Terhadap Pengetahuan Dan Motivasi Diet Nutrisi Tinggi Zat Besi Pada Ibu Prakonsepsi. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 15(1). <https://doi.org/10.37776/zkeb.v15i1.1660>
- Saifuddin, A. B. (2010). *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: YBP-SP.
- Siregar, Y. A., Mutia, F., Batubara, N., Nasution, N. H., Ritonga, N., & Nazlina, N. (2024). Hubungan Pengetahuan Ibu dengan Kejadian Anemia dalam Kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 9(1), 161-165
- Susilowati, I., Nurjanah, S., & Putri, R. S. (2019). Pemanfaatan Sayuran Lokal dalam Intervensi Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(3), 155–162.
- Wiknjosastro, H. (2017). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: EGC.