

KONSUMSI DAUN KACANG PANJANG DAPAT MENINGKATKAN HEMOGLOBIN IBU HAMIL

Sri Juliani^{1*}, Nurrahmaton²

^{1,2}Prodi D4 Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia Medan, Jl. Kapten Sumarsono No.107 Medan

*Korespondensi Email: srijuliani@helvetia.ac.id, nurrahmaton@helvetia.ac.id

ABSTRACT

Background: Changes in hemoglobin in pregnancy occur significantly, especially in the second trimester. The prevalence of anemia in Asia is 48.2% and in Indonesia is 37.1%. Anemia can be a potential danger to both mother and child. The handling that has been done by the government by giving Fe tablets is still not enough, which is due to complaints from tablets to pregnant women.

Objective: This study aimed to determine the effect of consumption of long bean leaves on the increase in hemoglobin levels in pregnant women in the second trimester with anemia at the Pratama Anugerah Clinic, Binjai City.

Methods: The research design used a quasi experiment with a pretest posttest control group design using a purposive sampling technique as many as 16 people. The data used are primary and secondary data. The data were analyzed using the one sample t test analysis.

Results: From the results of research with statistical test results, the value of Asym sig (2-tailed) 0.000 is less than 0.05, it can be concluded that there is an effect of consumption of long bean leaves on increasing hemoglobin levels in pregnant women in the second trimester at Pratama Anugerah Clinic, Binjai City. .

Conclusion: The results showed that there was a significant effect of long bean leaves on increasing hemoglobin levels in pregnant women in the second trimester. The results of this study are expected to improve the quality of health services so as to prevent anemia.

Suggestion: the clinic is expected to activate pregnant women by collaborating with local clinics and midwives to encourage pregnant women to consume long bean leaves every day or other foods that can increase hemoglobin levels.

Keywords: Long bean leaf, Haemoglobin

ABSTRAK

Latar Belakang: Perubahan hemoglobin pada kehamilan terjadi secara signifikan khususnya pada trimester II. Prevalensi anemia di Asia sebesar 48,2 % dan di Indonesia sebesar 37,1%. Anemia dapat menjadi potensial membahayakan ibu dan anak. Penanganan yang telah dilakukan oleh pemerintah dengan pemberian tablet Fe masih belum cukup, yang dikarenakan adanya keluhan dari tablet pada ibu hamil.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi daun kacang panjang terhadap peningkatan kadar Haemoglobin pada ibu hamil Trimester II dengan anemia di Klinik Pratama Anugerah Kota Binjai.

Metode: Desain penelitian menggunakan quasy experiment dengan *pretest posttest control group design* dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 16 orang. Data yang digunakan adalah data primer dan sekunder. Data dianalisis dengan menggunakan uji analisis *one sample 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 daun kacang panjang terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II di Klinik Pratama Anugerah Kota Binjai.

Kesimpulan: Hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara daun kacang panjang terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II. Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan sehingga pencegahan terjadinya anemia.

Saran : kepada klinik diharapkan dapat mengaktifkan ibu hamil dengan berkerja sama dengan klinik serta bidan setempat untuk menggerakkan ibu hamil mengkonsumsi daun kacang panjang setiap harinya atau makanan lain yang dapat meningkatkan kadar haemoglobin.

Kata kunci : Daun kacang panjang, Haemoglobin

PENDAHULUAN

Selama kehamilan, tubuh akan mengalami perubahan yang signifikan, jumlah darah dalam tubuh meningkat sekitar 20 - 30 %, sehingga memerlukan peningkatan kebutuhan pasokan besi dan vitamin untuk membuat haemoglobin (Hb). Ketika hamil, tubuh ibu akan membuat lebih banyak darah untuk berbagi dengan bayinya. Tubuh memerlukan darah hingga 30 % lebih banyak dari pada sebelum hamil. (Atikah, 2013)

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 (Riskesmas) 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)

Anemia kehamilan disebut "potential danger to mother and child" (potensi membahayakan ibu dan anak), hal itu dikarenakan anemia merupakan masalah yang serius dan sangat memerlukan perhatian yang serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan ibu dan anak. (Setiawati, Rilyani, Wandini, Wardiyah, & Aryanti, 2014) 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)

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. Persentase 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)

Strategi lain untuk menurunkan angka kejadian anemia khususnya pada ibu hamil adalah dengan memberikan asupan nutrisi yang kaya akan zat besi. Telah banyak dikenal oleh masyarakat bahwa sayuran hijau sangat kaya akan zat besi, kebiasaan masyarakat awam akan mengkonsumsi bayam dan kangkung dalam usaha untuk mencukupi kebutuhan zat besi, namun tanpa disadari bahwa penanaman bayam dan kangkung kini telah banyak ditanam pada tempat-tempat yang terpapar banyak polutan sehingga kandungan nutrisi yang seharusnya bermanfaat beralih menjadi hal yang harus diwaspadai. Salah satu contoh asupan sayuran lain yang sering dikonsumsi dan juga sangat kaya akan zat besi adalah daun kacang panjang. (Arisman MB, 2009; Parulian, 2018) Penelitian ini untuk mengetahui pengaruh konsumsi air rebusan daun kacang panjang terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil trimester II di Klinik Pratama Anugerah Kota Binjai.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan *quasy eksperimental* dengan *pretest posttest without control group design* yaitu peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok dengan membandingkan sebelum dan setelah perlakuan dilakukan pengukuran atau observasi. (Handayani & Khairiyatul, 2019) Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II yang mengalami anemia dan datang berkunjung untuk memeriksakan kehamilannya dari buku kunjungan ibu hamil di klinik Pratama Anugerah Kota Binjai yaitu sebanyak 16 orang dengan teknik *purposive sampling* kriteria inklusi yaitu ibu hamil Trimester II yang melakukan pemeriksaan kehamilan di klinik pratama anugerah Kota Binjai, mengalami anemia ringan dan sedang, bersedia menjadi responden penelitian, bersedia mengkonsumsi daun kacang panjang sebagai alternatif meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia selama kehamilan.

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

dan sesudah diberikan air rebusan daun kacang panjang dan sekunder yaitu data ibu hamil yang berkunjung di klinik Pratama Anugerah Kota Binjai. Cara pengolahan satu ikat daun kacang panjang dicuci dan dimasak dengan cara direbus dalam panci yang berisi 3 gelas air kemudian dimasak menjadi 1 gelas air minum, peneliti melakukan cara tersebut sebanyak 16 kali dalam sehari selama 21 hari dan setelah itu air rebusan disaring dan dimasukkan dalam botol agar diberikan secara langsung pada ibu hamil yang menjadi responden penelitian ini. Pengolahan daun kacang panjang tersebut dilakukan setiap hari selama 21 hari, setelah 21 hari mengkonsumsi daun kacang panjang maka ibu hamil tersebut diukur kembali kadar haemoglobinnya agar mengetahui kadar Hb setelah mengkonsumsi daun kacang panjang. Konsumsi daun kacang panjang diberikan setelah makan siang dan waktu pemberian konsumsi daun kacang panjang dilakukan secara bersamaan pada 16 responden ibu hamil. Analisis penelitian ini diolah menggunakan sistem komputerisasi, berupa analisis univariat dan analisis bivariat yang menggunakan uji statistik *one samples t-test* dengan nilai $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Klinik Pratama Anugerah Kota Binjai.

Karakteristik Responden	f	%
Usia Ibu Hamil		
18-25 Tahun	10	62,5
26-33 Tahun	3	18,75
34-41 Tahun	3	18,75
Usia Kehamilan		
16-20 minggu	11	68,75
21-25 minggu	5	31,25
Tingkat Anemia		
Anemia Ringan	9	56,25
Anemia Sedang	7	43,75

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui dari 16 ibu hamil (100%), mayoritas responden termasuk kategori umur 18-25 tahun sebanyak 10 orang (62,5%) dan Minoritas termasuk kategori 26-33 tahun dan 34-41 tahun sebanyak 3 orang (18,75%).

Usia kehamilan mayoritas termasuk kategori 16-20 minggu sebanyak 11 orang (68,75%) dengan tingkat anemia mayoritas pada anemia ringan sebanyak 9 orang (56,25%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Sebelum dan Sesudah Dilakukan Test Pada Ibu Hamil Trimester II di Klinik Pratama Anugerah Binjai

Kelompok	Mean	Standar Deviasi	Min-Max
Pre Test	8.86	0.773	7-10
Post test	12.81	1.040	12-15

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kadar haemoglobin sebelum konsumsi daun kacang panjang menunjukkan nilai rata-rata (mean) adalah 8,86 dengan standar deviasi sebesar 0,773 dengan jumlah Haemoglobin yang terendah 7 gr/dl dan jumlah Haemoglobin yang tertinggi 10 gr/dl, setelah konsumsi daun kacang panjang didapatkan hasil rata-rata (mean) 12,81 dengan standar deviasi sebesar 1,040 dengan jumlah Haemoglobin yang terendah 12 gr/dl dan haemoglobin yang tertinggi 15 gr/dl.

Analisis Bivariat

Analisis Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Tabel 3.
Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk* Konsumsi Daun Kacang Panjang Sebelum dan Sesudah Dilakukan Test Pada Ibu Hamil Trimester II di Klinik Pratama Anugerah Binjai

Kelompok	Statistic	Shapiro-Wilk Df	Sig.
Pre Test	0.907	16	0,102
Post test	0,882	16	0,042

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.

Analisis One Samples T-Test

Tabel 4.
Hasil Perbedaan Rata-Rata Haemoglobin Pengukuran Pertama dan Kedua Pada Ibu Hamil Trimester II di Klinik Pratama Anugerah Binjai

Haemoglobin	Mean	Standar Deviasi	Standar Error	Sig.(2-tailed)
Pengukuran I	2,44	0,512	0,128	0,000
Pengukuran II	1,00	0,000	0,000	

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat nilai rata-rata Haemoglobin pada pengukuran pertama dilakukan test (konsumsi daun kacang panjang) adalah 2,44 gram % dengan nilai standar deviasi sebesar 0,512 gram %. Sedangkan nilai rata-rata Haemoglobin pada pengukuran kedua dilakukan test (konsumsi daun kacang panjang) adalah 1,00 gram % dengan nilai standar deviasi sebesar 0,000 gram %. Terlihat nilai perbedaan mean antara pengukuran pertama dan kedua adalah 1,438 dengan standar deviasi 0,512. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara Haemoglobin pengukuran pertama dan pengukuran kedua.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa nilai rata-rata Haemoglobin sebelum dilakukan test (konsumsi daun kacang panjang) adalah 8,863 dengan nilai t (t hitung) sebesar 45,874. Sedangkan nilai rata-rata Haemoglobin setelah dilakukan test (konsumsi daun kacang panjang) adalah 12,812 dengan nilai t (t hitung) sebesar 49,258, sehingga dapat terlihat adanya perbedaan rata-rata Haemoglobin sebelum dan sesudah dilakukan test (konsumsi daun kacang panjang), selain itu didapatkan nilai t tabel statistik adalah sebesar 2,131 berarti nilai t hitung Haemoglobin sebelum dan sesudah dilakukan test (konsumsi daun kacang panjang) sebesar (45,874 dan 49,258) $>$ t tabel (2,131), sehingga dapat dianalisa bahwa ada perbedaan Haemoglobin sebelum dan sesudah dilakukan test (konsumsi daun kacang panjang).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prastika yang berjudul "Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil TM II Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Polanharjo Kabupaten Klaten". Penelitian ini menggunakan Quasy experiment dengan rancangan pretest posttest control group design, digunakan satu kelompok perlakuan yaitu kelompok ibu hamil trimester II dengan anemia yang diberi

konsumsi daun kacang panjang dan kelompok kontrol yaitu kelompok ibu hamil trimester II dengan anemia yang tidak diberikan suplementasi tablet Fe. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II dengan anemia berjumlah 30 responden dimana 15 responden adalah kelompok kontrol dan 15 responden kelompok intervensi. Pengolahan data dan analisis data menggunakan computer program PASW 18. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan antara rata-rata kadar haemoglobin sebelum kelompok intervensi dikonsumsi kacang panjang daun dengan rata-rata kadar haemoglobin pada kelompok intervensi setelah mengkonsumsi daun kacang panjang. Pemberian suplemen daun kacang panjang terbukti secara signifikan dapat meningkatkan kadar Hb sampai dengan 76 %. Kenaikan rata-rata kadar haemoglobin kelompok intervensi pada minggu pertama mencapai 12,87 g/dl, mg ke 2 14,33, kenaikan rata-rata kadar haemoglobin minggu ketiga mencapai 14,90 gr/dl, dan kenaikan rata-rata kadar haemoglobin pada minggu keempat mencapai 15,88 gr/dl, sedangkan kelompok kontrol bervariasi untuk kadar haemoglobin selama 4 minggu, namun dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol kadar Hb tergantung dari kualitas asupan makanan masing masing. (Prastika, Setiani, & Sumarni, 2016)

Daun kacang panjang mampu menjadi alternatif asupan nutrisi penambah darah yang ramah terhadap ibu dan janinnya. Dalam 100 gr daun kacang panjang memiliki 6,2 mg zat besi dengan tingkat kelarutan besi dalam tubuh cukup tinggi yaitu sekitar 17,4 %. Daun kacang panjang yang tumbuh menjalar ke atas dan jarang dilakukan penyemprotan dengan pestisida akan meminimalisir daun tercemar pestisida secara langsung, sehingga daun kacang panjang aman dikonsumsi pada ibu dan janin. Konsumsi daun kacang panjang merupakan jenis sayuran yang dapat dikonsumsi dalam bentuk segar maupun diolah menjadi sayur. Tanaman kacang panjang memiliki kandungan gizi yang cukup lengkap (protein, lemak, karbohidrat,

kalsium, fosfor, besi, vitamin B, dan C). Dalam 100 gram daun kacang panjang terdapat 6,2 mg besi, 29 mg vitamin C, 4,1 gr protein, dan $88,10 \pm 0,28$ % air. Besi diet yang berasal dari daun kacang panjang diserap di dalam lambung (Ph 1,5) sebanyak 17,4%, sedangkan dalam duodenum (Ph 7,5) terserap sebesar $15,5 \pm 0,29$ %. (Pramono, 2019; Prastika et al., 2016)

Konsumsi daun kacang panjang sangat baik untuk mencegah atau memperbaiki kondisi anemia pada ibu hamil, hal ini dapat dibuktikan dengan tingginya kandungan zat besi yang terkandung didalamnya yaitu sebesar 6,2 mg per 100 gram daun kacang panjang segar dengan tingkat penyerapan sebesar 17,4 % apotransferrin menjadi transferrin dan diedarkan ke seluruh tubuh, terutama ke sel eritroblast dalam sumsum tulang. Semua sel mempunyai reseptor transferrin pada permukaannya. Transferrin ditangkap oleh reseptor ini dan kemudian melalui proses pinositosis (endositosis) masuk dalam vesikel (endosome) dalam sel. Akibat penurunan pH, besi, transferrin, dan reseptor akan terlepas dari ikatan. Besi akan dipakai oleh sel sedangkan reseptor dan transferrin dikeluarkan untuk dipakai ulang. Pada keadaan ini, tubuh akan tercukupi penyediaan besinya sehingga metabolisme besi berjalan lancar. Zat besi adalah zat gizi penting untuk membentuk haemoglobin, yakni protein dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh jaringan dan organ tubuh. Selama masa kehamilan, jumlah darah dalam tubuh ibu meningkat hingga 50% lebih banyak dibandingkan dengan kondisi tubuh dalam keadaan normal, sehingga ibu memerlukan banyak zat besi yang membentuk haemoglobin untuk mengimbangi kenaikan volume darah dan memenuhi kebutuhan zat besi bagi perkembangan janin dan plasenta. (Prastika et al., 2016; Rosita, 2020)

Menurut asumsi peneliti dengan mengkonsumsi daun kacang panjang pada ibu hamil trimester II dengan anemia dapat bermanfaat dalam meningkatkan kadar Haemoglobin sehingga kejadian anemia dapat diatasi dan dapat mengurangi risiko ataupun dampak yang berakibat buruk bagi ibu dan janin selama kehamilan dan persalinan. Konsumsi daun kacang panjang dapat dilakukan mulai ibu masuk trimester kedua dimana ibu sudah tidak mengalami mual muntah yang disebabkan oleh proses fisiologis ibu di awal trimester kehamilan sebagai dampak terjadinya adaptasi hormonal. Hal ini merupakan alamiah yang dialami oleh setiap ibu hamil dimasa awal kehamilannya, oleh karena itu konsumsi daun kacang panjang dapat diberikan pada ibu hamil

mulai dari trimester kedua kehamilan. Berdasarkan hasil penelitian konsumsi daun kacang panjang dapat diberikan selama 21 hari, konsumsi daun kacang panjang diberikan pada siang hari setelah makan siang. Dalam satu ikat daun kacang panjang diambil 100 gram daun kemudian dilakukan pengolahan daun kacang panjang melalui proses pencucian, perebusan, penyaringan dan dimasukkan dalam botol yang telah disediakan selanjutnya diberikan pada setiap ibu hamil yang menjadi responden. Pengolahan dilakukan setiap hari selama 21 hari.

Karakteristik responden berdasarkan usia ibu mayoritas berusia 18-25 tahun berjumlah 10 orang (62,5%), ibu hamil yang berusia 18-25 tahun lebih banyak yang mengalami anemia selama kehamilan trimester II, hal ini dikarenakan kurangnya asupan gizi terutama zat besi pada ibu sehingga cadangan zat besi dalam tubuh ibu masih kurang dimana selama masa kehamilan kebutuhan tubuh akan sel darah merah sangat meningkat drastis, ibu yang berada dalam kondisi kekurangan zat besi dapat beresiko mengalami anemia selama kehamilannya. Sedangkan karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan mayoritas usia kehamilan 16-20 minggu berjumlah 11 orang (68,75%), ibu hamil yang mengalami anemia lebih banyak pada usia kehamilan 16-20 minggu, hal ini disebabkan karena meningkatnya kebutuhan tubuh ibu akan zat besi seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.

Saat ibu mengalami anemia, darah ibu tidak memiliki sel darah merah yang cukup sehat untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh ibu dan janin. Tubuh ibu memproduksi lebih banyak darah untuk mendukung perkembangan janin dalam kandungan ibu. Ibu yang tidak mendapatkan zat besi cukup atau nutrisi penting lainnya maka tubuh ibu tidak akan mampu memproduksi sel darah merah. Karakteristik responden berdasarkan tingkat anemia mayoritas anemia ringan berjumlah 9 orang (43,75%), hal ini disebabkan karena kebutuhan zat besi ibu meningkat, gangguan pencernaan, malabsorpsi dan diet yang buruk, kurangnya kandungan zat besi dalam makanan sehari-hari, penyerapan zat besi dari makanan yang sangat rendah, adanya zat-zat yang menghambat penyerapan zat besi, selama kehamilan kurangnya mengkonsumsi zat besi dalam makanan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan dapat disimpulkan terdapat perbedaan haemoglobin yang signifikan antara sebelum dan sesudah konsumsi daun kacang

panjang di Klinik Pratama Anugerah Kota Binjai dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengaktifkan ibu hamil dengan berkerja sama dengan klinik serta bidan setempat untuk menggerakkan ibu hamil mengkonsumsi daun kacang panjang setiap harinya atau makanan lain yang dapat meningkatkan kadar haemoglobin.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman MB. (2009). *Gizi dalam Daur Kehidupan : Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC.
- Atikah, P. (2013). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dinas Kesehatan Sumatera Utara. (2016). *Profil Kesehatan Sumatera Utara*.
- Handayani, N., & Khairiyatul, R. K. A. (2019). Pengaruh Akupresur terhadap Penurunan Mual dan Muntah pada Ibu Hamil di Praktek Mandiri Bidan Sidoarjo. *EMBRIO*, 11(2), 102–109.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta.
- Parulian, I. (2018). Strategi dalam Penanggulangan Pencegahan Anemia pada Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Widya*, 4(3).
- Pramono, M. A. (2019). Pengaruh Penambahan Tepung Daun Kelor (Moringa Oleifera) Terhadap Kadar Protein, Kalsium, Dan Daya Terima Nugget Ikan Lemuru (Sardinella Lemuru). Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember.
- Prastika, D. A., Setiani, O., & Sumarni, S. (2016). Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil TM II Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Polanharjo Kabupaten Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 1(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.
- Purwitasari, D. (2017). *Buku Ajar Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. (A. Setiawan, Ed.). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rosita, T. (2020). *Pengaruh Pemberian Kacang Panjang terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Sukabumi Bandar Lampung Tahun 2020*. [Skripsi]. Politeknik Kesehatan Tanjung Karang.
- Setiawati, S., Rilyani, R., Wandini, R., Wardiyah, A., & Aryanti, L. (2014). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Sekampung Kabupaten Lampung Timur Tahun 2013. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 8(2).
- 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.