

Pengaruh Pemberian Jus Bayam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia Ringan

Marchatus Soleha, Tiara Fatrin, Karmila

Email: marchatussoleha14@gmail.com, tiarafatrin23.tf@gmail.com, karmilaab780@gmail.com

S I, STIKES Abdurahman Palembang, Indonesia

Jl. Sukajaya No. 7 Km.5,5 Kel. Sukabangun Palembang - Sumatera Selatan

Telp. (0711) 421674 Fax (0711) 5611015

Abstrak

Anemia adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 12 gr% sehingga dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Untuk mengatasi anemia pada kehamilan ini salah satunya dengan memberikan jus bayam sebagai salah satu cara alternatif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur maka dilakukan analisis terhadap hasil penelusuran jurnal (*e-jurnal*) dan artikel dengan tinjauan teori yang ada (*e-book*). Penelitian ini mengungkapkan bahwa lama pemberian jus bayam yang efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan adalah selama 10 hari dengan jumlah bayam adalah 100 gram bayam dan 150 ml air matang dengan frekuensi 1x1 hari dan efektivitas perbedaan metode pemberian jus bayam tidak ada perbedaan dengan pemberian sayur bayam. Manfaat bagi tenaga kesehatan, khususnya bidan dapat melakukan penyuluhan dan pemberian edukasi terhadap ibu hamil terkait pengaruh pemberian jus bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin sebagai salah satu alternatif yang digunakan sebagai menambah kadar hemoglobin.

Kata kunci: jus bayam; hemoglobin anemia.

Abstract

Anemia is a condition of mothers with hemoglobin (Hb) levels in the blood less than 12 g%, so that it can increase the risk of premature birth, maternal and child mortality, and infectious diseases. To overcome anemia in pregnancy, one of them is by drinking spinach juice as an alternative way to increase hemoglobin levels in pregnant women. This study aimed to determine the effect of drinking spinach juice on increasing hemoglobin levels in pregnant women with mild anemia. This study used the literature study method, so an analysis of the search results of journals (*e-journals*) and articles was carried out with a review of existing theories (*e-books*). This study revealed that the duration of drinking spinach juice which was effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women with mild anemia was for 10 days with the amount of spinach was 100 grams of spinach and 150 ml of boiled water with a frequency of 1x1 day and there was no different effectiveness between the method of giving spinach juice and consuming spinach as vegetable. Health workers, especially midwives, could provide counseling and education to pregnant women related to the effect of drinking spinach juice on increasing hemoglobin levels as an alternative way to increase hemoglobin levels.

Keywords: *spinach juice; hemoglobin anemia.*

1. Pendahuluan

Anemia merupakan masalah kesehatan dunia saat ini, diantaranya adalah anemia karena defisiensi zat besi. Anemia defisiensi zat besi merupakan salah satu masalah gizi yang sering dijumpai di dunia dan menjadi masalah kesehatan masyarakat saat ini.⁽¹⁾

Menurut *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa terdapat 52% ibu hamil mengalami anemia dinegara berkembang. Jumlah perempuan meninggal karena komplikasi selama kehamilan dan persalinan mengalami penurunan sebesar 45% dari perkiraan 523.000 pada tahun 2010 dan 289.000 pada tahun 2013. AKI sudah mengalami penurunan, namun masih jauh dari target *Millennium Development Goals* (MDG's) yang menetapkan AKI di bawah 100 di tahun 2015.⁽²⁾

Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Anemia defisiensi besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi saat kehamilan maupun setelahnya. Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Suplementasi tablet adalah pemberian zat besi folat yang berbentuk tablet. Tiap tablet 200 mg ferro sulfat dan 0,25 mg asam folat, diberikan oleh pemerintah pada ibu hamil untuk mengatasi masalah anemia gizi besi. Pemberian zat besi dimulai setelah rasa mual dan muntah hilang yaitu memasuki usia kehamilan 16 minggu, dikonsumsi satu tablet sehari selama minimal 90 hari.⁽³⁾

Menurut data Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera

Selatan tahun 2014 jumlah ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 1.069 (7,48%) lebih rendah jika dibandingkan dengan indikator kesehatan untuk kejadian anemia ibu hamil di Provinsi Sumatera Selatan yaitu sebesar 10% dari jumlah sasaran ibu hamil. Meskipun angka kejadian tersebut masih dibawah indikator yang ditetapkan, namun kasus anemia pada ibu hamil ini masih cukup tinggi dan penting untuk cepat ditangani mengingat dampaknya yang dapat menyebabkan kematian baik pada ibu maupun janin yang dikandungannya.⁽⁴⁾

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2015, data ibu hamil dengan Hb <11 gr% per Puskesmas sebanyak 18.511 sasaran (10,6%) dari 22 puskesmas yang ada di kota Palembang. Angka cakupan kejadian anemia yang terdapat 22,1% dari 1.025 sasaran ibu hamil.⁽⁵⁾

Anemia adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darahnya kurang dari 12 gr%. Sedangkan anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin di bawah 11 gr% pada trimester I dan II atau kadar Hb <10,5 gr% pada trimester II.⁽⁶⁾

Kebutuhan tambahan zat besi selama kehamilan kurang lebih 1000 mg. Tambahan ini digunakan untuk keperluan pertumbuhan janin, plasenta dan persiapan persalinan. Zat besi juga digunakan untuk memproduksi hemoglobin, yang membawa oksigen ke jaringan tubuh. Kebutuhan zat besi dapat dipenuhi dari asupan makanan sehari-hari yang mengandung cukup zat besi, berasal dari protein hewani, yaitu hati, ikan dan daging. Zat besi yang berasal dari makanan

hewani dikenal sebagai besi heme yang mudah diserap oleh tubuh. Sayangnya tingkat konsumsi protein hewani di Indonesia baru mencapai 62,1% Angka Kecukupan Gizi (AKG). Hal ini disebabkan mahalnya sumber protein hewani. Selain protein hewani, sumber zat besi juga terdapat pada sayur-sayuran seperti daun bayam, dan sayuran hijau lainnya.⁽⁷⁾

Menurut *World Helathiest's Food Rating*, bayam merupakan tumbuhan hijau yang banyak mengandung zat besi (Fe) yaitu 6,43 mg per 180 gram, dan tidak ada satu pun zat yang dapat membahayakan tubuh terkandung pada bayam.⁽⁸⁾ Sehingga bayam dapat digunakan sebagai penambah kadar hemoglobin hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakuakn oleh Kundaryanti, Fardillah dan Widowaati (2019) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian jusbayam hijau terhadap perubahan kadar hemoglobin ibu hamil anemia.⁽⁹⁾

Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik melakukan penelitian studi literatur tentang "Pengaruh Pemberian Jus Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan".

2. Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah studi literatur. Pada awal penelitian ini penulis terlebih dahulu menentukan isu penelitian yang akan dikaji, kemudian penulis mencari berbagai referensi yang akan dijadikan bahan studi literatur. Seperti mencari jurnal, artikel, dan tinjauan pustaka secara elektronik di www.google.co.id dan <http://scholar.google.co.id/> dengan kata kunci "peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan

anemia", "pengaruh pemberian jus bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia" dan "*the effect of spinach juice to the hemoglobin levels in pregnant with anemia*". Penulis juga mencari referensi secara manual dengan mengunjungi perpustakaan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdurahman Palembang untuk memperluas wawasan dalam membuat studi literatur.

Setelah jurnal dan artikel dari berbagai sumber di atas telah dikumpulkan, penulis akan melakukam analisa dan mencari keterkaitan dengan tinjauan pustaka yang nantinya akan disimpulkan.

3. Hasil dan Pembahasan

Penulis melakukan *literature review* 10 penelitian yang telah dikumpulkan dari berbagai sumber. Terdapat peneltian yang menjelaskan tentang lama pemberian jus bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan, menjelaskan tentang banyaknya bayam per gram/ml terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan, menjelaskan tentang frekunesi pemberian jus bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan, dan menjelaskan tentang perbedaan efektivitas pemberian jus bayam dengan metode lain terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan.

Lama Pemberian Jus Bayam

Pada⁽¹⁰⁾ menyatakan bahwa pemberian jus bayam selama 7 hari efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan sampel 34 responden dengan status anemia ringan (Hb <11 gr/dl) yang

dibagi 2 kelompok yaitu kelompok I sejumlah 17 orang (konsumsi ekstrak bayam) dan kelompok II sejumlah 17 orang (konsumsi suplemen Fe). Setelah mengkonsumsi ekstrak bayam hijau dan suplemen Fe dengan dosis 60 mg secara teratur selama 7 hari, rata-rata kadar Hb kelompok I lebih baik karena mengalami peningkatan sebesar 0,541 g/dl sedangkan rata-rata kadar Hb pada kelompok II yang mengkonsumsi suplemen Fe dengan teratur selama 7 hari mengalami peningkatan sebesar 0,22 g/dl. Peningkatan kadar hemoglobin tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian konsumsi makanan yang mengandung zat besi dan suplemen Fe namun juga dipengaruhi oleh lamanya pemberian.

Penelitian⁽¹¹⁾ juga sejalan dengan penelitian⁽¹⁰⁾, yang menyatakan pemberian jus bayam selama 7 hari efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan sampel sebanyak 34 responden yang dibagi menjadi kelompok I sejumlah 17 orang (ekstrak bayam hijau) dan kelompok II sejumlah 17 orang (kontrol) dengan status anemia ringan (Hb < 11 gr/dl). Mengonsumsi ekstrak bayam hijau selama 7 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, hal ini dipengaruhi adanya kandungan vitamin C yang terdapat pada bayam yang berfungsi mengubah feri menjadi fero, sehingga zat besi yang ada dalam tubuh mampu berikatan dengan oksigen.

Penelitian⁽¹¹⁾ sejalan dengan penelitian⁽¹²⁾ menyatakan bahwa lama pemberian jus bayam dilakukan selama 7 hari dengan responden sebanyak 13 ibu hamil

trimester II dengan status anemia ringan (7.8 g/dl – 10.6 g/dl). Pemberian perlakuan jus bayam selama 7 hari adalah untuk menyetarakan kandungan bayam dengan kandungan yang terdapat pada tablet Fe yang dikonsumsi setiap hari selama 7 hari secara berurutan sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Dari beberapa penelitian di atas berbeda dengan⁽¹²⁾ yang menyatakan pemberian jus bayam diberikan selama 10 hari dengan sampel sebanyak 30 responden dengan status anemia ringan dan sedang (7.6 gr/dl – 10.3 gr/dl). Pemberian perlakuan jus bayam selama 10 hari secara berturut-turut ini disesuaikan dengan proses pembentukan dan pematangan eritrosit. Sehingga perlakuan pemberian jus bayam selama 10 hari lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Berdasarkan penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa lama pemberian jus bayam yang lebih efektif yaitu selama 10 hari secara teratur. Karena pelepasan retikulosit ke dalam tubuh kurang lebih selama 7 hari sehingga setelah pemberian jus bayam selama 10 hari terdapat peningkatan yang lebih efektif terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Menurut penulis, lama pemberian jus bayam selama 10 hari efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia apabila dikonsumsi secara teratur di waktu yang sama sehingga mendapatkan hasil yang lebih efektif.

Jumlah Bayam per gram/ml dalam Jus Bayam

Dalam penelitian Wijayanti (2016), jumlah jus bayam yang diberikan adalah sebanyak 200 ml jus bayam dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden dengan status anemia ringan dan sedang (7.6 gr/dl – 10.3 gr/dl).⁽¹²⁾ Cara pengolahan jus bayam tersebut dengan perbandingan 1:3 yaitu dengan cara memblender sebanyak 50 gr daun bayam hijau dan 150 ml air matang sehingga diperoleh jus sebanyak 200 ml (\pm satu gelas besar). Dalam hal ini menyarankan untuk mengkombinasikan jenis buah tertentu agar memperoleh rasa lebih nikmat. Menurut penulis, pembuatan jus bayam sebaiknya ditambahkan dengan madu, karena khasiat didalam madu sangat baik untuk kesehatan dan juga dapat menghasilkan rasa yang enak dan membuat ibu hamil menyukainya.

Dalam penelitian Kundryanti et al (2018) menyebutkan bahwa jumlah jus bayam hijau yang diberikan yaitu sebanyak 500 ml. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebanyak 13 ibu hamil dengan status anemia ringan (7.8 g/dl – 10.6 g/dl).⁽⁹⁾ Pemberian jus bayam pada ibu hamil dikonsumsi sekitar 1,5 kg bayam dengan jus bayam setiap hari dalam jangka waktu selama 7 hari secara rutin.

Menurut pernyataan⁽¹³⁾ bahwa dalam 1 gelas jus bayam terdapat 1,7 mg zat besi. Hal ini juga sesuai teori yang dinyatakan oleh Sutomo bayam mengandung zat besi yang tinggi dan berkhasiat menambah darah. Selain itu bayam juga mengandung vitamin A, B, C dan K, kalium, serta fosfor. Disetiap 100 g bayam mengandung zat besi 3.9 mg. Sehingga dapat mempengaruhi peningkatan kadar

hemoglobin karena adanya komponen yang mempengaruhi absorpsi zat besi yakni asam askorbat atau vitamin C yang terkandung dalam bayam sebanyak 60 mg/100 gr.⁽¹⁴⁾

Setelah melihat hasil penelitian terdahulu dan teori diatas, bayam yang digunakan dalam membuat jus adalah sebanyak 50-100 gr daun bayam hijau. Tetapi jus bayam yang paling efektif adalah sebanyak 200 ml, yaitu 50 gr daun bayam hijau dan 150 ml air matang. Pemberian jus bayam sebanyak 200 ml mengandung zat besi yang cukup tinggi sehingga dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil.

Menurut penulis, banyaknya daun bayam yang digunakan dalam pembuatan jus bayam adalah sebanyak 100 gr dan menggunakan air matang sebanyak 150 ml. Karena dalam setiap 100 gr bayam mengandung zat besi 3,9 mg dan vitamin C sebanyak 60 mg, namun apabila daun bayam yang dikonsumsi lebih banyak maka akan lebih banyak zat besi yang didapatkan sehingga akan mendapat hasil yang lebih efektif.

Frekuensi Pemberian Jus Bayam

Pada penelitian yang dilakukan oleh⁽¹²⁾ yang menyebutkan pemberian jus bayam dengan frekuensi 1x1 hari setiap pagi sebelum makan (sekitar jam 7 pagi) efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dengan sampel sebanyak 30 responden yang seluruhnya diberikan perlakuan pemberian jus bayam dengan status anemia ringan dan sedang (7.6 gr/dl – 10.3 gr/dl). Pemberian jus bayam setiap pagi sebelum makan untuk mempercepat absorpsi zat besi yang terkandung didalam bayam. Menurut penulis

pemberian jus bayam di pagi hari sebelum makan agar sistem pencernaan dapat cepat memproses kandungan yang ada di dalam jus bayam.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh⁽⁹⁾ yang menyebutkan dalam penelitiannya memberikan jus bayam dengan frekuensi 2x1 hari yaitu di pagi dan sore hari dengan sampel sebanyak 13 responden dengan status anemia ringan (7.8 g/dl – 10.6 g/dl). Pemberian jus bayam 2x1 hari pagi dan sore untuk menyetarakan kandungan zat besi yang terdapat pada tablet Fe sebanyak 60 mg/hari, karena 1,5 kg bayam setara dengan kandungan yang terdapat pada tablet Fe. Namun dikonsumsi setiap hari dalam jangka waktu 7 hari secara rutin. Menurut penulis frekuensi 1x1 hari sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada ibu hamil. Hal ini sesuai dengan teori yang dinyatakan oleh⁽¹³⁾ bahwa dalam 1 gelas jus bayam terdapat 1,7 mg zat besi.

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa frekuensi 1x1 hari setiap pagi hari lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. bahwa absorpsi besi yang efisien dan efektif adalah dalam bentuk ferro karena mudah larut. Untuk itu diperlukan suasana asam dilambung dan senyawa yang dapat mengubah feri menjadi ferro di dalam usus, senyawa yang dimaksud adalah asam askorbat (vitamin C). Jadi, mengkonsumsi di pagi hari dapat membuat proses pencernaan didalam usus lebih cepat.

Menurut penulis, mengkonsumsi jus bayam 1x1 hari atau di pagi hari efektif meningkatkan kadar hemoglobin, dengan cara mengkonsumsi jus

bayam dalam keadaan segar, setelah di jus langsung diminum jangan didiamkan dan dikonsumsi diwaktu yang sama agar mendapatkan hasil yang lebih efektif. Agar jus bayam rasanya lebih enak sebaiknya ditambahkan madu secukupnya, karena di dalam kandungan madu sangat baik didalam tubuh.

Perbedaan Efektivitas Pemberian Jus Bayam Dengan Metode Lain

Penelitian⁽¹⁵⁾ yang menyatakan pemberian sayur bayam dan tablet Fe efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Dengan sampel sebanyak 10 responden dengan status anemia ringan dan sedang diberikan perlakuan pemberian sayur bayam dan tablet Fe. Pemberian sayur diberikan secara langsung kepada ibu hamil dan diberikan KIE tentang manfaat sayur bayam sebelum diberikan sayur bayam. Kadar hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan sayur bayam dan tablet Fe adalah 6 orang (60%) mengalami anemia ringan dan 4 orang (40%) mengalami anemia sedang, setelah pemberian sayur bayam kadar hemoglobin ibu hamil adalah 9 orang (90%) mengalami anemia ringan dan 1 orang (10%) mengalami anemia sedang. Hasil uji efektifitas didapatkan hasil yaitu dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, hasil nilai *Asymp. Sig. (2 Tailed)* sebesar 0.005. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Dalam penelitian⁽¹⁶⁾ yang menyatakan pemberian sayur bayam efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dengan sampel sebanyak 36 responden. Pemberian sayur bayam

dilakukan pada saat ANC setelah itu dilakukan dirumah masing dan dikonsumsi selama satu minggu sebanyak 250 gr sayur bayam 2 kali sehari. Kadar Hb ibu hamil sebelum diberikan sayur bayam sebagian besar mengalami anemia sedang yaitu 20 orang (56%) dan setelah pemberian sayur bayam kadar Hb ibu hamil adalah mengalami anemia ringan yaitu 18 orang (50%). Hasil uji efektifitas didapatkan hasilnya yaitu dengan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* yaitu nilai *Asymp. Sig. (2 tailed)* 0,000 atau *p-value* < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Penelitian⁽¹⁷⁾ dalam penelitiannya menyatakan bahwa konsumsi tablet Fe dan jus bayam hijau campur madu efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dengan sampel sebanyak 16 responden dibagi menjadi 2 kelompok, kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pemberian jus bayam pada kelompok intervensi yaitu 200 gr bayam + 4 sdm madu + gula dalam 200 ml Aquadest didapatkan kandungan Fe bayam dan madu yaitu 102,245 gr, hal ini sesuai dengan uji laboratorium di STIKes Fort De Kock Bukittinggi. Pemberian perlakuan antara kelompok intervensi dan kontrol terdapat perbedaan sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet Fe ditambah sayur bayam hijau dan madu, pada kelompok intervensi peningkatan kadar Hb relative tinggi, karena hasil uji statistik didapatkan nilai *p value* = 0,012 (*p*<0,05) dengan selisih perbandingan nilai mean kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu 1,25. Hasil uji efektivitas konsumsi tablet Fe ditambah sayur

bayam hijau dan madu dengan selisih nilai mean 1,762 dan hasil uji statistik *T-Test Dependent* didapatkan *p value* 0,000 (*p*< 0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Penelitiannya⁽¹⁴⁾ menyatakan bahwa konsumsi sayur bayam sebanyak 200 gr perhari efektif meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia dengan sampel sebanyak 46 responden dibagi menjadi 2 kelompok, 23 kelompok intervensi dan 23 kelompok kontrol. Pemberian perlakuan sayur bayam 200 gr perhari selama 14 hari pada kelompok intervensi lebih efektif daripada kelompok kontrol, karena pada kelompok intervensi kadar hemoglobin sebelum dan sesudah terdapat peningkatan dengan selisih 0,96 gr/dl sedangkan pada kelompok kontrol kadar hemoglobin sebelum dan sesudah terdapat peningkatan dengan selisih 0,65 gr/dl. Rata-rata kelompok intervensi sebesar 9,30 gr/dl sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 9,17 gr/dl, selisih pada kelompok intervensi lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu didapatkan hasil *p value* 0,000<0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Dalam penelitian⁽¹⁷⁾ dalam penelitiannya menyatakan bahwa pemberian zat besi dan sayur bayam efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan sampel sebanyak 30 responden dibagi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Sebelum pemberian perlakuan zat besi dan sayur bayam pada kelompok intervensi selama 14 hari peneliti memberikan edukasi cara

mengonsumsi sayur bayam yang baik dan benar. Pada kelompok intervensi mengalami peningkatan kadar hb lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol, karena rerata perubahan hemoglobin pada kelompok intervensi sebesar 1,43 gr/dl dan pada kelompok kontrol 1,17 gr/dl. Hasil uji statistik didapatkan hasil p value $0,001 < (\alpha = 0,05)$ yang artinya ada perbedaan pengaruh antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan selisih nilai 0,26 gr/dl.

Menurut penelitian⁽¹⁸⁾ yang menyatakan pemberian ekstrak bayam merah dalam bentuk teh efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dengan sampel sebanyak 46 responden ibu hamil yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Pemberian teh bayam merah dan suplementasi tablet fe diberikan kepada ibu hamil secara teratur selama 10 hari dengan dosis 1 kali sehari dan diminum pada malam hari pada kelompok intervensi, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan suplementasi tablet fe 1 kali sehari selama 10 hari secara teratur dan diminum pada malam hari. Perubahan kadar Hb pada kelompok intervensi yaitu sebesar 11,915 gr/dl lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol yaitu 10,715 gr/dl. Hasil uji statistik *t-test independent* didapatkan hasil yaitu p value $0,004 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa konsumsi sayur bayam dan teh bayam merah efektif dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu

hamil. Konsumsi sayur bayam yang efektif adalah 200-300 gr bayam, yang dikonsumsi 1-2 kali sehari selama 1 minggu. Sedangkan dalam pemberian teh bayam merah selama 10 hari secara teratur dan diminum pada malam hari.

Menurut penulis, sayur bayam efektif dalam meningkatkan kadar Hb ibu hamil dengan anemia adalah dengan cara mengonsumsi sayur bayam yang masih dalam keadaan segar dan dicuci dengan air yang bersih, kemudian dimasak jangan terlalu lama atau lebih dari 4 menit, karena akan menghilangkan separuh kandungan zat besi yang terdapat didalam bayam, setelah dimasak sayur bayam tidak dapat dikonsumsi lebih dari 4 jam, karena kandungan yang ada dalam bayam dapat berubah menjadi racun.

4. Kesimpulan

Setelah melakukan analisis terhadap 10 jurnal dan mengaitkannya dengan tinjauan teori, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Lama pemberian jus bayam yang efektif adalah selama 10 hari
- b. Jumlah bayam per gram/ml dalam jus bayam yang efektif adalah 100 gram bayam dan 150 ml air matang dan ditambah madu
- c. Frekuensi pemberian jus bayam yang efektif adalah 1x1 hari.
- d. Tidak terdapat perbedaan antara pemberian metode lain dengan pemberian jus bayam dan sayur bayam dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia ringan.

5. Daftar Pustaka

- [1] Sudoyo, Setiyohadi A dan S. Anemia Defisiensi Besi. In: Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II edisi V. Jakarta; 2010. 1128–37 p.
- [2] World Health Organization. Maternal Mortality. World Health Organization; 2014.
- [3] Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2018. 2019.
- [4] Dinas Kesehatan Palembang. Profil Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2014. 2015.
- [5] Buku Profil Kesehatan Kota Palembang. 2014.
- [6] Suifuddin. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: YBP-SP; 2009.
- [7] Suryaningsih. Teori dan Asuhan Kebidanan Volume 1. Jakarta: EGC; 2018.
- [8] The George Matelijen Foundation. The World Healthiest Foods Spinach [Internet]. 2010 [cited 2020 Mar 1]. Available from: <http://www.whfoods.com/genpage>
- [9] Kundaryanti, R., M, Fardillah, N., dan Widowaati R. Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2018. J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Nas. 2019;1(1).
- [10] Rohmatika, D., Supriyana, Ramalan D. Perbandingan Pengaruh Pemberian Ekstrak Bayam Hijau Dengan Preparat Fe Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Pasien Puskesmas. J KesMaDaSKA. 2016;
- [11] Rohmatika, D dan Umarianti T. Efektivitas Pemberian Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan. J Kebidanan. 2017;IX(2):165–74.
- [12] Wijayanti T. Perbaikan Status Hb (Hemoglobin) Pada Ibu Hamil Trimester Pertama Dengan Jus Daun Bayam (*Amaranthus tricolor*. L). Edubiotik. 2016;1(1):30–4.
- [13] Noormindhawati dan Wahyu N. Jus Sehat Untuk Sembuhkan Berbagai Prnyakit. Jakarta: Dua Media; 2016.
- [14] Chintia W dan. Pengaruh Konsumsi Daun Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di BPM Dwi Sri Isnawati, AMd.Keb Mojopahit Kecamatan Punggur Lampung Tengah. 2019;
- [15] Ningsih. W. A. R. Melina F dan Kuswanti, I. Efektivitas Sayur Bayam Dan Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tegalrejo. 2018;981–90.

- [16] Istianah, Umaroh. M., Manggiasih. V. A. PRM dan FFD. Pengaruh Sayur Bayam Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Krian Sidarjo. Seminar Nasional INAHCO (Indonesia Anemia & Health Conference). 2019;173–82.
- [17] Sari. N. W. ASL. Efektivitas Konsumsi Tablet Fe Ditambah Jus Bayam Hijau Dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Matern Child Heal Care J.* 2019;1(1):48–57.
- [18] Dondi. S dan Putri. A. R. A. Konsumsi The Bayam Merah Sebagai Upaya Meningkatkan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Kabupaten Jayapura. *Gema Kesehat.* 2019;11(1):20–9.
- [19] Ulfah. M. Pengaruh Pemberian Zat Besi Dan Sayur Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura 1. 2019.