

MANFAAT BAYAM MERAH (AMARANTHUS GANGETICUS) UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL

Nilawati Jaya^{1*}, Lolita Sary², Astriana³, Ratna Dewi Putri⁴

¹PMB Hj. Amriyah Kelurahan Daya Murni Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat

²Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Malahayati

^{3,4} Prodi D IV Kebidanan Universitas Malahayati

*Korespondensi Email :

ashtry_hs@yahoo.co.id

ABSTRACT

Background : The prevalence of anemia in pregnancy in Lampung Province is the highest in Sumatra. The high number of anemia cases in Lampung Province was 69.7%, which is higher than the national nutritional anemia rate of 63%. One plant that can support increased hemoglobin levels is red spinach because red spinach is high in iron.

Purpose : Purpose of this study is to determine the effect of consumption of red spinach (*Amaranthus gangeticus*) on the increase in hemoglobin levels in pregnant women with anemia in PMB Hj. Amriyah, SST Daya Murni Village, Tumijajar District, Tulang Bawang Barat District in 2019.

Method : Quantitative Research Type, quasi-experimental research design pretest posttest approach with group control. The population in this study were all TM II and III pregnant women who experienced anemia as many as 43 pregnant women. The sample in this study were pregnant women who had anemia at the time of the study, which was 34 people, 17 were given treatment with FE tablets and red spinach juice, and 17 given treatment with FE tablets. With the sampling technique using purposive sampling. Analyze data with independent T-test.

Result : of the study are known that in the intervention group the average pretest hemoglobin level was 9.89 gr / dl and posttest was 11.31 gr / dl. Whereas in the control group the average pretest hemoglobin level was 9.81 gr / dl and posttest was 10.73 gr / dl. It was known that there was an effect of red spinach (*Amaranthus gangeticus*) on the increase of hemoglobin level in pregnant women with anemia in PMB Hj. Amriyah, SST Pure Power Village Tumijajar Subdistrict, Tulang Bawang Barat District in 2019. The results of the t-test were obtained p value $0,000 < \alpha (0,05)$.

Conclusion : Giving a combination of red spinach (*amaranthus gangeticus*) and Fe increases the average level of hemoglobin in pregnant women at PMB Hj. Amriyah, SST Tumijajar District, Tulang Bawang Barat Regency in 2019

Suggestion: health workers, especially midwives and the public, that by consuming red spinach juice combined with Fe tablets can increase hemoglobin levels in pregnant women compared to consuming Fe tablets only

Keywords : Red Spinach Juice, Pregnant, Hemoglobin

ABSTRAK

Latar belakang : Kejadian anemia pada kehamilan di Provinsi Lampung adalah tertinggi di pulau sumatera. Tingginya jumlah kasus anemia di Provinsi Lampung adalah sebesar 69,7%, angka tersebut lebih tinggi dari angka anemia gizi nasional yaitu sebesar 63%. Salah satu tumbuhan yang dapat menunjang kenaikan kadar hemoglobin adalah bayam merah karena bayam merah tinggi akan zat besi.

Tujuan : Penelitian ini dilakukan untuk diketahui pengaruh konsumsi bayam merah (*Amaranthus gangeticus*) terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di PMB Hj. Amriyah, SST Kelurahan Daya Murni Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2019.

Metode : Jenis penelitian kuantitatif, rancangan penelitian quasy eksperimen dengan pendekatan pretest posttest with control group. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM II dan III yang mengalami anemia sebanyak 43 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami anemia

pada saat dilakukan penelitian yaitu sebanyak 34 orang, 17 diberikan perlakuan dengan tablet FE dan jus bayam merah dan 17 diberikan perlakuan dengan tablet FE. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Analisa data dengan uji T-test independent.

Hasil : Pada kelompok intervensi rata-rata kadar hemoglobin pretest sebesar 9,89 gr/dl dan posttest sebesar 11,31 gr/dl. Sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata kadar hemoglobin pretest sebesar 9,81 gr/dl dan posttest sebesar 10,73 gr/dl. Diketahui ada pengaruh konsumsi bayam merah (*Amaranthus gangeticus*) dan tablet FE terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di PMB Hj. Amriyah, SST Kelurahan Daya Murni Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2019. Hasil uji t-test didapat $p \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$.

Simpulan : Pemberian kombinasi Bayam merah (*amaranthus gangeticus*) dan Tablet Fe meningkatkan rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil di PMB Hj. Amriyah, SST Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2019

Saran: tenaga kesehatan khususnya bidan dan masyarakat, bahwa dengan mengkonsumsi jus bayam merah dan tablet fe dapat menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dibandingkan hanya dengan mengkonsumsi tablet Fe saja

Kata Kunci : Jus Bayam Merah, Hamil, Hemoglobin

PENDAHULUAN

Program *Sustainable Development Goals* (SDGs) merupakan program yang disusun oleh Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menggantikan program sebelumnya, yaitu Millennium Development Goals (MDGs). Tujuan dari SDGs adalah mengakhiri kemiskinan, menjamin kehidupan sehat, mempromosikan pendidikan dan memerangi perubahan iklim. Sasaran yang termuat dalam tujuan dan sasaran SDG's adalah penurunan angka kematian ibu, penurunan angka kematian balita, penurunan angka HIV/AIDS dan cakupan air minum. Sasaran SDGs pada 2030 adalah mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup dan menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB) sebanyak 12 per 1.000 KH dan Angka Kematian Balita (AKABA) 25 per 1.000 KH. (SDG's.2016)

Menurut WHO, kejadian anemia kehamilan berkisar antara 20%-89% dengan menetapkan hemoglobin 11g% (g/dl) sebagai dasarnya (Manuaba, 2012). Berdasarkan RISKESDAS 2018, terdapat 38,2% ibu hamil anemia, yaitu ibu hamil dengan kadar Hb kurang dari 11,0 gram/dl.

Prevalensi anemia pada kehamilan di Provinsi Lampung adalah tertinggi dipulau Sumatera. Tingginya jumlah anemia di Provinsi Lampung adalah sebesar 69,7% angka tersebut lebih tinggi dari angka anemia gizi nasional yaitu sebesar 63%. Sedangkan angka kejadian anemia pada ibu hamil di kabupaten Tulang Bawang Barat pada tahun 2016 sebanyak (41,2%) tahun 2017 sebanyak (44,4%) dan tahun 2018 sebanyak (45,7%). Angka kejadian anemia pada ibu hamil di Kecamatan Tumijajar pada tahun 2018 yaitu sebanyak (42,3%) (Dinas Kesehatan Kabupaten

Tulang Bawang Barat, 2018). Sedangkan di Kabupaten Mesuji angka kejadian anemia pada ibu hamil pada tahun 2016 sebanyak (35,3%) tahun 2017 sebanyak (32,3%) dan tahun 2018 sebanyak (34,6%) (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Tulang Bawang 2018).

Berdasarkan hasil pra survey yang peneliti lakukan di PMB Hj. Amriyah, SST Kabupaten Tulang Bawang Barat pada bulan Januari 2019 terdapat 76 ibu hamil TM I, TM II dan TM III yang melakukan kunjungan ANC, dimana diantaranya 48 ibu hamil dengan anemia, dimana selama ini ibu hamil belum mengetahui bahwa bayam merah dapat menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Dibandingkan dengan PMB Eva Rozalinda, AMd. Keb Kabupaten Tulang Bawang Barat pada bulan Januari 2019 terdapat 43 ibu hamil TM I, TM II dan TM III yang melakukan kunjungan ANC, dimana diantaranya 19 ibu hamil dengan anemia.

Jus bayam merah merupakan tanaman yang mengandung vitamin C, asam folat dan zat besi yang baik sebagai absorpsi tablet Fe sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil. (Parulian, 2016). Selain itu adapun penelitian terdahulu yang menjadi alasan dilakukan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan Astuti KH,dkk tentang pengaruh konsumsi jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hb pada ibu hamil di kecamatan tawangmangu dengan hasil uji analisis dengan paired sample TTest diperoleh nilai kemaknaan (p) sebesar 0,000. (Astuti,dkk.2015).

Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang "Pengaruh konsumsi bayam merah (*Amaranthus gangeticus*) terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di PMB Hj. Amriyah,

SST Kelurahan Daya Murni Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2019”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM II dan III yang mengalami anemia sebanyak 43 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami anemia pada saat dilakukan penelitian yaitu sebanyak 34 orang, 17 diberikan perlakuan dengan tablet FE dan jus bayam merah dan 17 diberikan perlakuan dengan tablet FE. Teknik sampling menggunakan purposive sampling. Desain penelitian yang di gunakan adalah quasy eksperimen dengan pendekatan pretest posttest with control group design. Penelitian eksperimen di lakukan pada ibu hamil yang akan diberi perlakuan (treatment) atau yang disebut dengan kelompok eksperimen (eksperimental group) dan kelas kelompok pembanding yang disebut dengan kelompok kontrol (control group) (Sugiyono, 2014). Pada penelitian ini sampel diukur kadar hemoglobin dalam darahnya yang kemudian diberi perlakuan dengan konsumsi bayam merah dan tablet Fe (kelompok eksperimen) dan hanya diberi

Fe (kelompok control) yang kemudian diukur kembali kadar hemoglobinnya.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang saling terkait yaitu: variabel bebas (independent) dan variabel terikat (dependent). Variabel bebas (independent) merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbul variabel dependent. Sedangkan variabel terikat (dependent) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2014).

Variabel dalam penelitian ini yaitu :Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu bayam merah(Amaranthus gangeticus) dan tablet fe, dan Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kadar Hb.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa pada kelompok kontrol dari 17 responden terdapat 4 orang (20,0%) kehamilan pertama, 8 orang (46,7%) kehamilan yang kedua dan 5 orang (29.3%) kehamilan yang ketiga. Sedangkan pada kelompok intervensi, dari 17 responden terdapat 4 orang (20,0%) kehamilan pertama, 10 orang (66,7%) kehamilan yang kedua dan 3 orang (17.6%) kehamilan yang ketiga.

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas pada Ibu Hamil dengan Anemia di PMB Hj. Amriyah, SST Kelurahan Daya Murni Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat tahun 2019

No	Paritas	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		Frek	(%)	Frek	(%)
1.	Nullipara	4	20.0	4	20.0
2.	Primipara	10	66.7	8	46.7
3.	Multipara	3	17.6	5	29.3
Total		17	100.0	17	100.0

Uji Normalitas

Berdasarkan tabel 2 dapat di lihat bahwa nilai Kolmogorv-Smirnov yaitu 0,192 untuk nilai kelompok intervensi dan 0,139 untuk nilai kelompok kontrol yang artinya nilai $P > 0,05$. Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa data kedua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 2 Hasil Uji Normalitas Variabel Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Test of normality

	Nilai skor test	Nilai Shapiro Wilk
Kelompok Intervensi		0,192
Kelompok Kontrol		0,139

Analisis Univariat

Tabel 3 Rata-rata Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sebelum dan Setelah Konsumsi Bayam Merah (Amaranthus gangeticus) + FE pada Ibu Hamil dengan Anemia di PMB Hj. Amriyah, SST Kelurahan Daya Murni Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2019

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Hasil pengukuran sebelum	17	9,84	9,80	0,29	9,4	10,3
Hasil Pengukuran sesudah	17	11.31	11.30	0.27	10,9	11,7

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 17 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan pada ibu hamil sebesar 9,84, dengan nilai median 9,800, standar deviasi sebesar 0,292, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 9,4 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 10,3.

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 17 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan perlakuan sebesar 11.312, dengan nilai median 11.300, standar deviasi sebesar 0.274, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 10,9 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 11,7.

Table 4 Rata-rata Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sebelum dan setelah Konsumsi Tablet FE pada Ibu Hamil dengan Anemia di PMB Hj. Amriyah, SST Kelurahan Daya Murni Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2019

Variabel	N	Mean	Median	SD	Min	Max
Hasil Pengukuran sebelum	17	9,82	9,70	0,25	9,5	10,3
Hasil Pengukuran sesudah	17	10.73	10.60	0.23	10,5	11,1

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa dari 17 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan pada ibu hamil sebesar 9,818, dengan nilai median 9,700, standar deviasi sebesar 0,2455, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 9,5 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 10,3.

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa dari 17 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan perlakuan sebesar 10.73, dengan nilai median 10.600, standar deviasi sebesar 0.2317, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 10,5 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 11,1.

Tabel 5 Pengaruh Konsumsi Bayam Merah (*Amaranthus gangeticus*) + FE terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia di PMB Hj. Amriyah, SST Kelurahan Daya Murni Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2019

Hasil Pengukuran Hemoglobin	N	Mean	SE	P value
Pretest	17	9,894	0.0710	0.000
Posttest	17	11,312	0.0669	

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat diketahui hasil uji t dengan beda mean sebesar 1,4186 di kelompok intervensi didapat $p\ value\ 0,000 < \alpha\ (0,05)$ artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh konsumsi bayam merah (*Amaranthus gangeticus*) + tablet Fe antara

sebelum dengan sesudah perlakuan terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di PMB Hj. Amriyah, SST Kelurahan Daya Murni Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2019.

Tabel 6 Pengaruh Konsumsi Tablet Fe terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia di PMB Hj. Amriyah, SST Kelurahan Daya Murni Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2019

Hasil Pengukuran Hemoglobin	N	Mean	SE	P value
Pretest	17	9,818	0.2455	0.000
Posttest	17	10,735	0.2317	

Berdasarkan tabel 6 diatas dapat diketahui hasil uji t dengan beda mean sebesar 0,9176 di kelompok kontrol didapat $p\ value\ 0,000 < \alpha\ (0,05)$

artinya H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh konsumsi tablet Fe antara sebelum

dengan sesudah perlakuan terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di PMB Hj. Amriyah, SST Kelurahan Daya Murni Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2019.

Tabel 7 Perbedaan Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol di PMB Hj. Amriyah, SST Kelurahan Daya Murni Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2019.

Hasil Pengukuran Hemoglobin	N	Mean	SE	P value
Kelompok Intervensi	17	1,4186	0.0231	0.000
Kelompok Kontrol	17	0.9176	0.0214	

Berdasarkan table 7 diatas dapat diketahui bahwa rata-rata selisih kenaikan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi yaitu sebesar 1,418 gr/dl dan pada kelompok kontrol yaitu sebesar 0,918 gr/dl. Analisa data menggunakan uji T-test independent didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 < 0,05 yang berarti ada perbedaan kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol di PMB Hj. Amriyah, SST Kelurahan Daya Murni Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2019.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 17 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan pada ibu hamil sebesar 9,84. Dengan nilai median 9,800 Standar deviasi sebesar 0,292. Hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 9,4 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maksimal sebesar 10,3. Sedangkan hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan perlakuan sebesar 11.312. Dengan nilai median 11.300. Standar deviasi sebesar 0.274. Hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 10,9 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maksimal sebesar 11,7.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Astuti (2015) ada pengaruh konsumsi jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hb pada ibu hamil di Kecamatan Tawangmangu. Hasil penelitian angka rata-rata kadar Hb sebelum perlakuan yaitu 11,210 gr%, 1 minggu sesudah perlakuan yaitu 11,850 gr%, dan 2 minggu sesudah perlakuan yaitu 12,140 gr%. Peningkatan kadar Hb ibu hamil yang diberi jus bayam merah sehari sekali selama 2 minggu berturut-turut yaitu rata-rata 0,93 gr%. Hasil uji analisis dengan *Paired Sample T-Test* diperoleh nilai kemaknaan (p) sebesar 0,000. Nilai kemaknaan $p < 0,05$.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa hemoglobin adalah parameter yang digunakan secara luas untuk menetapkan prevalensi anemia. Hemoglobin merupakan senyawa pembawa oksigen

pada sel darah merah. Hemoglobin dapat diukur secara kimia dan jumlah Hb/ 100 ml darah dapat digunakan sebagai indeks kapasitas pembawa oksigen pada darah (Supriasa, et al.,2012).

Pada kehamilan kebutuhan oksigen lebih tinggi sehingga memicu peningkatan produksi eritropoetin. Akibatnya volume plasma bertambah dan sel darah merah meningkat. Namun peningkatan volume plasma terjadi dalam proporsi yang lebih besar jika dibandingkan peningkatan eritrosit sehingga terjadi penurunan konsentrasi hemoglobin akibat hemodilusi (Manuaba,2010).

Konsentrasi hemoglobin normal pada wanita hamil berbeda dengan wanita yang tidak hamil. Hal ini disebabkan karena pada kehamilan terjadi proses hemodilusi atau pengenceran darah, yaitu peningkatan volume plasma dalam proporsi yang lebih besar jika dibandingkan dengan peningkatan eritrosit. Hemodilusi berfungsi agar suplai darah untuk pembesaran uterus terpenuhi, melindungi ibu dan janin dari efek negatif kehilangan darah saat proses melahirkan (Manuaba, 2010).

Zat besi adalah unsur yang sangat penting untuk membentuk sel darah merah atau hemoglobin (Andriani dan widjatmadi, 2012). Pemberian tablet zat besi selama kehamilan merupakan salah satu cara yang paling cocok bagi ibu hamil untuk meningkatkan kadar Hb sampai tahap yang di inginkan, Pemberian tablet zat besi selama kehamilan merupakan salah satu cara yang paling cocok bagi ibu hamil untuk meningkat kadar Hb yang diinginkan. Pemberian kalori 300kalori/hari dan supleme besi sebanyak 60 mg/hari kiranya cukup mencegah anemia. Dimana 60-65 mg Fe setara dengan 200 mg ferro sulfat (Saifuddin, 2009).

Sumber baik besi diantaranya makanan hewani, seperti daging, ayam, dan ikan. Sumber baik lainnya adalah telur, serial tumbuk, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan beberapa jenis buah (Almatsier, 2010).

Bayam merah mengandung tinggi zat besi, dimana zat besi merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh. Zat ini terutama diperlukan dalam hemopoboesis (pembentukan darah) yaitu sintesis hemoglobin (Hb). Hemoglobin yaitu suatu

oksigen yang mengantarkan eritrosit berfungsi penting bagi tubuh dan mencegah terjadinya anemia.

Standar deviasi sebesar 0,2455. Hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 9,5 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maksimal sebesar 10,3 sedangkan dari 17 responden penelitian, diperoleh hasil nilai mean atau rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan perlakuan sebesar 10,73. Dengan nilai median 10,600, standar deviasi sebesar 0,2317. Hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 10,5 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maksimal sebesar 11,1.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Maljeti Martina (2017) ada pengaruh konsumsi kapsul bayam terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil *The Effect Of Spinach Capsules (Amaranthus Tricolor L) To Increase The Level Of Hemoglobin (Hb) In Pregnant Women In Mahia Village, Central Tobelo Sub-District, North Halmahera Regency*, dengan hasil penelitian nilai p -value $0.00 < 0.05$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Maljeti Martina (2017) yaitu ada pengaruh konsumsi kapsul bayam terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan nilai p -value $0.00 < 0.05$. *The Effect Of Spinach Capsules (Amaranthus Tricolor L) To Increase The Level Of Hemoglobin (Hb) In Pregnant Women In Mahia Village, Central Tobelo Sub-District, North Halmahera Regency*, dengan nilai p -value $0.00 < 0.05$.

Hal ini sesuai dengan teori bahwa, Zat besi adalah unsur yang sangat penting untuk membentuk sel darah merah atau hemoglobin (Andriani dan widjatmadi, 2012). Besi merupakan mineral mikro yang paling banyak terdapat di dalam tubuh manusia dan hewan, yaitu sebanyak 3-5 gram didalam tubuh manusia dewasa. Besi mempunyai beberapa fungsi esensial didalam tubuh sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh, sebagai alat angkut elektron didalam sel, dan sebagai bagian terpadu berbagai reaksi enzim didalam jaringan tubuh (Almatsier, 2010).

Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah. Selain itu mineral ini juga berfungsi sebagai komponen untuk membentuk mioglobin (protein yang membawa oksigen ke otot). Salah satu unsur penting dalam proses pembentukan sel darah merah adalah zat besi. Zat besi dapat diperoleh dari makanan. Kekurangan zat besi dalam menu makanan sehari-hari dapat menimbulkan defisiensi

zat besi (Almatsier, 2009). Pemberian tablet zat besi selama kehamilan merupakan salah satu cara yang paling cocok bagi ibu hamil untuk meningkatkan kadar Hb sampai tahap yang diinginkan. Pemberian tablet zat besi selama kehamilan merupakan salah satu cara yang paling cocok bagi ibu hamil untuk meningkat kadar Hb yang diinginkan. Pemberian kalori 300 kalori/hari dan supleme besi sebanyak 60 mg/hari kiranya cukup mencegah anemia. Dimana 60-65 mg Fe setara dengan 200 mg ferro sulfat (Saifuddin, 2009).

Sumber baik besi diantaranya makanan hewani, seperti daging, ayam, dan ikan. Sumber baik lainnya adalah telur, serial tumbuk, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan beberapa jenis buah (Almatsier, 2010).

Bayam merah mengandung tinggi zat besi, dimana zat besi merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh. Zat ini terutama diperlukan dalam hemopoboesis (pembentukan darah) yaitu sintesis hemoglobin (Hb). Hemoglobin yaitu suatu oksigen yang mengantarkan eritrosit berfungsi penting bagi tubuh dan mencegah terjadinya anemia. Bayam merah banyak mengandung protein, lemak, karbohidrat, kalium, kalsium, mangan, fosfor, zat besi, amarantin, rutin, purin, niasin dan vitamin (A,B1,B2,C), karotin, klorofil dan saponin. (Faralia, 2012).

Ibu yang usianya lebih muda dan ibu yang paritasnya lebih tinggi memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan ibu yang memiliki paritas primipara sehingga untuk menaikkan kadar hemoglobin selain didapatkan dari jus bayam merah dan tablet zat besi yang ibu konsumsi setiap hari tetapi disebabkan juga oleh usia, paritas dan absorsi dari makanan lain.

Menurut Neneng 2019 Hasil analisis rata-rata Haemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan jus bayam merah campur madu adalah 9,795 mg%/dl dengan Hb minimal 8,3 mg%/dl dan maksimal 10,5 mg%/dl dan rata-rata Haemoglobin pada ibu hamil sesudah diberikan jus bayam merah campur madu adalah 11,495mg%/dl dengan Hb minimal 10,7 mg%/dl dan maksimal 13,0 mg%/dl. Hasil analisis rata-rata haemoglobin sebelum pada kontrol adalah 10,305 mg%/dl dengan minimal Hb 10,0 Mg%/dl dan maksimal Hb 10,5 mg%/dl, rata-rata haemoglobin sesudah pada kontrol adalah 10,795 mg%/dl dengan minimal Hb 10,6 Mg%/dl dan maksimal Hb 11,1 mg%/dl. analisis bivariat didapatkan nilai p -value $0,000 < 0,05$. Ada pengaruh yang signifikan antara Konsumsi Jus Bayam Merah terhadap kadar Haemoglobin pada Ibu hamil di BPM Wirahayu Bandar Lampung Tahun 2019.

KESIMPULAN

Pemberian kombinasi Bayam merah (*Amaranthus gangeticus*) dan tablet FE meningkatkan rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil di PMB Hj. Amriyah, SST Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2019

SARAN

Diharapkan hasil penelitian ini menjadi bahan informasi bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dan masyarakat, bahwa dengan mengkonsumsi jus bayam merah dan tablet Fe dikombinasikan dengan tablet fe dapat menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dibandingkan hanya dengan mengkonsumsi tablet Fe saja.

Dapat menambah wawasan penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan bahan referensi penelitian dan diharapkan peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama dapat menambah inovasi-inovasi baru seperti dalam pengolahan bayam merah untuk meningkatkan kadar hemoglobin atau dalam pemberiannya seperti dapat di padukan dengan bahan makanan lain yang dapat lebih meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

DAFTAR PUSTAKA

Alamaitser, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.

Astuti, K. H., & Widyastuti, A. H. (2015). Pengaruh konsumsi jus bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil di Kecamatan Tawangmangu. *Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto*, 6(1).

Faralia.(2012). *Keajaiban antioksidan bayam*. Penerbit: PT Alex Media Komputindo

Lathifah, N. S., & Susilawati, S. (2019). Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 360-366.

Maljeti, M., Mapanawang, A. L., & Korompis, M. (2017). *The Effect Of Spinach Capsules (Amaranthus Tricolor L) To Increase The Level Of Hemoglobin (Hb) In Pregnant Women In Mahia Village, Central Tobelo Sub-District, North Halmahera Regency*. *International Journal Of Health Medicine And Current Research-Ijhmcr*, 2(3), 558-562.

Manuaba, I. A. C. IBG Fajar M., dan I. BG Manuaba, 2012. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi, 2*.

Notoatmodjo. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.

Parulian, I. (2016). Strategi dalam Penanggulangan Pencegahan Anemia pada Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Widya*, 1(1).

Profil Dinas kesehatan Tulang Bawang Barat. 2018 Indonesia, *S. Sustainable Development Indicators 2016*. Statistics Indonesia.

Prawirohardjo, S. 2010. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.

Saifuddin. 2009. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.

Sugiyono, P. D. (2013). *Statistik untuk Penelitian*. CV. Alfabeta Bandung.