



PENGARUH PEMBERIAN JUS BAYAM HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL ANEMIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SIDAYU KABUPATEN GRESIK TAHUN 2019

Lilis Majidah

D3 Analis Kesehatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendikia Medika
Email: Lilismajidah2@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia dalam kehamilan mempunyai risiko terjadinya keguguran, kematian janin yang dikandung, berat badan lahir rendah, dll. banyak ibu hamil mengalami anemia di wilayah kerja Puskesmas Sidayu, yaitu sebanyak 229 orang pada tahun 2019. Disamping itu masih banyak ibu hamil yang belum memahami manfaat jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar haemoglobin ibu hamil. Tujuan: Mengetahui pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang anemia di Puskesmas Sidayu Metodologi: Penelitian quasi experiment dengan desain one group pretest and posttest. Sampel berjumlah 10 ibu hamil anemia trimester II. Pengambilan sampel dengan purposive sampling Instrumen penelitian terdiri dari HB set digital untuk memeriksa kadar hemoglobin dan lembar observasi. Ibu hamil mengonsumsi jus bayam hijau sebanyak 500 ml, pagi hari dan sore hari selama 7 hari. Data dianalisis menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian: Ada peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengonsumsi jus bayam hijau dengan rata-rata sebesar 1,13 gr/dl. Kesimpulan dan Saran: Ada pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil anemia. Saran: Diharapkan ibu hamil yang mengalami anemia dapat mengonsumsi jus bayam hijau secara teratur dan kepada tenaga kesehatan diharapkan lebih meningkatkan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil.

Kata Kunci : Ibu hamil anemia, jus bayam hijau, hemoglobin

PENDAHULUAN

Wanita hamil sangat rentan mengalami anemia defisiensi besi, karena pada kehamilan kebutuhan oksigen yang dibutuhkan lebih tinggi sehingga dapat memicu peningkatan produksi eritropoietin. Akibatnya, volume plasma mengalami bertambah dan sel darah merah (eritrosit) meningkat, sehingga menyebabkan penurunan konsentrasi hemoglobin (Hb) akibat hemodilusi (Cunningham, 2013). Anemia dalam kehamilan merupakan suatu kondisi ibu dengan kadar nilai hemoglobin

dibawah 11 gr/dl terjadi pada trimester satu dan tiga, atau kadar hemoglobin kurang dari 10,5 gr/dl pada trimester kedua (Cunningham, 2007).

Menurut World Health Organization (WHO) (2012), prevalensi anemia ibu hamil mencapai 41,8% di dunia, dan Asia menduduki peringkat kedua di dunia setelah Afrika dengan persentase prevalensi penderita anemia dalam kehamilan 48,2 %. Prevalensi anemia dalam kehamilan di

Indonesia sebesar 37,1%. Pada trimester satu sebanyak 3,8%, trimester dua 13,6% dan trimester tiga 24,8% (Riskesmas, 2013).

Anemia dalam kehamilan yang sering terjadi disebabkan oleh defisiensi zat besi sebanyak 62,3 %, serta mempunyai pengaruh yang dapat berakibat fatal jika tidak segera di atasi misalnya dapat menyebabkan keguguran, partus prematur, inersia uteri, partus lama, atonia uteri dan menyebabkan perdarahan serta syok (Agarwal et al., 2013). Kebijakan pemerintah dalam mengatasi anemia kehamilan adalah pemberian tablet zat besi (Fe) dan asam folat. Ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi 60 mg zat besi dan 0.25 asam folat setara dengan 200 mg ferrosulfat selama masa kehamilan minimal 90 tablet. Pemberian tablet dimulai pada kehamilan trimester pertama (Dinkes Riau, 2011). Pemberian zat besi untuk dosis pencegahan 1x1 tablet dan untuk dosis pengobatan (bila Hb kurang dari 11 gr/dl) adalah 3x1 tablet (Tarwoto, 2007)

Ibu hamil yang mengonsumsi zat besi dapat mengalami beberapa efek samping seperti mual, muntah, konstipasi dan nyeri ulu hati. Berdasarkan hasil penelitian di desa Sidayu ditemukan dari 30 orang ibu hamil mengonsumsi tablet Fe, 12 orang ibu hamil tidak patuh dalam mengonsumsi tablet Fe. Hal ini disebabkan oleh efek samping yang dirasakan ibu hamil ketika mengonsumsi tablet Fe. Penelitian ini sesuai dengan pendapat Hidayah dan Anasari (2012) Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa suplemen zat oral besi dapat menyebabkan mual, muntah, nyeri ulu hati dan konstipasi (Sivanganam, 2015).

Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan rutin mengonsumsi sayuran yang berwarna

hijau misalnya bayam. Zat besi yang terkandung didalam bayam sangat tinggi sebesar 3,9 mg / 100 gram (Merlina, 2016). Menurut World Health Organization dalam Rohmatika (2016), kebijakan pemerintah dalam menangani masalah anemia dalam kehamilan adalah pemberian asam folat dan suplementasi besi dan asam folat. Sedangkan menurut Fatimah (2009) dalam Rohmatika (2016), Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan konsumsi sayuran yang mengandung zat besi dalam menu makanan. Zat besi ditemukan pada sayur-sayuran, contohnya bayam (*Amaranthus spp*). Sayuran berhijau daun seperti bayam adalah sumber besi nonheme. Bayam yang telah dimasak mengandung zat besi sebanyak 8,3 mg/100 gram. Menambahkan zat besi pada bayam berperan untuk pembentukan hemoglobin.

Menurut Midelton (2007), bahwa bayam hijau memiliki manfaat baik bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, vitamin A, vitamin E dan vitamin C, 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. Karena kandungan Fe dalam bayam cukup tinggi, ditambah kandungan vitamin B terutama asam folat, zaman dahulu bayam dikonsumsi oleh ibu hamil dan melahirkan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari laporan tahun Puskesmas Sidayu Kabupaten Gresik tahun 2019 terdapat 229 ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Sidayu. Dari hasil survey awal didapat hasil bahwa dari 8 orang ibu hamil yang dilakukan pemeriksaan kadar haemoglobin didapatkan 4 diantaranya mengalami anemia dan berdasarkan hasil wawancara didapat hasil bahwa ,ibu hamil belum pernah mengetahui serta mengonsumsi bayam

sebagai alternatif pengganti zat besi, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “ Pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar haemoglobin ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sidayu Kabupaten Gresik“.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian Quasi eskperimen dengan design One Group pretest and posttest. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pengamatan awal terlebih dahulu sebelum diberikan intervensi, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest . Sampel dalam penelitian ini adalah 10 ibu hamil trimester II yang anemia ringan dan sedang di wilayah kerja Puskesmas Sidayu Kabupaten Gresik .

Hasil Penelitian

Tabel .1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Umur, Paritas, Pendidikan Dan Pekerjaan Ibu Hamil TM II Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidayu Kabupaten Gresik tahun 2019-2020

karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
< 20 thn	1	7,7
20-35 thn	3	38,5
>35 thn	6	53,8
Jumlah	10	100
Paritas		
primigravida	3	23,1
multigravida	7	76,9
Jumlah	10	100
Pendidikan		
Menengah SMP, SMA	8	84,6
Perguruan tinggi	2	15,4

Jumlah	10	100
Pekerjaan		
Bekerja	7	69,2
Tidak Bekerja	3	30,8
Jumlah	10	100

Berdasarkan tabel 1 didapat hasil bahwa responden yang berumur >35 tahun sebesar 58,8% dan sebagian besar (76,9%) responden dengan multigravida. Dan 84,6% berpendidikan menengah, serta sebagian besar responden memiliki pekerjaan (69,2%)

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kadar Haemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pemberian jus Bayam Hijau Pada Ibu Hamil Anemia TM II Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidayu Kabupaten Gresik tahun 2019-2020

Perla kuan	Me an	SD	Me diu m	Vari ance	M in	M aks	N
Sebel um perla kuan	8.0308	71587	79000	0.666	6.80	9.60	10
Sesu dah perla kuan	9.2615	75200	9.0000	0.726	8.00	10.50	10

Berdasarkan tabel 2 didapat hasil bahwa rata-rata kadar haemoglobin responden sebelum pemberian jus bayam hijau adalah 8,0308 dengan Std. Deviasi 0,71587 dan skor minimal kadar haemoglobin terendah adalah 6,80 dan yang tertinggi adalah 9,60. Dan setelah pemberian jus bayam hijau adalah 9,2615 dengan Std. Deviasi 0,75200 dan skor nilai terendah adalah 8,00 dan yang tertinggi adalah 10,50.

PEMBAHASAN

Sebagian besar responden (53,8%) berumur >35 tahun, hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Amanah et al (2012) yang menyatakan bahwa 181 ibu, hamil berada pada usia yang tidak aman sebesar 45,4 % dari 399 ibu. Pada penelitian ini sebagian besar (76,9%) ibu hamil dengan multigravida, Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Merida (2014) dimana dari 30 ibu hamil didapatkan 19 (63.3 %) adalah multigravida. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Nasyyidah (2011) dimana ibu hamil dengan anemia paling sering terdapat pada kelompok multigravida yaitu sebesar 52.6 % kemudian diikuti kelompok primigravida sebesar 44.9 %, dan kelompok grandemultigravida hanya 2.6 %. Seorang ibu yang sering hamil memiliki resiko mengalami anemia apabila tidak memperhatikan kebutuhan nutrisi. Kemudian hasil penelitian didapat mayoritas (84,6%) berpendidikan menengah, hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Sulastri (2013), yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pendidikan ibu dengan kejadian anemia pada ibu hamil).

Rendahnya pendidikan ibu mempengaruhi penerimaan informasi sehingga pengetahuan tentang zat besi (Fe) menjadi terbatas. Menurut peneliti, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki baik dalam pencegahan anemia kehamilan, pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil, dan pemanfaatan pelayanan kesehatan yang ada. Sebaliknya pendidikan yang rendah akan menghambat perkembangan sikap seseorang dalam penerimaan informasi, hal tersebut menyebabkan ibu tidak mengetahui tentang kebutuhan zat besi ibu hamil dan tidak

memanfaatkan pelayanan kesehatan yang tersedia. Menurut peneliti, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pula pengetahuan yang dimiliki baik dalam pencegahan anemia kehamilan, pemenuhan kebutuhan gizi ibu hamil, dan pemanfaatan pelayanan kesehatan yang ada.

Serta ibu hamil sebagian besar memiliki pekerjaan (69,2%), ibu hamil yang bekerja lebih banyak melakukan aktivitas. Menurut Guyton (2008) aktivitas yang berat seperti seorang atlet dapat mempengaruhi kadar haemoglobin, hal ini diakibatkan saat olahraga kebutuhan metabolik sel-sel otak meningkat, oksigen yang cukup sedangkan sendiri dibawa oleh haemoglobin. Jika aktifitas yang dikerjakan berat maka pembentukan haemoglobin juga harus memadai dengan konsumsi makanan yang mengandung Fe dan protein yang cukup.

Analisis Sebelum dan Sesudah pemberian Jus Bayam Hijau Berdasarkan penelitian ini didapat hasil bahwa rata-rata kadar haemoglobin responden sebelum pemberian jus bayam hijau adalah 9.0308 dengan Std. Deviasi 0.81587, sedangkan sesudah pemberian jus bayam hijau adalah 10,2615 dengan Std. Deviasi 0,85200. Terlihat nilai mean perbedaan antara sebelum dan setelah pemberian jus bayam hijau adalah 1,23077 dengan standar deviasi 0,47150. Hasil uji statistik dengan uji paired sample t test didapatkan nilai 0,000 yang artinya < 0,05 maka hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap perubahan kadar haemoglobin ibu hamil anemia. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmatika et al (2015) di Puskesmas Gambirsari Surakarta selama 7 hari yang

menunjukkan hasil adanya peningkatan kadar Hb yang signifikan setelah konsumsi ekstrak bayam hijau dengan uji statistik nilai signifikansi lebih kecil dari alfa $p < 0,000$ ($p < 0,5$)

Selama masa kehamilan ibu dianjurkan untuk mengonsumsi tablet Fe yang mengandung 60 mg zat besi setiap harinya (Dinkes Riau, 2011), disamping itu bayam hijau juga mengandung zat besi sebesar 3,9 mg/100 gr bayam (Marlina, 2016). Oleh karena itu, untuk menyetarakan kandungan zat besi yang ada pada tablet Fe sebanyak 60 mg/hari, ibu hamil dapat mengonsumsi sekitar 1,5 kg bayam dengan jus bayam setiap hari dalam jangka waktu selama 7 hari secara rutin.

Kesimpulan

Nilai rata-rata kadar haemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan jus bayam hijau sebesar 8,03 gr/dl. Dan setelah diberikan jus bayam hijau sebesar 9,26 gr/dl. Ada pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Agarwal KN, V. Gupta, S. Agarwal. 2013. Effect Of Maternal Iron Status On Placenta, Fetus And Newborn. *International Journal Of Medicine And Medical Sciences*, 5 (9).diakses28februari2018
- Cunningham, G. 2013. *Obstetri*. Edisi 21. Jakarta: EGC
- Cheema, H.K., Bajwa, B.S., Kaur, K., Joshi, H. (2016). Prevalence and Possible Risk Factors of Anaemia in Different Trimesters of Pregnancy. *International Journal of Contemporary Medical Research Vol 3*.diakses28februari2018
- Departemen Kesehatan RI. 2013. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Departemen Kesehatan, Republik Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka
- Dinas Kesehatan Provinsi Riau. 2011. *Profil Kesehatan Provinsi Riau*. Diperoleh dari www.dinkesriau.net.diakses 26 februari 2018
- Fatimah, S. 2009. *Studi Kadar Klorofil Dan Zat Besi (Fe) Pada Beberapa Jenis Bayam Terhadap Tikus Putih (Rattus Norvegicus)*. anemia. Tesis. UIN Malang. diakses 27 februari 2018
- Feryanto, F.A. 2012. *Asuhan Kebidanan Patologis*. Jakarta: Salemba Medika
- Gibney, M.J. 2008. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC
- Hapisah & Rizani, Ahmad. 2013. *Kehamilan Remaja Terhadap Kejadian Anemia Di Wilayah Puskesmas Cempaka kota Banjarbaru*
- Hartono, A. 2004. *Farmakologi Kebidanan*. Jakarta: EGC
- Hidayat, A.A.A. 2012. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Indrati, dkk. 2014. *Pendidikan Konsumsi Pangan*. Cetakan ke I. Jakarta :PT fajar interpretama
- mandiri Jannah, N. 2011. *Asuhan Kebidana Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Andi _____.
2012. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Yogyakarta: Andi

Lilis Majidah : Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Sidayu Kabupaten Gresik Tahun 2019

Manuaba,I.B.G. 2007. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana. Jakarta:EGC . 2010. Pengantar Kuliah Obstetric. Jakarta:Buku kedokteran ECG;44-46,89

Merlina,A. 2016. Investasi Emas Hijau Dari Budidaya Bayam. Jawa Barat:Villam Media

Nasution,S. 2016. Analisa Kadar Besi (Fe) Pada Bayam Hijau Sesudah Perebusan Dengan Masa Simpan 1jam,3jam,5jam.Jurnal Ilmiah PANNMED.Vol 11.No 1.Medan.diakses 28 februari 2018.

Nuraysih. 2015. Efektivitas Terapi Kombinasi Jus Bayam-Jeruk Sunkis-Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan. jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK.diakses 18 Maret 2018