

EFEKTIVITAS SENAM HAMIL DAN KOMBINASI SAYURAN BAYAM HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI TPMB NR CIANJUR

N Mariam^{1*}, Ii Uripah¹, Dwi Sarika¹, Nani Rusnani¹, Rita Ayu Yolandia², Retno Sugesti³

¹Mahasiswa, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Indonesia Maju

²⁻³Dosen, Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Indonesia Maju

^{*)}Email Korespondensi : niamaryam2906@gmail.com

Abstract : Effectiviness of Pregnancy Exercises and a combination of green spinach vegetables on increasing hemoglobin levels of anemic pregnant women at TPMB NR Cianjur. Anemia is a condition where red blood cells are insufficient to meet the body's physiological needs. Currently, anemia is a global issue among pregnant women worldwide, largely due to iron deficiency, with hemoglobin levels below 11 mg/L. The iron requirement during pregnancy is approximately 1,190 mg. Non-pharmacological therapies that can increase hemoglobin levels include consuming leafy green vegetables and performing prenatal exercises. The aim of this study is to examine the effectiveness of prenatal exercise and the consumption of leafy green vegetables on hemoglobin levels in pregnant women at TPMB NR, Sukanagalih Village, in 2024. The method used in this study is a Quasi-Experimental design with a Pretest-Posttest Control Group design. The researcher grouped the treatment and control groups randomly. The population in this study consists of 8 pregnant women, with 4 respondents in the treatment group and 4 in the control group. Results: After conducting the study on the 8 respondents with different treatments, the researcher found a significant increase in hemoglobin levels in the 4 respondents who regularly consumed leafy green vegetables and performed prenatal exercises over a period of 1 month during the second trimester. Hemoglobin levels increased by 0.5 mg/dL compared to the control group. Conclusion: There is a significant effect of combining prenatal exercise and the consumption of leafy green vegetables on hemoglobin levels in pregnant women (p -value = 0.00).

Keywords: Anemia, Green Spinach, Pregnancy Exercise

Abstrak : Efktivitas Senam Hamil Dan Kombinasi Sayuran Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadarhemoglobin Ibu Hamil Anemia Di TPMB NR Cianjur. Anemia merupakan kondisi dimana sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Pada saat ini masalah global pada ibu hamil diseluruh dunia yaitu anemia, sebagian besar dikarenakan kekurangan zat besi, dengan kadar Hb kurang dari 11 mg/L. Kebutuhan zat besi pada masa kehamilan yaitu sebesar 1,190 mg. Terapi non farmakologis yang dapat meningkatkan kadar Hb yaitu diantaranya dengan mengkonsumsi sayuran berdaun hijau serta melakukan senam hamil. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui tentang efektifitas senam hamil dan konsumsi sayuran berdaun hijau terhadap kadar Hb pada ibu hamil di TPMB NR Desa Sukanagalih pada Tahun 2024. Metode dalam Penelitian ini dilaksanakan secara desain *Quasi-Experiment* dengan rancangan *Pretest- Posttest control Group*. Peneliti pengelompokkan anggota kelompok perlakuan dan kontrol berdasarkan acak (random). Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil sebanyak 8 responden, terdiri dari 4 responden perlakuan dan 4 responden kontrol. Hasil: Setelah dilakukan penelitian ke 8 responden dengan perlakuan yang berbeda peneliti mendapatkan hasil yang cukup signifikan dalam peningkatan kadar haemoglobin pada 4 responden yang di berikan sayuran berdaun hijau dan senam hamil yang dilakukan secara rutin dalam jangka waktu 1 bulan pada trimester 2 maka pemeriksaan hemoglobine didapatkan peningkatan 0,5 mg/dl dibandingkan dengan responden Kontrol. Kesimpulan: ada pengaruh kombinasi senam hamil dan konsumsi sayuran berdaun hijau dengan kadar hemoglobin ibu hamil (p value= 0,00).

Kata kunci: Anemia, Sayur Bayam Hijau, Senam Hami

PENDAHULUAN

Wanita hamil di dunia mempunyai masalah global yaitu anemia. Menurut WHO ibu hamil anemia sebesar 41,8% ibu hamil di dunia mengalami anemia dan sebagian besar dikarenakan kekurangan zat besi, dengan kadar Hb kurang dari 11 mg/L. Kebutuhan zat besi pada masa kehamilan yaitu sebesar 1,190 mg. Target pemberian Fe pada ibu hamil tahun 2014 sebesar 95%, namun cakupan yang didapatkan baru menunjukkan 32,5%. (WHO, 2020) Prevalensi anemia pada ibu hamil tahun 2020 secara global yaitu 36,5%. Berdasarkan Riskesdas tahun 2013 sebesar 37,15% sedangkan hasil Riskesdas 2018 telah mencapai 48,9% sehingga dapat disimpulkan selama 5 tahun terakhir masalah anemia pada ibu hamil telah meningkat sebesar 11,8% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan hasil data Dinas Kesehatan Jawa Barat tahun 2021, kasus anemia pada ibu hamil di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 melebihi angka 80.000 ibu hamil/tahun dan angka tersebut turun di tahun berikutnya, yaitu pada tahun 2020 sekitar 60.000 ibu hamil/tahun. Berdasarkan laporan tahunan di Kabupaten Cianjur menunjukkan adanya peningkatan kejadian anemia pada masa kehamilan. Pada tahun 2020 sebanyak 9,69%, tahun 2021 sebanyak 10,16% dan pada tahun 2022 sebanyak 14,11%. Di TPMB NR angka kejadian anemia ibu hamil pada tahun 2023 dari 240 ibu hamil terdapat ibu hamil anemia berat 1 orang, anemia sedang 21 ibu hamil, anemia ringan 14 ibu hamil. (Profil Kes Jawa barat, 2019)

Anemia merupakan kondisi dimana sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Penyebab anemia pada ibu hamil adalah defisiensi zat besi, asam folat dan kelainan darah. Anemia pada ibu hamil mempunyai dampak yang serius pada saat kehamilan, persalinan maupun masa nifas. Dampaknya yaitu gangguan pertumbuhan pada sel tubuh maupun sel otak, mengakibatkan kurangnya oksigen yang ditransfer ke sel tubuh maupun ke otak. Kontribusi anemia dalam kehamilan sebanyak 23% menjadi penyebab tidak langsung

pada kematian ibu di negara berkembang (Rohmatika, 2019). Dampak dari anemia pada ibu hamil itu sendiri dapat menyebabkan keguguran, perdarahan selama kehamilan, persalinan, BBLR, gangguan janin, gangguan persalinan dan gangguan pada masa nifas. Senam hamil merupakan terapi latihan gerak guna mempersiapkan ibu hamil, secara fisik maupun mental untuk menghadapi persalinan. Gerakan senam hamil menyebabkan peredaran darah dalam tubuh meningkat dan oksigen yang diangkut ke otot-otot serta jaringan dalam tubuh bertambah banyak. Selain itu senam hamil juga dapat meningkatkan tekanan darah, menyebabkan perubahan tekanan osmotik intramuskuler sehingga mendorong air dari kompartemen vaskuler ke ruang interstitial, yang mengakibatkan volume plasma turun dan secara otomatis akan menaikkan kadar hemoglobin (Hb) (Helwig, 2020).

Mengingat pentingnya senam hamil sebagai salah satu alternatif untuk membantu menaikkan kadar Hb dan salah satu upaya untuk menurunkan angka anemia pada ibu hamil ada dua cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Cara farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi suplemen zat besi sebanyak 90 tablet sampai kehamilan trimester III dengan dosis 60 mg tablet Fe dan 50 nanogram asam folat. Adapun cara non farmakologis yaitu terpenuhinya asupan nutrisi yang sesuai ketika hamil sebagai upaya meningkatkan jumlah sel darah merah serta membentuk sel darah merah janin dan plasenta, diantaranya yaitu dengan mengkonsumsi sayuran berdaun hijau, serta melakukan gerakan senam hamil (Handayani, 2020). Maka penulis ingin meneliti mengenai efektifitas senam hamil dan konsumsi sayuran berdaun hijau terhadap kadar Hb pada ibu hamil.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah Case Study yang merupakan penelusuran rujukan ilmiah untuk memperoleh konsep teori Asuhan

Kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi langsung penerapan Asuhan kebidanan berdasarkan evidence based practice. Sampel dalam penelitian ini terdapat 8 responden. Dimana 4 responden diberikan intervensi, 4 responden tidak diberikan intervensi (Imam Gunawan, 2013).Pengambilan sample dalam penelitian ini berdasarkan pada pertimbangan kriteria inklusi sebagai berikut : Ibu Hamil Trimester ke-3 dengan Kadar Hb < 11 gr, dan Bersedia menjadi Responden, dan Kriteria Eksklusi dalam Penelitian ini adalah Ibu hamil Trimester 1 &2, ibu hamil Kadar Hb > 11 gr. Kelompok Intervensi yang terdiri dari 4 responden yang mengkonsumsi Tablet Fe diberikan

Kombinasi Senam hamil dan Konsumsi Sayur bayam hijau selama 14 hari. Kelompok Kontrol yang terdiri dari 4 responden yang Mengkonsumsi Tablet fe tidak diberikan kombinasi Senam hamil dan Konsumsi Sayur bayam hijau Selama 14 Hari. Asuhan kebidanan dilakukan 3 kali kunjungan hari ke 1, hari 7 dan hari ke 14 dengan manajemen SOAP dan instrumen yang digunakan lembar observasi.

HASIL

Berikut Hasil Asuhan kebidanan pada 8 responden ibu hamil yang mengalami anemia yang didapatkan dari hasil pengkajian Asuhan Kebidanan yang dilakukan di TPMB NR pada bulan Februari Tahun 2024.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan

Kelompok Intervensi						
Responden	Hari 1 (g %)	ANEMIA	Hari 7 (g %)	ANEMIA	Hari 14 (g %)	ANEMIA
Responden 1	10,8	Anemia Ringan	11,2	Normal	11,5	Normal
Responden 2	10,9	Anemia Ringan	11	Normal	11,5	Normal
Responden 3	10,5	Anemia Ringan	10,9	Anemia Ringan	11,3	Normal
Responden 4	10,3	Anemia Ringan	10,9	Anemia Ringan	11,2	Normal
Kelompok Kontrol						
Responden 5	10,9	Anemia Ringan	11	Normal	11,2	Normal
Responden 6	10,5	Anemia Ringan	10,6	Anemia Ringan	11	Normal
Responden 7	10,5	Anemia Ringan	10,7	Anemia Ringan	11	Normal
Responden 8	10,5	Anemia Ringan	10,8	Anemia Ringan	10	Anemia Ringan

Berdasarkan Hasil Asuhan Kebidanan yang Telah dilakukan kepada 8 responden dimana 4 responden kelompok intervensi dan 4 responden kelompok kontrol, didapatkan bahwa terdapat perubahan peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan intervensi Kombinasi Senam Hamil dan Sayuran bayam hijau yaitu adanya Kenaikan nilai Hemoglobine yang cukup signifikan sebanyak 0,6 gr%. Sedangkan pada kelompok kontrol mengalami peningkatan 0,4 gr%.

PEMBAHASAN

Berdasarkan Hasil Asuhan Kebidanan yang telah dilakukan selama 14 hari Pada kelompok Intervensi didapatkan Adanya Kenaikan nilai Hemoglobine yang cukup signifikan sebanyak 0,6 gr% Sedangkan Hasil Asuhan Kebidanan yang telah dilakukan selama 14 hari Pada kelompok Kontrol didapatkan Juga ada kenaikan Hemoglobin sebanyak 0,4 gr %. Hasil Penelitian ini Sesuai dengan Teori yaitu : (Abdul kholik 2021) Sayur bayam hijau mengandung Zat besi bermanfaat untuk memperbanyak

(meregenerasi) sel darah yang membawa oksigen keseluruh tubuh sehingga dapat mencegah terkena anemia. Senam hamil adalah program kebugaran yang diperuntukkan bagi ibu hamil. Oleh karena itu senam hamil memiliki prinsip gerakan khusus yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Latihan pada senam hamil dirancang khusus untuk menyehatkan dan membugarkan ibu hamil, mengurangi keluhan yang timbul selama kehamilan serta mempersiapkan fisik dan psikis ibu dalam menghadapi persalinan. Tujuan dari program senam hamil adalah membantu ibu hamil agar nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir. Senam hamil merupakan latihan relaksasi yang dilakukan oleh ibu yang mengalami kehamilan sejak 23 minggu sampai dengan masa kelahiran dan senam hamil ini merupakan salah satu kegiatan dalam pelayanan selama kehamilan (prenatal care) (Manuaba. 2014).

Gerakan pada senam hamil menyebabkan peredaran darah dalam tubuh akan meningkat dan oksigen yang diangkut ke otot-otot dan jaringan tubuh bertambah banyak. Gerakan senam hamil dapat meningkatkan tekanan darah dan menyebabkan perubahan tekanan osmotik intramuskuler sehingga mendorong air dari kompartemen vaskuler ke ruang interstitial sehingga volume plasma turun dan secara otomatis menaikkan kadar hemoglobin (Hb). Hasil Penelitian ini sesuai dengan Penelitian Yenny Oktavitasari (2021) yaitu : Pengaruh Pemberian Zat Besi Dan Sayur Bayam Terhadap peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I, Ada perbedaan peningkatan kadar hemoglobin pada dua kelompok yang berarti pemberian zat besi dan sayur bayam lebih meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hasil Penelitian ini sesuai dengan Penelitian yang dilakukan oleh Diana (2023) : Diana (2023) yaitu : Pengaruh Senam Hamil Dan Pemberian Sayur Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar

Hemoglobin (Hb) Ibu Hamil Di Puskesmas Testega. Menurut Peneliti Kombinasi Senam Hamil dan Konsumsi Sayuran Berdaun Hijau sangat Efektif dalam meningkatkan Kadar hemoglobin pada Ibu Hamil karena dengan melakukan senam hamil secara rutin dapat memperlancar peredaran darah keseluruh tubuh selain agar ibu hamil nyaman, aman dari sejak bayi dalam kandungan hingga lahir, memperbanyak (meregenerasi) sel darah yang membawa oksigen keseluruh tubuh dan membantu penyerapan zat gizi yang terdapat pada sayur bayam hijau yang memiliki manfaat baik bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, Vit A, Vit E, dan Vit C, serat dan juga betakaroten dan sumber zat besi yang tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan : Terdapat Peningkatan kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Kelompok Intervensi sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi kombinasi Senam Hamil dan Konsumsi Sayuran Berdaun hijau selama 14 hari yaitu: 0,6 gr%. Terdapat Peningkatan Kadar Hemoglobin pada ibu hamil kelompok Kontrol sebelum dan Sesudah Diberikan Tablet Fe selama 14 Hari yaitu: 0,4 gr%. Ada Pengaruh Pemberian Kombinasi Senam Hamil dan Konsumsi sayuran bayam hijau terhadap Peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di TPMB NR yaitu : terjadinya peningkatan kadar hemoglobin yang cukup signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Barbara Hosteni dan Widiyanti (2019) Senam Kesehatan buat ibu hamil.
- Cunningham dkk 2022, Harison dkk 2021 obstetri Williams etc. Jakarta.
- Dessy Hermawan (2023) Konsumsi sayuran hijau dengan kejadian anemia pada ibu hamil.
- Helwig, Hong and Hsiou-Weckler (2023) Metode Penelitian Kualitatif.
- Diana (2023), Jurnal Pengaruh senam hamil dan pemberian sayuran berwarna hijau terhadap

- peningkatan Hb ibu hamil di pkms Testega.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Cianjur (2022) tentang prpfil Dinkes Kabupaten Cianjur.
- Handayani dan Ugi (2020) Efektifitas kombinasi senam hamil dan konsumsi sayuran hijau terhadap kadar Hemoglobin.
- Helwig,Hong,and Hsiou-weckler (2020) Efektifitas Pencatatan Rekam Medis SOAP.
- Harrison dkk (2021) anemia pada kehamilan factor risiko pada peningkatan angka kejadian perdarahan pasca salin.
- Ida Farida Handayani (2020) Efektivitas Kombinasi Senam Hamil dan Konsumsi Sayuran Berdaun Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2018) Riset Kesehatan Dasar (2018) prevalensi Anemia.
- Nani Rusnani (2023) Angka kejadian Anemia pada ibu hamil tahun 2023 di TPMB .
- Nirwana (2021) Olah tubuh sangat penting bagi ibu hamil .
- Pracaya (2019) Sayuran hijau sebagai sumber zat besi.
- Ratna Amalia Afsara (2023) Pengaruh Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil.
- Rohmatika (2019) Analisis dampak kombinasi jus bayam hijau ,jambu dan madu terhadap kenaikan kadar hemoglobin Sarwono Prawiro Harjo Ilmu Kebidanan edisi ke enam 2020.
- Sarwono Prawiro Harjo (2018) Ilmu Kebidanan PT Bina Pustaka Sarwono Prawiro Harjo Jakarta 2018.
- Yenny Okvitasari (2021) Pengaruh Pemberian Zat Besi Dan Sayur Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I.
- Yusanto (2020) Metode Penelitian case study cetakan terbaru 2020.
- Wahyuni (2019)Jurnal, pengaruh bayam terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil.