



# BROWNIS BAYAM MERAH (BROMER) PENCEGAH ANEMIA

**Tarisa Yunisyah Hapsari, Mayra Permata Madani, Afifah Mutiara Tsany, Tsania Khofifah,  
Wiwin Atmadinina, Fatchan Achyani**

Universitas Muhammadiyah Surakarta

email: B2002000067@student.ums.ac.id, B200200060@student.ums.ac.id ,

B200200070@student.ums.ac.id , B200200571@student.ums.ac.id , B200210119@student.ums.ac.id ,  
fa185@ums.ac.id

## ABSTRAK

Bayam merah (*Amaranthus tricolor*) merupakan tanaman pangan berwarna merah yang dapat dikonsumsi daunnya sebagai sayuran. Tanaman ini dapat dibudidayakan di daerah beriklim panas maupun dingin. Bayam merah dikenal sebagai salah satu sumber zat besi yang sangat penting. Dalam bayam merah juga terdapat kandungan protein, lemak, karbohidrat, serat, mineral, vitamin, dan asam oksalat. Bayam merah mempunyai berbagai manfaat untuk kesehatan seperti meningkatkan kadar hemoglobin atau mencegah anemia, menjaga kadar gula darah, meningkatkan daya tahan tubuh, dan sumber protein nabati. Oleh karena itu, kami akan mengolah bayam merah ini menjadi suatu produk yaitu berupa brownies yang digunakan untuk mencegah anemia pada masyarakat. Brownies ini diberi nama "BROMER" (Brownies Bayam Merah).

**Kata Kunci:** Bayam Merah, Brownis, Anemia

## 1. Pendahuluan

Meningkatnya angka anemia di Indonesia pada masa kini harus menjadi perhatian yang sangat penting. Karena anemia tidak hanya menyerang pada orang tertentu saja, tetapi dapat menyerang mulai dari anak-anak, remaja ibu hamil dan orang tua. Anemia merupakan

masalah kesehatan yang menyebabkan penderitanya mengalami gangguan dalam menjalankan aktivitasnya. Berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 32% yang artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Ini disebabkan oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya melakukan aktivitas fisik.

Tidak hanya remaja yang mempunyai kasus tinggi, tetapi ibu hamil di Indonesia juga mengalami kenaikan kasus anemia. Hampir separuh ibu hamil di Indonesia mengalami anemia atau kekurangan darah. Menurut Kemenkes RI (2018), sebanyak 48,9% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia. Persentase ibu hamil yang mengalami anemia di Indonesia meningkat dibandingkan dengan data Riskesdas 2013 yaitu 37,1%. Adanya anemia pada ibu hamil mengakibatkan bahaya yang dialami seperti janin lambat atau tidak berkembang didalam kandungan, kelahiran prematur, berat badan bayi rendah, dan kerusakan organ vital. Jika kondisi anemia yang dialami ibu hamil tidak melakukan tindakan pengobatan berlanjut, maka akan menyebabkan risiko ibu kehilangan darah saat persalinan dalam jumlah banyak.

Anemia adalah kondisi seseorang yang memiliki kadar darah merah atau hemoglobin dengan konsentrasi rendah dalam tubuh. Anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan yang kaya zat besi dan mengandung vitamin. Jika kebutuhan zat besi terpenuhi maka jumlah hemoglobin akan meningkat sehingga anemia dapat teratasi. Makanan untuk mencegah terjadinya anemia bisa didapatkan dari sayuran, salah satunya yaitu bayam merah.

Bayam merah (*Amaranthus tricolor*) merupakan tanaman pangan berwarna merah yang dapat dikonsumsi daunnya sebagai sayuran. Tanaman ini dapat dibudidayakan di daerah beriklim panas maupun dingin. Bayam merah dikenal sebagai salah satu sumber zat besi yang sangat penting. Dalam bayam merah juga terdapat kandungan protein, lemak, karbohidrat, serat, mineral, vitamin, dan asam oksalat. Bayam merah mempunyai berbagai manfaat untuk kesehatan seperti meningkatkan kadar hemoglobin atau mencegah anemia, menjaga kadar gula darah, meningkatkan daya tahan tubuh, dan sumber protein nabati.

Di Indonesia, sudah banyak masyarakat yang membudidayakan bayam merah dikarenakan mengandung banyak manfaat

dan panen bayam merah tergolong lebih cepat dibandingkan bayam biasa yang membutuhkan waktu 30 hari. Bayam merah dapat dipanen pada usia 20-25 hari. Dilihat dari aspek klimatologis, aspek teknik, aspek sosial dan aspek ekonominya, Indonesia memiliki kelayakan dalam budidaya bayam merah (Nazaruddin, 2000). Bayam merah dapat diolah berbagai macam masakan sesuai dengan keinginan.

Seiring berkembangnya zaman, bayam merah dapat diolah menjadi lebih modern dengan berbagai cara dan inovasi yang mengandalkan teknologi. Oleh karena itu, kami akan mengolah bayam merah ini menjadi suatu produk yaitu berupa brownies yang digunakan untuk mencegah anemia pada masyarakat. Brownies ini diberi nama "BROMER" (Brownies Bayam Merah). Dengan ini, inovasi dilakukan untuk membantu masyarakat meningkatkan konsumsi sayuran untuk mencegah anemia.

## 2. Rumusan Masalah

---

1. Bagaimana cara pembuatan produk "BROMER" ini sehingga bermanfaat untuk mencegah anemia pada masyarakat secara mudah?
2. Bagaimana peluang produk "BROMER" di pasaran?
3. Bagaimana cara pemasaran produk ini?

## 3. Tujuan

---

1. Menjelaskan cara pembuatan produk "BROMER" sehingga dapat bermanfaat untuk mencegah anemia dan dikonsumsi dengan mudah oleh masyarakat.
2. Menjelaskan peluang produk "BROMER" di pasaran.
3. Mendeskripsikan cara pemasaran produk yang telah dibuat.

## 4. Luaran yang Diharapkan

---

1. Terciptanya produk makanan yang aman dan mudah untuk dikonsumsi.

1. Terciptanya lapangan pekerjaan baru berbasis kewirausahaan.
2. Dapat memperoleh kekayaan intelektual berupa merk.
3. Memperoleh pemasukan yang lebih dari pada pengeluaran melalui penjualan produk tersebut.

## 5. Manfaat

Manfaat yang diperoleh dari program ini yaitu sebagai berikut:

1. Menumbuhkan jiwa kreativitas dan jiwa kewirausahaan mahasiswa dalam menciptakan peluang untuk berwirausaha.
2. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat yang belum mengetahui manfaat dari bayam merah.
3. Memanfaatkan sumber daya alam yang berpotensi di Indonesia.

Gambaran Umum

Kami menciptakan sebuah inovasi brownies yang terbuat dari bayam merah sebagai bahan utama. Biasanya brownies yang dipasarkan memiliki kandungan manis saja tanpa memiliki manfaat bagi kesehatan. Keunikan dari usaha ini adalah: 1) Bahan baku yang digunakan dalam pembuatan brownies menggunakan bayam merah, 2) Aman dikonsumsi oleh masyarakat, 3) Memiliki manfaat bagi kesehatan yaitu mencegah anemia, 4) Bahan yang mudah didapatkan. Masyarakat sekarang lebih sering mengonsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kandungannya apabila dikonsumsi berlebih dapat membahayakan bagi tubuh. Sehingga kami ingin memberikan inovasi dalam pembuatan brownies yang dapat bermanfaat bagi tubuh sehingga aman dikonsumsi dan mengandung nutrisi yang baik bagi tubuh.

Bentuk usaha yang dilakukan adalah home industry. Usaha ini nantinya akan diproduksi oleh 5 orang dengan pembagian tugas sebagai berikut : 1) Orang pertama akan menjadi leader atau sebagai koordinator

pembuatan Brownies Bayam Merah, 2) Orang kedua bertugas sebagai pencari bahan dan survei tempat pembuatan Brownies Bayam Merah 3) Orang ketiga bertugas sebagai mencari bahan baku yang digunakan dan membantu proses produksi 4) Orang keempat dalam administrasi dan pemasaran Brownies Bayam Merah, 5) Orang kelima bertugas pembuatan desain kemasan Brownies Bayam Merah.

Dalam pengemasan Brownies Bayam Merah akan menggunakan kardus yang berukuran 20x10x5cm. Dengan demikian akan mempermudah dalam proses pengemasan, serta kualitas dan rasa Brownies Bayam Merah akan terjamin. Sebelum produk ini dipasarkan ke masyarakat luas, terlebih dahulu harus terdaftar dalam BPOM dengan sertifikat yang layak dikonsumsi oleh masyarakat. Rencana sasaran pada pasar kami adalah masyarakat umum, mahasiswa, toko roti dan kue, dan secara online.

## 6. Lokasi Produksi

Pelaksanaan pengabdian berlokasi di Celep Kidul Rt.02 Rw.03 Dagen, Jaten, Karanganyar.

## 7. Persiapan Pelaksanaan

1. Persiapan  
Proses pembuatan ini membutuhkan dapur dengan peralatan yang lengkap. Rencana Home Industry ini akan kami lengkapi dengan peralatan penunjang agar proses produksi kamu berjalan dengan optimal.
2. Persiapan Alat dan Bahan  
Alat dan bahan dipersiapkan terlebih dahulu sebelum digunakan dengan jumlah yang dibutuhkan agar proses produksi dan pengemasan berjalan dengan lancar. Sebelum memulai produksi, peralatan yang telah tersedia dicuci atau disterilkan terlebih dahulu, terutama alat dan bahan baku utama. Bahan yang digunakan dalam pembuatan

“Bromer” salah satunya ialah bayam merah yang mengandung zat besi.

### 3. Promosi

Media promosi yang kami gunakan yaitu:

- 1) Media sosial : Instagram, Facebook, Tiktok, dll.
- 2) Secara langsung menawarkan produk kepada pembeli.
- 3) Media cetak seperti iklan di brosur, majalah, dll.

## 8. Proses Produksi

Dalam pembuatan Brownies Bayam Merah melalui beberapa tahap, yaitu :

### 1. Persiapan

Sebelum memulai produksi gunakan masker, dan sarung tangan terlebih dahulu guna menjaga kebersihan dan kesterilan pada makanan. Kemudian, persiapkan alat dan bahan yang akan dibutuhkan.

### 2. Pembuatan

- 1) Pisahkan daun bayam dari batangnya. Cuci bersih lalu tiriskan. Setelah ditiriskan, blender daun bayam dengan 100 ml air. Kemudian disisihkan.
- 2) Mixer telur, gula dan juga SP sampai adonan mengembang dan kaku.
- 3) Setelah itu campur coklat bubuk, nutrijel, tepung ketan, tepung beras, baking powder, garam, jus bayam yang sudah diblender, dan juga minyak. Kocok dengan speed rendah sampai semua adonan tercampur rata.
- 4) Aduk balik adonan menggunakan spatula lalu tuang ke dalam loyang yang sudah dioles dengan minyak tipis-tipis.
- 5) Panaskan kukusan 10 menit dengan api besar, kemudian masukkan loyang ke dalam kukusan yang tutupnya sudah dibungkus dengan kain lap bersih agar tidak menetes ke adonan. Masak dengan api kecil kira-kira 30-40 menit. Lakukan tes tusuk untuk mengetahui kematangan pada

brownies. Untuk mengetahui apakah brownies sudah matang atau belum dengan cara jika brownies ditusuk menggunakan lidi sudah tidak lengket maka brownies sudah matang.

- 6) Kemudian, angkat dan tunggu dingin. Brownies siap disajikan.

### 3. Pengemasan

Produk brownies yang telah jadi dikemas dalam kardus dengan ukuran 20 x 10 x 5 cm. Pada luar kardus diberi label.

Gambar 1



Gambar 1. Label produk

## 9. Kesimpulan

Pengabdian masyarakat pembuatan bromer mempunyai kesimpulan sebagai berikut :

1. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman peserta pengabdian masyarakat tentang manfaat sayur bayam merah
2. Olahan sehat yang berbahan dasar sayuran bayam merah dapat menjadi alternatif pangan yang penuh gizi dan dapat dijadikan sumber penghasilan tambahan bagi masyarakat.
3. Setelah program pengabdian ini berjalan, kami akan melakukan QC dan mengembangkan produk dengan cara

melakukan inovasi-inovasi pada brownies dan bekerja sama dengan berbagai pihak agar penyebaran atau pendistribusian

brownies dapat menjangkau seluruh wilayah.

## DAFTAR PUSTAKA

---

- Alodokter.com (2022, 20 April). Anemia, diakses pada 30 mei, dari <https://www.alodokter.com/anemia>
- Distan.bulelengkab.go.id (2015, 23 April). Bayam Merah. Diakses pada 30 mei, dari <https://distan.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/bayam-merah-92>
- Kemkes.go.id (2021, 25 Januari). Remaja Sehat Komponen Utama Pembangunan SDM Indonesia. Diakses pada 30 mei, dari <https://www.kemkes.go.id/article/view/21012600002/remaja-sehat-komponen-utama-pembangunan-sdm-indonesia.html>
- Kusumah, Ulfah Wijaya. Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester II-III Dan Faktor-Faktor Yang Mempengaruhinya. Medan: Universitas Sumatra Utara Medan.
- Nasution, Ramadhani S, Siti Aisyah, and Hasanah P. Harahap. "Konsumsi Jus Bayam Merah dapat Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II." JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati), 2021: 215-221.
- Puskesmas.bantulkab.go.id (2021, 19 Desember). Kajian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Pandak 1 Januari Sampai Dengan Oktober 2021 Oleh : dr. Dewi Cahyaningrum NIP : 197803272005012014. Diakses pada 30 mei, dari <https://puskesmas.bantulkab.go.id/pandak1/2021/12/19/kajian-anemia-pada-ibu-hamil-di-puskesmas-pandak-1-januari-sampai-dengan-oktober-2021-oleh-dr-dewi-cahyaningrum-nip-197803272005012014/>