
PENGARUH PEMBERIAN JUS BAYAM MERAH TERHADAP PENINGKATAN HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL

Maya sari¹, Ayu Irmayana Siregar²

¹Dosen Prodi D-III Kebidanan STIKes Bustanul Ulum Langsa

²Mahasiswa Prodi D-III Kebidanan STIKes Bustanul Ulum Langsa

Email : Mayasari16498@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:
Bayam merah,
Hemoglobin, Ibu hamil

Abstrak

Latar Belakang : Berdasarkan data Riskesdes tahun 2013, kasus anemia pada ibu hamil sebesar 37,1%. Pemerintah telah melaksanakan program pengendalian anemia pada ibu hamil dengan pemberian minimal 90 tablet Fe selama kehamilan, namun angka kejadian anemia masih tinggi. Selain mengkonsumsi tablet Fe, ibu hamil juga dapat mengkonsumsi bahan makanan lain seperti sayuran yang banyak kandungan Fe seperti bayam merah. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil. **Metode :** penelitian ini menggunakan *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 16 responden. Instrumen dalam penelitian ini berupa lembar pengamatan terhadap hasil pemeriksaan hemoglobin. **Hasil :** Rata-rata hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan intervensi pemberian jus bayam merah adalah 10,36 gr/dl, selanjutnya diberikan intervensi pemberian jus bayam merah selama 2 minggu berturut-turut. Kemudian dilakukan pemeriksaan kembali hemoglobin ibu hamil dan di dapat hasil rata-rata 11,63 gr/dl. Hal menunjukkan bahwa rata-rata kenaikan kadar hemoglobin pre-test ke post-test atau delta mean sebesar 1,2750 gr/dl dan p-value sebesar 0.001<0,05. Hal ini dinyatakan adanya pengaruh pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. **Kesimpulan:** Adanya pengaruh pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia

SEDIMENT ANALYSIS AND URINE PROTEIN LEVELS AS A SCREENING OF URINARY TRACT INFECTION IN PREGNANT WOMEN

Article Info

Keywords:
Red spinach,
Hemoglobin, Pregnant women

Abstract

Background: Based on Riskesdes data in 2013, cases of anemia in pregnant women were 37.1%. The government has implemented an anemia control program for pregnant women by giving a minimum of 90 Fe tablets during pregnancy, but the incidence of anemia is still high. Apart from consuming Fe tablets, pregnant women can also consume other food ingredients such as vegetables that contain lots of Fe such as red spinach. **Purposes:** To determine the effect of red spinach juice on increasing hemoglobin in pregnant women. **Methods:** this study used a Quasi Experiment with the One Group Pretest-Posttest Design. The sample in this study were 16 respondents. The instrument in this study was an observation sheet on the results of hemoglobin examination. **Results:** The average hemoglobin of pregnant women before being given the red spinach juice intervention was 10.36 gr/dl, then given the red spinach juice intervention for 2 consecutive weeks. Then a pregnant woman's hemoglobin was re-examined and the average result was 11.63 gr/dl. This shows that the average increase in hemoglobin levels from pre-test to post-test or the mean delta was 1.2750 gr/dl and the p-value was 0.001 <0.05. This is stated by the effect of giving red spinach juice on increasing hemoglobin levels in pregnant women who experience anemia. **Conclusion:** There is an effect of red spinach juice on increasing hemoglobin levels in pregnant women who experience anemia

PENDAHULUAN

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO) Prevalensi defisiensi besi pada ibu hamil secara keseluruhan adalah 41,8%. Keadaan rendahnya jumlah sel darah merah (*eritrosit*) dalam tubuh disebut dengan defisiensi besi. Di Indonesia, seperti yang ditunjukkan oleh Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes 2013), dominasi anemia pada ibu hamil adalah 37,1%. Pemerintah melaksanakan program pengendalian anemia pada ibu hamil dengan pemberian tablet Fe selama kehamilan untuk mengurangi anemia, namun angka kejadian anemia tetap tinggi (Rahmi, 2020)

Menurut data Riset Kesehatan Dasar ((Riskesdas, 2018) cakupan ibu hamil yang mengkonsumsi 90 butir dan memperoleh tablet tambah darah 38,1%, sisanya 61,9% yaitu mengkonsumsi dibawah 90 butir tablet tambah darah. Data tersebut berarti menunjukkan bahwa 61,9% tidak mengkonsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran. Kebutuhan asupan zat besi tiap trimester kehamilan beda, pada kehamilan trimester awal justru kebutuhan zat besi lebih rendah dari masa sebelum hamil dikarenakan wanita tidak mengalami menstruasi selama masa kehamilannya dan janin hanya sedikit membutuhkan zat besi. Pada usia kehamilan trimester kedua akan mulai meningkat untuk kebutuhan zat besi, karena jumlah sel-sel darah merah akan bertambah. Pada trimester ketiga sel darah merah bertambah mencapai 35%, sehingga kebutuhan zat besi akan meningkat sebanyak 450 mg. selain tablet Fe seorang ibu hamil juga dianjurkan untuk selalu mengkonsumsi makanan yang bergizi tinggi untuk mendukung peningkatan Fe dalam tubuh seperti mengkonsumsi bayam merah sehingga diharapkan ibu hamil tercukupi kebutuhan zat besinya.

Anemia pada ibu hamil dapat berdampak pada pertumbuhan janin terhambat, kelahiran prematur, berat badan bayi saat lahir rendah, dan resiko kerusakan organ vital seperti otak dan jantung. Anemia selama kehamilan juga membuat ibu hamil terganggu kenyamanan selama kehamilan seperti ibu hamil mudah lelah, gampang pusing tidak mampu beraktifitas seperti biasa.

Berdasarkan latar belakang yang ada maka permasalahannya adalah bagaimana pengaruh pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil. Tujuan mengetahui pengaruh pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil. Manfaat dari penelitian ini adalah secara teroris Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan

sebagai masukan dan informasi untuk menambah wawasan serta pengetahuan pengaruh pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil. Manfaat secara praktis Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rekomendasi pada ibu hamil untuk mengkonsumsi bayam merah secara rutin untuk meningkatkan kadar hemoglobin selama hamil.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Quasi Eksperiment dengan rancangan *One Group* Pretest-Posttest design. Penelitian memberikan intervensi kepada kelompok dengan cara pendekatan observasi yang akan diberikan jus bayam merah. Perlakuan artinya tiap subjek penelitian hanya diberikan jus bayam merah. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Barat Kota Langsa Tahun 2022. Penelitian dilakukan yaitu pada bulan Agustus tahun 2022. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil anemia di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Barat Kota Langsa Tahun 2022. Sampel merupakan sebagian dari populasi yang mana ciri-cirinya diselidiki atau dapat diukur. Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus eksperimen. Menurut hidayat (2013) rumus menentukan sampel pada penelitian eksperimen adalah :

$$(t-1)(r-1) \geq 15$$

Keterangan :

t = Banyak kelompok perlakuan

r = Jumlah Replikasi

berdasarkan sampel penelitian ini :

$$(1-1)(r-1) \geq 15$$

$$(r-1) \geq 15$$

$$R \geq 15 + 1$$

$$R \geq 16$$

Ket : R \geq 16 adalah jumlah sampel yang diteliti

Tahap pengumpulan data menyampaikan surat permohonan penelitian kepada tempat penelitian yang menjadi sasaran. Selanjutnya melakukan *informed consent* dan dilanjutkan dengan mencari data yang dibutuhkan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar ceklis hasil pemeriksaan hemoglobin ibu hamil. Alat yang digunakan dalam mengukur HB ibu hamil adalah Pengukur HB digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Hasil Pemberian Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin

Variabel	N	Mean	Standar deviasi	P value
Sebelum	16	10.356	0.5910	0,001
Sesudah	16	11.631	1.3159	

Pada tabel 1 diatas didapatkan hasil bahwa rata-rata sebelum pemberian jus bayam merah adalah 10.356 dengan Std.Deviasi 0.5910. Sedangkan rata-rata sesudah pemberian jus bayam merah adalah 11.631 dengan Std.Deviasi 1.3159. Terlihat perbedaan nilai mean antara sebelum dan sesudah adalah -1.2750 dengan standar deviasi 1.2375. hasil uji statistic dengan *Uji Paired T-Test* didapatkan nilai 0,001 yang artinya $<0,05$ maka hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pembeian jus Bayam Merah terhadap peningkatan kadar Hemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia.

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa pengaruh pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan rata-rata kadar hemoglobin responden sebelum pemberian jus bayam merah sebesar 10, 36 gr/dl. Sedangkan berdasarkan hasil penelitian diatas setelah diberikannya jus bayam merah dengan rata-rata kadar Hb sebesar 11,63 gr/dl.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa intervensi pemberian Jus Bayam merah dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dan mengkonsumsi jus bayam merah dapat menjadi alternative yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil.

Sebagai upaya mencegah terjadinya anemia, ibu hamil disarankan untuk menambah jumlah sel darah merah melalui pasokan makanan yang mengandung zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Oleh karena itu ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi makanan yang dapat membentuk sel-sel darah merah seperti hati, ikan teri, daging merah, kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau, kuning telur (Subroto,2016)

Menurut Adriani dan Wijatmadi (2014), kandungan vitamin pada bayam merah adala vitamn A, B2,B6, B12, C, K, mangan, magnesium, zat besi, kalsium, kalium, dan fosfor, dan antosianin. Zat besi yang terdapat dalam bayam merah berguna untuk pembentukan hemoglobin dalam darah. Adanya vitamin B6 dan B12 pada bayam merah akan mempercepat proses sintesis globin. Selanjutnya interaksi antara heme dan globin akan menghsilkan hemoglobin. Selain itu dalam bayam juga mengandung vitamin C yang cukup tinggi. Kandungan vitamin C pada bayam berfungsi mengubah feri menjadi fero, sehingga

absoprsi zat besi dalam tubuh mampu berikatan dengan oksigen, sehingga absorpsi zat besi dalam tubuh dapat meningkatkan produksi sel darah merah sehingga kadar hemoglobin juga meningkat.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa rata-rata ibu hamil yang megalami anemia rata-rata anemia kategori anemia sedang. Terdapatnya kategori anemia sedang pada ibu hamil ini merupakan hal yang perlu mendapat perhatian yang serius karena dengan kadaan anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan komplikasi yang serius pada ibu hamil seperti dari bayi lahir premature, lahir dengan berat badan rendah, sehingga yang paling parah adalah kematian bayi, tidak hanya kematian pada bayi tetapi juga meningkatkan resiko kematian pada ibu dalam proses persalinan (pada kasus anemia berat)

Pratiwi dan Fatimah (22019), menyatakan bahwa anemia pada kehamilan merupakan kondisi dengan kadar hemoglobin (Hb) <11 gr/dl pada Trimester I dan III, sedangkan trimester II kadar hemoglobin $<10,5$ gr/dl. Anemia kehamilan disebut "*Potential Danger to Mother and Child*" (potensial membahayakan ibu dan anak), karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan. Anemia pada kehamilan sangat berbahaya pada ibu dan janinnya. Dampak anemia pada ibu hamil adalah abortus, persalinan premature, hambatan umbuh kembang janin dalam rahim, rentan terkena infeksi, perdarahan antepartum, ketubahn pecah dini, saat persalinan dapat mengakibatkan gangguan His, kala pertama peralihan dapat berlangsung lama dan terjadi partus terlantar, pada kala nifas terjadi subinvoluss uteri yang menmbulkan perdarahan postpartum, memudahkan infeksi puerperium, seta berkurangnya produksi ASI.

Daun bayam merah memiliki kandungan zat besi (Fe) sebesar 8,3 mg per 100 gram. Fungsi zat besi adalah membentuk sel darah merah, sehingga apabila produksi sel darah merah dala tubuh cukup, makakadar hemoglobin akan normal. Sel darah membawa oksigen keseluruhan tubuh sehingga data mencegah terjadinya anemia (Rohmantika, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa teori yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa pemberian jus bayam merah efektif dalam peningkatan kadar ibu hamil yang megalami anemia, hal ini dapat terjadi karena banyaknya kandungan vitamin dan zat besi yang terkandung dalam bayam merah sehingga akan membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan asupan zat besi yang diperlukan oleh ibu hamil. Walaupun dalam penelitian ini juga ibu hamil anemia masih mengkonsumsi tablet Fe namun adanya pemberian jus bayam merah akan lebih meningkatkan efektivitas asupan zat besi yang diperlukan oleh ibu hamil, dimana diketahui

bahwa ibu hamil sangat memerlukan asupan Fe yang cukup tinggi. Adanya penelitian ini dengan pemberian jus bayam merah pada ibu hamil dapat mempengaruhi kadar hemoglobin ibu hamil diharapkan ibu hamil menerapkan cara sederhana ini untuk meningkatkan kesehatan dan memertahankan kadar hemoglobin sehingga ibu hamil tidak mengalami anemia.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan ada pengaruh pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, F. (2013). Pengaruh penambahan unsur terhadap pertumbuhan dan hasil bayam merah dengan sistem hidroponik rakit apung. *Produksi tanaman*, 1 (3):48-58.
- Notoatmodjo. (2018). *Metode penelitian kesehatan cetakan ketiga*. Jakarta: PT.Rineka cipta.
- Prawihardjo, S. (2017). *ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan bina sarwono prawihardjo.
- Putri, Y. (2020). *Asuhan perawatan maternitas pada kasus komplikasi kehamilan, persalinan, dan nifas*. Yogyakarta: CV. pena persada.
- Purnawijayanti. (2016). *partologi kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmi, N. (2020). Analisis faktor anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas baitussalam kabupaten aceh besar. *journal of health care technology and medicine*, 1250-1264.
- Saifuddin. (2015). *Buku pegangan panduan lengkap kehamilan*. Jakarta: Pt. Bina pustaka.
- Sugianto. (2015). *Gizi seimbang dalam kesehatan reproduksi*. Bandung: Alfabetta.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kesehatan cetakan ketiga*. Bandung : Alfabetta
- WHO. (2016). Antenatal care for A Positive pregnancy experience. *World Health Organization*.
- Widatiningsih, S. (2017). *Prakik terbaik asuhan kehamilan*. Yogyakarta: Transmedika.