

KONSUMSI JUS BAYAM MERAH DAPAT MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER II

Ramadhani Syaftiri Nasution¹, Siti Aisyah², Hasanah Pratiwi Harahap^{3*}

^{1,3}DIV Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia Medan

²DIII Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia Medan

*Korespondensi

*Korespondensi email : hasanah.hrp@gmail.com

ABSTRACT CONSUMPTION OF RED SPINACH JUICE CAN INCREASE HEMOGLOBINE LEVELS IN TRIMESTER II PREGNANT WOMEN

Background: Anemia is a condition where the hemoglobin level decreases from the normal amount, which is <11 g%. According to the World Health Organization (WHO), globally the prevalence of anemia in the world is 41.8%, which affects 56 million pregnant women. One of the causes of anemia during pregnancy is iron deficiency. The use of red spinach in juice form as a vegetable ingredient to help improve blood oxygen circulation.

Purpose: This study is for the effect of consumption of red spinach juice on the increase in hemoglobin levels in pregnant women trimester II in the village of Bandar Khalifah, Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang

Methods: The design of this study was a quasy experiment with the design using the one group pretest posttest research design using purposive sampling technique of 15 people. The data used are primary and secondary data. Data were analyzed using paired t test analysis.

Results: From the results of the study with the results of statistical tests, the value of Asym sig (2-tailed) 0.000 is smaller than 0.05, it can be concluded that there is an effect of consumption of red spinach juice on the increase in hemoglobin levels in pregnant women in the second trimester in Bandar Klippa Village, Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang in 2020.

Conclusion: The results showed that there was a significant effect between the provision of red spinach juice on the increase in hemoglobin levels in pregnant women in the second trimester.

Suggestion: The results of this study are expected to activate pregnant women by working with local midwives to encourage pregnant women to consume red spinach juice every day or other foods that can increase hemoglobin levels .

Keywords: Red Spinach Juice, Increased Hemoglobin Levels, Pregnant Women

ABSTRAK

Latar Belakang: Persalinan Anemia merupakan keadaan dimana kadar Hemoglobin menurun dari jumlah yang normal yaitu < 11 gr%. Menurut *World Health Organization (WHO)* mencatat secara global bahwa prevalensi anemia di dunia yaitu sebanyak 41,8 % yang menyerang ibu hamil sebanyak 56 juta orang. Salah satu penyebab anemia selama kehamilan adanya kekurangan zat besi. Penggunaan bayam merah dalam bentuk jus sebagai bahan nabati dapat membantu melancarkan sirkulasi oksigen darah.

Tujuan: Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsumsi jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II di Desa Bandar Khalifah Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang

Metode: Desain penelitian ini adalah quasy eksperimen dengan Desain menggunakan penelitian *the one group pretest posttest design* dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 15 orang. Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Data dianalisis dengan menggunakan uji analisis paired t test.

Hasil: Dari hasil penelitian dengan hasil uji statistik nilai *Asym sig (2-tailed)* 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II di Desa Bandar Klippa Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang tahun 2020.

Kesimpulan: ada pengaruh yang signifikan antara pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II.

Saran: Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengaktifkan ibu hamil dengan berkerja sama dengan bidan setempat untuk menggerakkan ibu hamil mengkonsumsi jus bayam merah setiap harinya atau makanan lain yang dapat meningkatkan kadar haemoglobin.

Kata kunci : Jus Bayam Merah, Peningkatan Kadar Haemoglobin, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization (WHO)* mencatat secara global bahwa prevalensi anemia di dunia yaitu sebanyak 41,8 % yang menyerang ibu hamil sebanyak 56 juta orang. (WHO, 2018) Anemia merupakan keadaan dimana kadar Hemoglobin menurun dari jumlah yang normal yaitu < 11 gr%. Penurunan Hemoglobin tersebut merupakan satu penyebab potensial morbiditas dan mortalitas pada ibu hamil. (Purwitasari, 2017) (Parulian, 2018)

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 angka penurunan kadar Hemoglobin pada ibu hamil berjumlah 48,9 % meningkat dari sebelumnya pada tahun 2013 yaitu berjumlah 37,1 %. Masalah tersebut berhubungan dengan fakta yang menunjukkan 70-80 % ibu hamil belum tercukupi konsumsi energi dan proteinnya. Jumlah ibu hamil yang mengalami anemia pada umur 15-24 tahun sebanyak 84,6%, yang mengalami anemia pada umur 25-34 tahun sebanyak 33,7 %, yang mengalami anemia pada umur 35-44 sebanyak 33,6 % dan yang mengalami anemia pada umur 45-54 sebanyak 24 %. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) (Subekti & Sulistyorini, 2018)

Faktor risiko kejadian anemia paling utama adalah umur. Umur ibu hamil berhubungan erat dengan alat-alat reproduksi wanita. Umur reproduksi yang ideal adalah 20-35 tahun. Ibu hamil yang berusia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun dapat berisiko mengalami anemia. Hal ini Karena pada usia kurang dari 20 tahun secara biologis emosi ibu hamil belum stabil sehingga kurang memperhatikan pemenuhan kebutuhan zat gizi bagi dirinya selama kehamilan. Disisi lain, ibu hamil yang berusia lebih dari 35 tahun, daya tahan tubuhnya semakin menurun dan rentan terhadap penyakit. (Pratiwi, 2019) (Purba & Azizah, 2019)

Defisiensi Zat Besi merupakan penyebab paling umum dari penurunan Hemoglobin pada Ibu hamil Di Indonesia yang terjadi karena asupan gizi kurang, gangguan absorpsi besi atau kehilangan zat besi lebih dari penyerapan zat besi sehingga meningkatnya kebutuhan zat besi pada ibu hamil. (Kiswari, 2018)(Kharisma, I Made, & Nugraheni, 2019)

Berdasarkan Profil Kesehatan Sumatera Utara, Salah satu upaya yang dilakukan untuk menurunkan prevalensi anemia adalah dengan cara pemberian tablet Fe sebanyak 90 butir selama kehamilan. Persentasi cakupan ibu hamil yang mendapat 90 tablet besi di Sumatera tahun 2016 adalah sebesar 73,31. Hal ini menurun dibandingkan tahun 2015 yakni sebesar 80,13. sehingga terdapat penurunan sebesar 6,82 %. (Dinas Kesehatan Sumatera Utara, 2016)

Peneliti melakukan survei awal di Desa Bandar Khalifah Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang Tahun 2020 diperoleh bahwa jumlah ibu hamil trimester II sebanyak 16 orang. 11 orang tidak menyukai sayur-sayuran dan yang menyukai sayur-sayuran sebanyak 5 orang. Ibu hamil baik yang suka atau yang tidak menyukai sayur tidak mengetahui adanya terapi obat oral dengan cara herbal mengkonsumsi jus bayam merah dapat meningkatkan hemoglobin. Namun dari 5 orang ibu hamil yang tidak menyukai sayur percaya bahwa mengkonsumsi sayuran sangat bermanfaat pada kehamilannya. (Puskesmas & Rambung, 2019)

Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsumsi jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II di Desa Bandar Khalifah Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan *quasy eksperimental* dengan *the one group pretest posttest design* yaitu peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan dimana sebelum dan setelah perlakuan dilakukan pengukuran atau observasi (19). Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II yang datang berkunjung untuk memeriksakan kehamilannya dari buku kunjungan ibu hamil di Desa Bandar Klippa Kec. Percut Sei Tuan yaitu sebanyak 25 orang dengan teknik *purposive sampling* diperoleh 15 ibu hamil yang memiliki kriteria inklusi ibu hamil trimester II yang bersedia menjadi responden, memiliki kadar Hb 9 gr% dan tidak mengkonsumsi tablet Fe selama 14 hari.

Pengumpulan data penelitian menggunakan data primer dengan lembar observasi untuk mengetahui kadar hemoglobin sebelum dan

sesudah diberikan jus bayam merah dan sekunder yaitu data ibu hamil yang berkunjung di Desa Bandar Klippa Kec. Percut Sei Tuan. Analisis penelitian ini diolah menggunakan sistem komputerisasi, berupa analisis univariat dan analisis bivariat yang menggunakan uji statistic paired samples t-test dengan nilai $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari 15 responden (100%), mayoritas responden adalah responden yang memiliki 20-35 tahun sebanyak 12 orang (80%) dan Minoritas responden adalah responden yang memiliki umur > 35 tahun sebanyak 3 orang (20%). (>3 km) sebanyak 26.

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Umur Responden Ibu Hamil Trimester II di Desa Bandar Klippa Kec. Percut Sei Tuan

Umur Responden	f	%
20 – 35 Tahun	12	80
> 35 Tahun	3	20
Total	15	100

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester II Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Bayam Merah di Desa Bandar Klippa Kec. Percut Sei Tuan

Perubahan Kadar Hemoglobin	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tidak Meningkat	5	33,3	0	0
Meningkat	10	66,7	15	100
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui dari 15 responden (100%), sebelum diberikan jus bayam merah mayoritas responden adalah responden

yang memiliki kadar hemoglobin normal sebelum diberikan jus bayam merah sebanyak 10 orang (66,7%) dan Minoritas responden adalah responden yang memiliki kadar hemoglobin rendah sebelum diberikan jus bayam merah sebanyak 5 orang (33,3%). Perubahan setelah diberikan jus bayam merah diperoleh seluruh responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin yaitu sebanyak 15 responden (100%).

Analisis Bivariat

Analisis Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Hasil tabel 3. hasil normalitas data dengan Shapiro-wilk dengan membandingkan nilai angka probabilitas taraf signifikan sebesar 0,05 diperoleh data sebelum diberikan jus bayam merah berdistribusi normal karena nilai *asym sig* 0,471 lebih besar dari 0,05 dan data sesudah diberikan jus bayam merah berdistribusi normal karena nilai *asym sig* 0,291 lebih besar dari 0,05.

Tabel 3.
Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk Pengaruh konsumsi jus bayam merah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II di Desa Bandar Klippa Kec. Percut Sei Tuan

Kadar Hemoglobin	Shapiro-Wilk Sig
Sebelum Diberikan Jus Bayam Merah	0.471
Sesudah Diberikan Jus Bayam Merah	0.291

Analisis Paired Samples T-Test

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa pada tabel diatas terdapat nilai nilai *Asym sig (2-tailed)* 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh konsumsi jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II di Desa Bandar Klippa Kec. Percut Sei Tuan

Tabel 4.
Hasil Uji Paired Samples T-Test Pengaruh konsumsi jus bayam merah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II di Desa Bandar Klippa Kec. Percut Sei Tuan

Kadar Hemoglobin	Paired Samples T-Test Sig (2-tailed)
Kadar Hemoglobin Sebelum- Sesudah Perlakuan Kadar Hemoglobin	0.000

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian nilai *Asym sig* (*2-tailed*) 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka diperoleh ada pengaruh konsumsi jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II di Desa Bandar Klippa Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang Tahun 2020.

Bayam merah merupakan salah satu jenis tanaman obat alternatif yang memiliki komposisi zat besi yang dapat mengobati kadar hemoglobin yang rendah sehingga kadar Hemoglobin bisa kembali menjadi normal. Salah satu sumber zat besi yang berasal dari bahan makanan nabati yaitu sayuran bayam merah yang mengandung mengandung *Ferulytyramine* dan 7 mg *Ferrum* (zat besi). Selain itu Bayam Merah juga mengandung beberapa zat yang dibutuhkan tubuh seperti protein, lemak, karbohidrat, kalium, zat besi, amarantin, rutin, purin dan vitamin (A, B, dan C). (Sopandi, 2018) (Istianah, Umaroh, Manggiasih, Patmawati, & Fibriana, 2019).

Menurut Rimawati,2018 Ibu hamil perlu meningkatkan konsumsi makanan yang mengandung vitamin C, B12, asam folat dan protein untuk meningkatkan absorpsi Fe dalam tubuh serta menghindari mengkonsumsi makanan sumber Fe bersamaan dengan makanan yang dapat menghambat absorpsi Fe seperti teh, kopi dan susu.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian KH Endah Widhi, Sugit, Anik Hutari Widyastuti dengan judul " Pengaruh Konsumsi Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Tawangmangu tahun 2015". Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui nilai kemaknaan (*p*) sebesar 0,000. Nilai kemaknaan $p < 0,05$ menunjukkan ada pengaruh kadar Hb sebelum dan sesudah konsumsi jus bayam merah.(Astuti, 2015)

Menurut Jaya 2020 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* value 0,000 < α (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.

bahwa terapi komplementer dengan mengkonsumsi kombinasi jus bayam merah-jeruk sunkis-madu dapat menjadi alternative bagi ibu hamil dalam meningkatkan kadar hemoglobin terutama bagi ibu hamil yang mengalami anemia ataupun bagi ibu hamil yang tidak mengkonsumsi tablet Fe. Selain itu juga dapat meningkatkan stamina, kesehatan janin dan memperkuat hingga menjaga kekuatan kandungan.(Safitri,2019)

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Debby Yolanda dengan judul "Pengaruh Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester II Di BPS "N" Padang Panjang Tahun 2017". Berdasarkan hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan kadar hb antara kelompok eksperimen dan kelompok control. Pada kelompok eksperimen yaitu jumlah kadar hemoglobinnya sebelum diberikan jus bayam merah adalah 10,48 mg/dl dan sesudah diberikan jus bayam merah adalah 11,70 mg/dl. Sedangkan pada kelompok control yaitu jumlah kadar hemoglobinnya sebelum diberikan jus bayam merah adalah 11,00 mg/dl dan sesudah diberikan jus bayam merah adalah 11,16 mg/dl. (Yolanda, 2017)

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Putri Wahyu Wigati, Nikmatul Firdaus dengan judul "Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Bayam Merah Dan Jambu Biji terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri tahun 2018". Hasil menunjukkan kadar Hb pada Ibu hamil sebelum diberi kombinasi jus bayam merah dan jambu biji rata-rata sebesar 10,5 gr% dan sesudah diberi kombinasi jus bayam merah jambu biji terdapat peningkatan rata-rata sebesar 11,4 gr%. (Wigati, 2018). Ada hubungan pola makan dengan kejadian anemia dalam kehamilan di Wilayah Kerja Puskesmas Adoolo Utama ($X^2=32,188$; *p*value=0,019). Ada hubungan kepatuhan mengkonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia dalam kehamilan diWilayah Kerja Puskesmas Adoolo Utama ($X^2=11,416$; *p*value=0,001)(Bulkis,2013).

Menurut Yulyana,2019 Rata rata Hb pada ibu hamil TM III sebelum diberikan jus jambu biji 10.21 gr/dl dan ratarata Hb pada ibu hamil TM III setelah diberikan jus jambu biji 12.22 gr/dl, rata-rata Hb pada ibu hamil TM III sebelum diberikan jus daun bayam merah 10.48 gr/dl dan ratarata Hb pada ibu hamil TM III setelah diberikan jus daun bayam merah 12 gr/dldan tidak terdapat perbedaan efektivitas Pemberian jus jambu biji dengan jus daun bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil TM III , tetapi pemberian jus jambu biji lebih banyak meningkatkan kadar Hb ibu hamil TM

III dibandingkan pemberian jus daun bayam merah dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil TM III.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian Dheny Rohmatika, Tresia Umarianti dengan judul "Efektifitas Pemberian Ekstra Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan Di Wilayah Kerja Puskesmas Gambisari Kota Surakarta Tahun 2017". Hasil menunjukkan Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kadar hemoglobin darah sebelum dengan sesudah diberikan ekstrak bayam nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) didapatkan nilai $p < 0,05$. (Rohmatika, 2017). Menurut Lathifah 2019. Hasil analisis rata-rata hemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan jus bayam merah campur madu adalah 9,795 g/dl dengan Hb minimal 8,3g/dl dan maksimal 10,5g/dl dan rata-rata hemoglobin pada ibu hamil sesudah diberikan jus bayam merah campur madu adalah 11,495g/dl dengan Hb minimal 10,7 g/dl dan maksimal 13,0g/dl. Hasil analisis rata-rata hemoglobin sebelum pada kontrol adalah 10,305g/dl dengan minimal Hb 10,0g/dl dan maksimal Hb 10,5g/dl, rata-rata hemoglobin sesudah pada kontrol adalah 10,795g/dl dengan minimal Hb 10,6g/dl dan maksimal Hb 11,1g/dl. Analisis bivariat didapatkan nilai p -value $0,000 < 0,05$. ada pengaruh yang signifikan antara konsumsi jus bayam merah terhadap Peningkatan kadar hemoglobin pada Ibu hamil di BPM Wirahayu Bandar Lampung Tahun 2019.

Menurut asumsi peneliti selama melakukan penelitian selama 14 hari, Seorang ibu hamil memang harus menjaga asupan nutrisi yang baik bukan hanya untuk dirinya sendiri tetapi untuk bayi yang ada di dalam kandungannya. Salah satunya adalah dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Karena zat besi dapat membantu pembentukan sel-sel darah merah. Dengan adanya program pemerintah untuk memberikan suplemen zat besi kepada ibu hamil tidak semua ibu hamil yang bersedia mengkonsumsinya.

Pemberian ekstrak bayam merah bersamaan dengan tablet Fe selama 10 hari secara teratur berpengaruh secara signifikan terhadap perubahan kadar hemoglobin yaitu sebesar 11,915 gr/dl. lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol yaitu 10,715 gr/dl. (Dondi, 2019). Menurut Rizki 2018 terdapat hubungan yang bermakna antara suplementasi tablet Fe dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. Simpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan antara suplementasi

tablet Fe dan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III.

Ada beberapa ibu hamil yang merasa takut mengkonsumsi suplemen tersebut karena dapat berbahaya pada bayinya. Ketakutan ibu hamil tersebut didasari dengan asumsi ibu hamil yang menganggap suplemen besi tersebut berasal dari zat kimia yang dapat berbahaya bagi tubuh. (Sari, 2020) Maka dari itu saat ini sangat dibutuhkan asupan yang mengandung zat besi dari bahan nabati seperti sayur-sayuran termasuk sayur bayam merah. yang dapat dilakukan responden untuk mencegah terjadinya Anemia yaitu dengan menjaga pola hidup yang sehat dan mengontrol frekuensi makan ibu sehari serta mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi. Pola makan pada ibu hamil harus terpenuhi yang mencakup zat gizi makro (karbohidrat, lemak, dan protein) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral). (Putra, 2017)

Sayur bayam merah mengandung zat besi yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada tubuhnya. Hanya saja masih banyak ibu hamil yang tidak menyukai sayur-sayuran. (Rizki, 2013) Sehingga peneliti berinisiatif untuk menciptakan inovasi baru dalam tampilan sayur bayam merah tersebut menjadi lebih menarik. Sayur bayam merah tersebut dijadikan segelas jus siap minum dengan pengolahan yang sangat sederhana dan memiliki harga yang sangat efisien. Selain itu juga rasa yang diciptakan jus bayam merah ini enak sehingga ibu hamil yang mengkonsumsinya cenderung menyukainya. Selama 14 hari berturut-turut peneliti memberikan jus bayam merah kepada 15 orang responden, dan seluruh ibu hamil yang mengkonsumsinya sangat suka dan memiliki kadar hemoglobin yang meningkat jika dibandingkan sebelum mengkonsumsi jus bayam merah tersebut.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan tentang pengaruh konsumsi jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II di Desa Bandar Klippa Kec. Percut Sei Tuan Kab. Deli Serdang Tahun 2020 yaitu ada pengaruh yang signifikan antara pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu

hamil trimester II, dilihat dari uji paired samples t-test dimana sig-p value yaitu 0,000 lebih kecil dari 0,05.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengaktifkan ibu hamil dengan berkerja sama dengan bidan setempat untuk menggerakkan ibu hamil mengkonsumsi jus bayam merah setiap harinya atau makanan lain yang dapat meningkatkan kadar haemoglobin.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, E. W. (2015). Pengaruh Konsumsi Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Tawangmangu. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6, 72–79.
- Astawan, M. (2008). *Khasiat warna-warni makanan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Dinas Kesehatan Sumatera Utara. (2016). *Profil Kesehatan Sumatera Utara*.
- Dondi, S., & Putri, A. R. A. (2019). KONSUMSI TEH BAYAM MERAH SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KADAR HB PADA IBU HAMIL TRIMESTER 2 (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Kabupaten Jayapura). *GEMA KESEHATAN*, 11(1), 31-40.
- Istianah, I., Umaroh, M., Manggiasih, V. A., Patmawati, R. M., & Fibriana, F. D. (2019). Pengaruh Sayur Bayam Terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Krian Sidoarjo. In *Prosiding Seminar Nasional INAHCO 2019* (Vol. 1).
- Jaya, N., Sary, L., Putri, R. D., Kelurahan, S., Murni, D., Tumijajar, K., ... & Barat, B. (2020). Manfaat Bayam Merah (*Amaranthus Gangeticus*) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 1-7.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Kharisma, W. S., I Made, A. G., & Nugraheni, T. L. (2019). *Kajian Asupan Protein dan Zat Besi Pada Kejadian Anemia Ibu Hamil di Kabupaten Bantul*. [Skripsi]. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Kiswari, R. (2018). *Hematologi Dan Transfusi*. (S. Carolina, Ed.). Jakarta.
- Parulian, I. (2018). Strategi dalam Penanggulangan Pencegahan Anemia pada Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Widya*, 4(3).
- 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.
- Ningsih, W. A. K., Melina, F., & Kuswanti, I. (2018). EFEKTIVITAS SAYUR BAYAM DAN TABLET FE TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS TEGALREJO. *JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 11(2).
- Pratiwi, A. M. (2019). *Patologi Kehamilan*. (N. Wahyuningsih, Ed.). Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Purba, E. M., & Azizah, N. (2019). Prevalensi Anemia pada Ibu Hamil dengan Menggunakan Metode Sahli dan Metode Cyanmethemoglobin di Wilayah Kerja Puskesmas Sialang Buah Tahun 2019. *EXCELLENT MIDWIFERY JOURNAL*, 2(2), 21–29.
- PUTRA, H. A. (2017). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL (TRIMESTER III) DI WILAYAH KERJA KECAMATAN PONTIANAK TENGGARA TAHUN 2017* (Doctoral dissertation, UM PONTANAK).
- Purwitasari, D. (2017). *Buku Ajar Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. (A. Setiawan, Ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puskesmas, T. U., & Rambung. (2019). *Data Puskesmas Rambung*. Binjai.
- Rimawati, E., Kusumawati, E., Gamelia, E., & Nugraheni, S. A. (2018). Intervensi Suplemen Makanan Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 161-170.
- Rizki, F., & Gz, S. (2013). *The miracle of vegetables*. Agromedia.
- Rizki, F., Lipoeto, N. I., & Ali, H. (2018). Hubungan suplementasi tablet fe dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di puskesmas air dingin kota padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 502-506.
- Rohmatika, D. (2017). Efektifitas Pemberian Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu hamil Dengan Anemia Ringan.
- SAFITRI, Y. (2019). PENGARUH PEMBERIAN JUS BAYAM MERAH, JERUK SUNKIS, MADU TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL YANG MENGALAMIANEMIA DI UPT PUSKESMAS KAMPAR TAHUN 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 72-83.
- SARI, T. W. (2020). ASUHAN KEBIDANAN PADA NY. S MASA HAMIL SAMPAI DENGAN PELAYANAN KELUARGA BERENCANA DI

- RUMAH BERSALIN DINA MEDAN DENAI
TAHUN 2016.
- Sopandi. (2018). *Tanaman Obat Traditional*. (Tim SPKN, Ed.). Jakarta: PT Sarana Panca Karya Nusa.
- Subekti, R., & Sulistyorini, D. (2018). Analisis Faktor Risiko Penyebab Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Wilayah Kabupaten Banjarnegara Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Medsains*, 4(1), 34–39.
- WHO. (2018). *Vitamin And Mineral Nutrition Information System (VMNIS)*. Geneva : World Health Organization.
- Wigati, P. W. (2018). Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Bayam dan Jambu Biji Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri.
- Yolanda, D. (2017). Pengaruh Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu hamil Trimester II Di BPS “N” Padang Panjang.
- Yulyana, N. (2019). PERBEDAAN EFEKTIVITAS JUS JAMBU BIJI DENGAN JUS DAUN BAYAM MERAH TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB IBU HAMIL TRIMESTER III. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 4(2), 45-52.