

PENGARUH EKSTRAK BAYAM TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL TRIMESTER I

Ratna Amalia Afsara¹, Uci Ciptiasrini², Gaidha K Pangestu³

^{1,2,3} Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Departemen Kebidanan,
 Universitas Indonesia Maju, Indonesia

Info Artikel	Abstrak
<p>Genesis Naskah: Submissions: 22-06-2023 Revised: 17-11-2023 Accepted: 20-11-2023</p>	<p>Permasalahan anemia yang terjadi pada ibu hamil yang dapat mengakibatkan kematian ibu serta bayi dan termasuk juga dalam resiko terjadinya keguguran, bayi dengan lahir mati, prematuritas, BBLR. Penyebab terbanyak anemia defisiensi zat besi. Agar penyerapan zat besi dapat maksimal maka dianjurkan minum yang mengandung vitamin C karena dapat membantu proses penyerapan. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh ekstrak bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di Kelurahan Pakansari Kecamatan Cibinong. Desain yang digunakan adalah Pre-Post test with Control Group design. Sampel dalam penelitian ialah keseluruhan populasi yang berjumlah 20 responden. Teknik pengambilan sampel ialah purposive sampling. Uji yang digunakan ialah uji paired T-test. Berdasarkan hasil penelitian Hasil uji statistik diketahui bahwa nilai p value 0,000 berarti $P < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet Fe dan ekstrak bayam dan Hasil uji statistik diketahui bahwa nilai p value 0,001 berarti $P < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah mengkonsumsi hanya tablet Fe. Saran kepada ibu hamil yang mengalami anemia dapat mengkonsumsi zat besi dan ditambah dengan makanan tambahan berupa sayur bayam.</p>
<p>Kata Kunci: (Anemia, Bayam, Hamil)</p>	

EFFECT OF SPINACH EXTRACT ON INCREASING HEMOGLOBIN LEVELS IN TRIMESTER I PREGNANT WOMEN

Keywords: (Anemia, Spinach, Pregnancy)	Abstract
	<p><i>The problem of anemia that occurs in pregnant women can lead to maternal and infant mortality and is also included in the risk of miscarriage, stillbirth, rematurity, LBW. The most common cause of iron deficiency anemia. In order to maximize iron absorption, it is recommended to drink something containing vitamin C because it can help the absorption process. The research objective was to determine the effect of spinach extract on increasing hemoglobin levels of pregnant women in the Pakansari Village, Cibinong District. The design used is the Pre-Post test with Control Group design. The sample in this research is the entire population of 20 respondents. The sampling technique is purposive sampling. The test used is the paired T-test. Based on the research results, the statistical test results show that a p value of 0.000 means $P < 0.05$. It can be concluded that there is a difference in Hb levels before and after consuming Fe tablets and spinach extract. .05, it can be concluded that there are differences in Hb levels before and after consuming Fe tablets. Suggestion For pregnant women who have anemia can consume iron and supplemented with additional food in the form of spinach.</i></p>

Korespondensi Penulis:
 Ratna Amalia Afsara
 Jln.Harapan No 50, Lenteng Agung-Jakarta Selatan, Indonesia
 Email: ratnaamelia@gmail.com

PENDAHULUAN

Permasalahan anemia yang terjadi pada ibu hamil merupakan permasalahan yang terjadi di dunia, dikarenakan anemia yang terjadi pada ibu hamil dikaitkan pada kejadian kematian ibu serta bayi dan termasuk juga dalam resiko terjadinya keguguran, bayi dengan lahir mati, rematuritas, BBLR. Berdasarkan data WHO diketahui bahwa angka kejadian secara global anemia yang terjadi pada ibu hamil ada sebanyak 28 hingga 36 juta orang, sedangkan jumlah tertinggi anemia berada di Asia yaitu sebesar 12 hingga 22 juta orang serta yang terendahnya berada pada Oceania atau di kawasan Samudera Pasifik yaitu sebesar 100 hingga 200 orang. Kejadian pada Anemia masih menjadikan permasalahan yang serius secara global di dunia kesehatan. Data dari WHO yang dapat ditunjukkan dengan jumlah penderitanya ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 2,3 miliar orang (Kemenkes Kesehatan RI 2017, 2017).

Kejadian anemia tertinggi berdasarkan data WHO yaitu di Asia serta Afrika yaitu sebesar 85%. Sebagian besar penderitanya yang mengalami anemia ialah wanita. Di Asia Tenggara terdapat 202 juta wanita yang mengalami anemia. Di antara beberapa negara tersebut di Asia Tenggara, Indonesia mencatatkan sebagai negara yang jumlah penderitanya cukup banyak. Berdasarkan data Riskesdas jumlah penderita anemia pada ibu hamil sebesar 37,1% (Ambarsari & Utami, 2019).

Menurut penelitian Wardiyah diketahui bahwa Dampak yang terjadi pada ibu hamil yang mengalami anemia dapat bervariasi mulai dari keluhannya yang sangat ringan hingga pula terjadinya gangguan pada kelangsungan kehamilan yang dapat menyebabkan abortus, partus immature serta partus prematur dan gangguan proses persalinan yaitu partus lama, inertia, atonia serta perdarahan atonis, dan terjadi juga pada gangguan pada masa nifas seperti sub involusi rahim, daya tahan terhadap infeksi serta stress dan juga produksi ASI rendah. Gangguan janin seperti dismaturitas, abortus, mikrosomi, BBLR, serta kematian perinatal.(Wardiyah, 2017).

Anemia bisa dapat berdampak buruk bagi ibu hamil maupun nifas yaitu dampak dari kematian. Penyebab tidak langsung kematian ibu hamil adalah anemia. Lima penyebab kematian terbanyak masih didominasi perdarahan (32%), hipertensi dalam kehamilan (25%), infeksi (5%), partus lama (5%), abortus 1% dan penyebab lain (32%). Dengan demikian anemia dalam kehamilan meningkatkan resiko kematian maternal (BKKBN, 2014). Menurut World Health Organization (WHO), penyebab kematian ibu yang paling umum adalah perdarahan (28%), preeklamsi/eklamsia (24%), infeksi (11%), sedangkan penyebab tidak langsung adalah trauma obstetri (5%) dan lain-lain (11%).(Prihesti et al., 2019).

Berdasarkan data terget *Sustainable Development Goals (SDGs)* Indonesia tahun 2030 yaitu menurunkan AKI hingga 90 per 100.000 kelahiran hidup. Banyak faktor penyebab AKI yang masih tinggi di Indonesia diantaranya adalah perdarahan post partum (26.9%), pre-eklampsia/eklampsia (23%), infeksi (11%), komplikasi purpureum (8%), trauma obstetrik (5%), emboli obstetrik (8%), aborsi (8%) dan lain-lain (10.9%). (Prihesti et al., 2019).

Dalam mengatasi anemia bagi ibu hamil maka diperlukan kebutuhan pemenuhan zat besi. Dalam memenuhi kebutuhan zat besi, seseorang biasanya mengkonsumsi suplemen, akan tetapi 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, antara lain 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, kandungan zat besi pada bayam berperan untuk pembentukan haemoglobin. (Fatimah et al., 2011).

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.(Rohmatika & Umarianti, 2018).

Berdasarkan penelitian Rohmatika tahun 2017 Tujuan Penelitian Membuktikan Pengaruh Pemberian Ekstrak Bayam Hijau Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Pasien Puskesmas. Metode Penelitian. T-test dependent, T-test independent. Pengukuran hemoglobin menggunakan alat *Hemoglobin Testing System Quick-Check set* yang sudah dikalibrasi. Hasil penelitian dilakukan pada 34 responden selama 7 hari. Hasil uji uji paired sample t-test diperoleh t: 4,716 dan nilai p 0,000 (p<0.05) didapatkan nilai p < 0,05.Kesimpulan Pemberian Ekstrak Bayam Hijau secara signifikan mempengaruhi perubahan kadar Hemoglobin.(Rohmatika & Umarianti, 2018).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di Kelurahan Pakansari Kecamatan Cibinong berdasarkan data kejadian anemia pada ibu hamil diketahui bahwa dari 3 bulan terakhir pada bulan april tahun 2022 ada sebanyak 12 ibu hamil mengalami anemia, pada bulan Mei tahun 2022 ada sebanyak 14 ibu hamil mengalami anemia dan pada bulan Juni tahun 2022 ada sebanyak 22 ibu hamil mengalami anemia. Berdasarkan data tersebut diketahui adanya peningkatan jumlah penderita anemia pada ibu hamil di Kelurahan Pakansari Kecamatan Cibinong.

Kejadian rendahnya kadar HB bagi ibu hamil atau ibu hamil mengalami anemia jika tidak tertangani dengan baik maka dapat menyebabkan diantaranya Hb rendah pada ibu hamil juga dapat menyebabkan tubuh lebih mudah untuk menjadi lemas. Ibu hamil yang mengalami Hb rendah juga dapat merasakan sesak napas. Selain dirasakan oleh ibu hamil, janin juga dapat terdampak oleh masalah Hb yaitu risiko bayi lahir dengan berat badan yang rendah bisa terjadi. Dari uraian tersebut maka penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh ekstrak bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di Kelurahan Pakansari Kecamatan Cibinong.

Pada penelitian ini diberikan ekstrak bayam yaitu sebagai salah satu pengolahan dalam sayuran bayam melalui teknik jus bayam menggunakan blender dan diambil air dari jus bayam tersebut agar ibu hamil yang mengalami anemia dengan mudah untuk mengkonsumsi dengan cara meminumnya.

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh ekstrak bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di Kelurahan Pakansari Kecamatan Cibinong.

METODE

Desain penelitian yang digunakan yaitu Pre-Post test with Control Group design. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih secara random, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal, adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.(Sugiyono, 2017)

Pada penelitian ini diberikan ekstrak bayam yaitu sebagai salah satu pengolahan dalam sayuran bayam melalui teknik jus bayam menggunakan blender dan diambil air dari jus bayam tersebut agar ibu hamil yang mengalami anemia dengan mudah untuk mengkonsumsi dengan cara meminumnya. Cara mengkonsumsi jus bayam hijau dengan dosis 100 gram daun bayam 2 hari sekali.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I dan mengalami anemia ringan di Kelurahan Pakansari Kecamatan Cibinong berdasarkan data 3 bulan terakhir dari April - Juni tahun 2022 sebanyak 48 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu.(Sekaran & Bougie, 2014) Sampel dalam penelitian ialah keseluruhan populasi yang berjumlah 20 responden dengan rincian dimana 10 orang dengan intervensi ekstrak bayam dan tablet Fe dan 10 orang dengan hanya tablet Fe. Teknik pengambilan sampel ialah purposive sampling. Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan lembar observasi dan alat pengukuran kadar Hb dengan *Quik-Check Hb*.

Pengambilan sampel berdasarkan penentuan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut.(Suharsimi Arikunto., 2013) Kriteria inklusi adalah karakteristik umum subjek penelitian pada populasi. Kriteria dalam penelitian ini adalah Ibu hamil trimester I dan mengalami anemia ringan di Kelurahan Pakansari Kecamatan Cibinong, Dapat berkomunikasi baik, Bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi adalah subyek yang memenuhi kriteria inklusi harus dikeluarkan karena berbagai sebab, Kriteria eksklusi dalam penelitian adalah Responden tidak bersedia menjadi responden, Tidak dapat berkomunikasi dengan baik atau tidak sadarkan diri, Ibu hamil yang mengalami anemia dalam perawatan medis di rumah sakit, pasien terkonfirmasi covid 19.

Validitas ialah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrument. Validitas ialah suatu indeks yang menunjukan bahwa kuesioner yang di pakai benar-benar mengukur apa yang hendak di ukur.(Notoadmojo, 2018) Suatu instrument yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi, sedangkan instrument yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah. Reliabilitas ialah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan.(Wahyuni, 2018)

Analisa univariat yaitu analisa deskriptif untuk mengetahui yang dilakukan pada tiap-tiap variabel dari hasil penelitian sehingga menghasilkan Mean dan Standar Deviasi.(Saptutyningsih dan setyaningrum, 2019) Analisis bivariat ialah analisa yang dilakukan lebih dari dua variabel. Untuk kategori uji beda rata-rata dapat dibagi jadi 2. Yaitu uji lebih dua rata-rata dan uji dua rata-rata. Uji normalitas

menentukan analisis statistik menggunakan analisis parametrik dengan Paired T-Test atau analisis statistik non parametric dengan uji Wilcoxon.

HASIL

Tabel 1. Gambaran Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Tablet Fe dan Ekstrak Bayam, Sebelum dan Sesudah Diberikan Tablet Fe dan Tanpa Ekstrak Bayam

Frekuensi	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>Minimum</i>	<i>Maximum</i>
Tablet Fe dan Ekstrak Bayam				
Sebelum	9,68	9,51	9,22	10,40
Sesudah	10,75	10,54	10,13	11,43
Tablet Fe dan Tanpa Ekstrak Bayam				
Sebelum	9,58	9,47	9,05	10,15
Sesudah	10,12	10,16	9,43	10,55

Berdasarkan tabel 1 distribusi frekuensi gambaran kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe dan ekstrak bayam. Berdasarkan hasil pretest nilai mean (rata-rata) sebelum sebesar 9,68 dan sesudahnya sebesar 10,75, nilai median sebelum sebesar 9,51 dan sesudahnya sebesar 10,54, nilai minimum sebelum sebesar 9,22 dan sesudahnya sebesar 10,13 dan nilai maksimum sebelum sebesar 10,40 dan sesudahnya sebesar 11,43.

Gambaran kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe dan tanpa ekstrak bayam. Berdasarkan hasil pretest nilai mean (rata-rata) sebelum sebesar 9,58 dan sesudahnya sebesar 10,12, nilai median sebelum sebesar 9,47 dan sesudahnya sebesar 10,16, nilai minimum sebelum sebesar 9,05 dan sesudahnya sebesar 10,43 dan nilai maksimum sebelum sebesar 10,15 dan sesudahnya sebesar 10,55.

Tabel 2. Perbedaan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Diberikan Tablet Fe dan Ekstrak Bayam

Kelompok Tablet Fe dan Ekstrak Bayam	N	<i>Mean</i>	<i>Mean Differences</i>	<i>P value</i>
Sebelum dan Sesudah	10	9,68 - 10,75	-1,067	0,000

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa perbedaan kadar hemoglobin ibu hamil dengan diberikan tablet Fe dan ekstrak bayam diketahui Nilai mean antara hasil sebelum dan sesudah adalah -1,067 artinya bernilai negatif maka terjadi kecenderungan kenaikan kadar Hb sebelum dan sesudah mengkonsumsi air tablet Fe dan ekstrak bayam dengan rata rata kenaikan kadar HB sebesar 1,067. Hasil uji statistik diketahui bahwa nilai p value 0,000 berarti $P < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kadar hemoglobin ibu hamil dengan diberikan tablet Fe dan ekstrak bayam.

Tabel 3. Perbedaan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Diberikan Tablet Fe

Kelompok Tablet Fe	N	<i>Mean</i>	<i>Mean Differences</i>	<i>P value</i>
Sebelum dan Sesudah	10	9,58 - 10,12	-0,586	0,001

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa perbedaan kadar hemoglobin ibu hamil dengan diberikan tablet Fe diketahui Nilai mean antara hasil sebelum dan sesudah adalah -1,586 artinya bernilai negatif maka terjadi kecenderungan kenaikan kadar Hb sebelum dan sesudah mengkonsumsi air tablet Fe dengan rata rata kenaikan kadar HB sebesar 0,586. Hasil uji statistik diketahui bahwa nilai p value 0,001 berarti $P < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kadar hemoglobin ibu hamil dengan diberikan tablet Fe.

PEMBAHASAN

C. Gambaran Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Tablet Fe dan Ekstrak Bayam

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi gambaran kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe dan ekstrak bayam. Berdasarkan hasil pretest nilai mean (rata-rata) sebelum sebesar 9,68 dan sesudahnya sebesar 10,75, nilai median sebelum sebesar 9,51 dan sesudahnya sebesar 10,54, nilai minimum sebelum sebesar 9,22 dan sesudahnya sebesar 10,13 dan nilai maksimum sebelum sebesar 10,40 dan sesudahnya sebesar 11,43. Dari hasil tersebut diketahui bahwa adanya peningkatan kadar Hb yang tinggi setelah mengonsumsi tablet Fe dan ekstrak bayam.

Sejalan dengan penelitian Romatika bahwa Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata kadar Hb awal sebesar 10,06 g/dl, rerata Hb akhir 10,60 g/dl. Rerata kadar Hb awal 10,06 g/dl dengan nilai minimum 9,1 g/dl dan maksimum 10,8 g/dl. Rerata kadar Hb akhir 10,60 g/dl dengan nilai minimum 9,7 g/dl dan maksimum 12,4 g/dl. (Rohmatika & Umarianti, 2018). Sejalan pula dengan penelitian Kundryanti bahwa rata-rata kadar haemoglobin responden sebelum pemberian jus bayam hijau adalah 9,0308 dengan Std. Deviasi 0.81587 dan skor minimal kadar haemoglobin terendah adalah 7,80 dan yang tertinggi adalah 10,60. Dan setelah pemberian jus bayam hijau adalah 10,2615 dengan Std. Deviasi 0,85200 dan skor nilai terendah adalah 9,00 dan yang tertinggi adalah 11,50. (Kundryanti et al., 2019)

Secara teori bahwa 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.

Menurut peneliti dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konsumsi jus bayam hijau berpengaruh terhadap peningkatan kadar haemoglobin ibu hamil. Dengan demikian minuman jus bayam hijau dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pengobatan secara nonfarmakologi untuk meningkatkan kadar haemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia seperti yang sudah dijelaskan di atas bahwa bayam memiliki kandungan yang bermanfaat sebagai pengobatan anemia, sehingga anemia yang dialami ibu hamil dapat berkurang dengan mengonsumsi jus bayam hijau. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi jus bayam hijau secara teratur berpengaruh terhadap peningkatan kadar haemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia.

B. Gambaran Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Tablet Fe tanpa Diberikan Ekstrak Bayam

Berdasarkan hasil penelitian distribusi frekuensi gambaran kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe dan tanpa ekstrak bayam. Berdasarkan hasil pretest nilai mean (rata-rata) sebelum sebesar 9,58 dan sesudahnya sebesar 10,12, nilai median sebelum sebesar 9,47 dan sesudahnya sebesar 10,16, nilai minimum sebelum sebesar 9,05 dan sesudahnya sebesar 10,43 dan nilai maksimum sebelum sebesar 10,15 dan sesudahnya sebesar 10,55. Dari hasil tersebut diketahui bahwa adanya peningkatan kadar Hb setelah mengonsumsi tablet Fe tanpa adanya ekstrak bayam.

Sejalan dengan penelitian Oktavitasari bahwa Kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan zat besi pada kelompok kontrol ibu hamil dengan anemia menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada kelompok kontrol sebelum diberikan zat besi didapatkan nilai rerata 9,69 g/dl dan kadar hemoglobin sesudah diberikan zat besi didapatkan nilai rerata 10,86 g/dl. (Sari et al., 2021)

Menurut teori bahwa Tablet zat besi merupakan tablet mineral yang diperlukan oleh tubuh untuk membentuk sel darah merah atau hemoglobin. Unsur zat besi merupakan unsur paling penting untuk pembentukan sel darah merah. Tablet zat besi sangat dibutuhkan oleh ibu hamil sehingga diharuskan untuk mengonsumsi tablet zat besi minimal sebanyak 60 tablet selama kehamilan.

Menurut peneliti bahwa walaupun hanya diberikan tablet zat besi atau tablet Fe pada ibu hamil yang mengalami anemia menunjukkan hasil yang baik yaitu adanya kenaikan kadar HB sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe pada ibu hamil yang mengalami anemia namun hasil kenaikannya tidak sebanding dengan ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe dan ekstrak bayam.

C. Perbedaan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Diberikan Tablet Fe dan Ekstrak Bayam dan Hanya di Berikan Tablet Fe.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa perbedaan kadar hemoglobin ibu hamil dengan diberikan tablet Fe dan ekstrak bayam rata rata kenaikan kadar HB sebesar 1,067. Hasil uji statistik diketahui bahwa nilai p value 0,000 berarti $P < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kadar hemoglobin ibu hamil dengan diberikan tablet Fe dan ekstrak bayam. Sedangkan perbedaan kadar hemoglobin ibu hamil dengan diberikan tablet Fe diketahui rata rata kenaikan kadar HB sebesar 0,586. Hasil uji statistik diketahui bahwa nilai p value 0,001 berarti $P < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kadar hemoglobin ibu hamil dengan diberikan tablet Fe.

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa adanya perbedaan kadar hemoglobin ibu hamil yang diberikan tablet Fe dan ekstrak bayam dan hanya diberikan tablet Fe dimana dapat terlihat dari nilai rata rata kenaikan kadar HB sebesar 1,067 untuk kelompok diberikan tablet Fe dan ekstrak bayam sedangkan rata rata kenaikan kadar HB sebesar 0,586 untuk kelompok yang hanya diberikan tablet Fe.

Sejalan dengan berdasarkan penelitian Rohmatika tahun 2017 menyatakan bahwa dari hasil Penelitian Penelitian dilakukan pada 34 responden selama 7 hari. Hasil uji uji paired sample t-test diperoleh t: 4,716 dan nilai p 0,000 ($p < 0,05$) didapatkan nilai $p < 0,05$ maka disimpulkan pemberian ekstrak bayam hijau secara signifikan mempengaruhi perubahan kadar Hemoglobin. (Rohmatika & Umarianti, 2018). Sejalan pula dengan penelitian Oktavitasari tahun 2021 diketahui bahwa dari hasil penelitian dilakukan pada 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok intervensi dan kelompok kontrol selama 14 hari diketahui didapatkan rerata perubahan hemoglobin pada ibu hamil kelompok intervensi sebesar 1,43 g/dl dan pada kelompok kontrol 1,17 g/dl. Hasil Uji Independent T-test didapatkan p-value 0,001 nilai $\alpha (< 0,05)$ yang artinya ada perbedaan pengaruh antara kelompok intervensi dan kontrol dengan selisih nilai 0,26 g/dl.

Secara teori 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. (Rohmatika & Umarianti, 2018).

Pembuatan jus bayam pada penelitian ini adalah dengan cara yang pertama Mencuci daun bayam hijau 100gr dengan bersih, kedua Rebus bayam didalam air mendidih selama 2 menit setelah air mendidih, setelah itu diamkan sebentar, ketiga Bayam diblender dan ditambah gula 1sendok makan dan air matang hingga 250cc lalu disaring kedalam gelas, lalu yang terakhir jus bayam siap disajikan. Pada penelitian ini pembuatan jus bayam diberikan gula pasir agar dapat menimbulkan citra rasa manis dan tidak menimbulkan aroma bau langu serta tidak membuat eneg atau rasa tidak enak dalam dikonsumsinya. Sesuai dengan penelitian Indarwati tahun 2021 bahwa proses pembuatan jus bayam dilakukan dengan pemberian gula pasir sebanyak 1 sendok. (Indarwati, 2021)

Daun Bayam hijau (*Amaratus hybridus L*) memiliki kandungan zat besi (Fe) sebesar 8,3 mg per 100gram. Fungsi zat besi adalah membentuk sel darah merah, sehingga apabila produksi sel darh merah dalam tubuh cukup, maka kadar hemoglobin akan normal. Sel darah merah membawa oksigen keseluruh tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya anemia. (Indarwati, 2021).

Menurut asumsi peneliti bahwa Dalam mengatasi anemia bagi ibu hamil maka diperlukan kebutuhan pemenuhan zat besi. Dalam memenuhi kebutuhan zat besi, seseorang biasanya mengkonsumsi suplemen, akan tetapi 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, antara lain bayam. Pemberian jus bayam hijau akan efektif dalam peningkatan kadar HB ibu hamil yang mengalami anemia, hal ini dapat terjadi karena banyaknya kadungan vitamin dan zat besi yang terkandung dalam bayam hijau sehingga akan membantu asupan zat besi yang diperlukan oleh ibu hamil. Walaupun dalam penelitian ini juga ibu hamil anemia masih mengkonsumsi tablet fe namun dengan adanya pemberian jus bayam hijau yang di konsumsi pada pagi hari akan lebih meningkatkan efektivitas asupan zat besi yang diperlukan oleh ibu hamil, dimana diketahui bahwa ibu hamil sangat memerlukan asupan FE yang cukup tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan tentang pengaruh ekstrak bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di Kelurahan Pakansari Kecamatan Cibinong, sesuai dengan pelaksanaan dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Ada perbedaan kadar hemoglobin ibu hamil dengan diberikan tablet Fe dan ekstrak bayam. Ada perbedaan kadar hemoglobin ibu hamil dengan diberikan tablet Fe. saran bagi tempat penelitian bahwa bagi petugas kesehatan dapat memberikan edukasi pencegahan anemia selama kehamilan, bagi bidan dapat menjadikan pertimbangan untuk menerapkan pemberian zat besi dan sayur bayam pada ibu hamil untuk proses peningkatan kadar hemoglobin

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarsari, W. N., & Utami, T. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Ibu Hamil Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Citra Delima : Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*. <https://doi.org/10.33862/citradelima.v3i1.33>
- Fatimah, S., Hadju, V., Bahar, B., Abdullah, Z., Gizi, B., Masyarakat, F. K., Indonesia, U. M., Hasanuddin, U., & Epidemiologi, B. (2011). Pola Konsumsi Dan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Maros , Sulawesi Selatan Pendahuluan Metode Penelitian. *Health (San Francisco)*.
- Indarwati, D. Z. (2021). Pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia di wilayah kerja puskesmas Puguk kecamatan seluma utara (Issue February). *Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu*.
- Kemenkes Kesehatan RI 2017. (2017). *Kemenkes Kesehatan RI 2017. Jurnal Kesehatan*.
- Kundryanti, R., M, N. F., & Widowati, R. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2018. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1(1), 2.
- Notoadmojo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 7(2), 203–204.
- Prihesti, U. S., Nurdianti, D. S., & Ganap, E. P. (2019). Tren dan Faktor Risiko Kematian Maternal di RSUP Dr.Sardjito Yogyakarta tahun 2012-2017. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. <https://doi.org/10.22146/jkr.46609>
- Rohmatika, D., & Umarianti, T. (2018). Efektifitas Pemberian Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan. *Jurnal Kebidanan*, 9(02), 165. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v9i02.318>
- Saptutyingsih dan setyaningrum. (2019). *Penelitian Kuantitatif Metode dan Alat Analisis. Metoda Penelitian*.
- Sari, Y. O., Darmayanti, D., & Ulfah, M. (2021). Pengaruh Pemberian Zat Besi Dan Sayur Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 19–26. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.265>
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2014). *Research Method For Business -Metode Penelitian Untuk Bisnis. Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet. In Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Suharsimi Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian*. Edisi revisi. Rineka Cipta.
- Wahyuni, N. (2018). Uji Validitas dan Reliabilitas. *Jurnal Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*.
- Wardiyah, A. (2017). Hubungan Anemia Dengan Kejadian Abortus Di Rsud Dr. H. Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Keperawatan*. <https://doi.org/10.22219/jk.v7i1.3236>