

Article

EFEKTIVITAS TABLET Fe DAN SAYUR BAYAM MERAH TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS KASANG PUDAK

Putri Dewi Anggraini

Departemen Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Adiwangsa, Jambi, Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: January 01, 2023
Final Revision: January 12, 2023
Available Online: January 14, 2023

KEYWORDS

Fe tablets, red spinach, hemoglobin levels, pregnant women, anemia

CORRESPONDENCE

E-mail: pu_3dewi@yahoo.com

A B S T R A C T

Data from the World Health Organization (WHO) for 2018 stated that 41.8% of the causes of maternal death in developing countries were related to anemia in pregnancy. The highest prevalence of anemia in pregnant women was in West Africa reaching 59%, and the lowest anemia was in the North American country, namely the Republic of Guatemala with a prevalence reaching 12.7%, while the prevalence of anemia in Indonesia reached 44.2%. Prevalence in Indonesia is in the middle order below West Africa and above Guatemala (WHO, 2019). Riskesdas 2018, there were 38.2% of pregnant women with anemia, namely pregnant women with hemoglobin levels of less than 11.0 gram/dl. Data from the World Health Organization (WHO) for 2018 stated that 41.8%. This type of research uses Quasy Experiment with a quantitative approach to the one group research design pretest – posttest design. The population in this study were pregnant women with anemia in the Kasang Puduk Health Center area. The sample in this study amounted to 30 people. Sampling technique with Purposive Sampling. The time of the study was in December 2022. The hemoglobin level of pregnant women at the Kasang Puduk Health Center before being given Fe tablets and red spinach vegetables were mostly in the mild anemia category. Fe tablets and red spinach are effective in increasing hemoglobin levels of pregnant women at the Kasang Puduk Health Center. It is hoped that the puskesmas, especially midwives, in providing care to pregnant women with anemia can provide red spinach juice as an alternative to preventing anemia in pregnant women and by continuing to provide Fe tablets once a day as the program has been launched by the government.

I. INTRODUCTION

Kehamilan merupakan suatu keadaan yang fisiologis namun dalam prosesnya dapat menjadi patologis atau suatu keadaan yang dapat menyebabkan kematian ibu maupun bayi, yang dalam hal ini berkaitan dengan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). Penyebab kematian ibu dapat dibedakan menjadi dua, yaitu penyebab secara langsung dan penyebab secara tidak langsung (Kusnan et al., 2020; Muchtar & Salma, Wa Ode, Alifariki, 2021). Penyebab secara langsung adalah karena komplikasi kehamilan, persalinan atau nifas dan segala gangguan atau kesalahan penanganan komplikasinya. Seperti perdarahan, infeksi dan toksemia/keracunan kehamilan dan lain-lain (Suryani et al., 2022). Sedangkan penyebab secara tidak langsung adalah akibat penyakit yang sudah ada atau penyakit yang timbul sewaktu kehamilan yang berpengaruh terhadap kehamilan. Seperti malaria, anemia, penyakit kardiovaskuler dan lain-lain (Anggraini, 2022),(Suryani & Nadia, 2022).

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyebutkan bahwa 41,8% penyebab kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Prevalensi anemia pada ibu hamil tertinggi berada di Afrika barat mencapai 59%, dan anemia terendah berada di Negara Amerika Utara yaitu Republik Guatemala dengan prevalensi mencapai 12,7%, sedangkan prevalensi anemia di Indonesia mencapai 44,2 %. Prevalensi di Indonesia berada di urutan menengah dibawah Afrika Barat dan diatas

Guatemala (De Benoist et al., 2008).

Riskesdas 2018, terdapat 38,2% ibu hamil anemia, yaitu ibu hamil dengan kadar Hemoglobin kurang dari 11,0 gram/dl. Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 menyebutkan bahwa 41,8% penyebab kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Ini dikarenakan cakupan pemberian tablet Fe yang masih rendah di Indonesia pada tahun 2019 sebesar 64,0% (Kemenkes RI, 2018).

Penanggulangan masalah anemia saat ini terfokus pada pemberian tablet tambah darah (Fe) pada ibu hamil. Ibu hamil mendapat tablet tambah darah 90 tablet selama kehamilannya (Fitria, 2018). Cakupan ibu hamil yang mendapatkan tablet tambah darah (Fe) lima tahun terakhir cenderung stagnan dengan angka di atas 90%, dan pada tahun 2020 sebesar 93,61%. Sebaran cakupan pemberian tablet tambah darah (Fe) pada ibu hamil menurut kabupaten/kota di Provinsi Jambi pada tahun 2020. Kabupaten/ kota dengan cakupan tertinggi adalah Kabupaten Sarolangun yaitu sebesar 106,43% sedangkan cakupan terendah adalah Kabupaten Tanjab Timur sebesar 86,24%. Untuk Kabupaten Muaro Jambi sebesar 100,21 %. (Dinkes Provinsi Jambi, 2020)

Besarnya angka kejadian anemia pada ibu hamil trimester I adalah 20% , trimester II 70%, dan trimester III 70%. Karenakan pada trimester I cadangan besi dalam tubuh lebih sedikit sedangkan kebutuhannya zat besi lebih tinggi yaitu antara 1-2 mg zat besi (Fe) dengan keadaan sebelum hamil, memasuki trimester II ibu hamil mengalami pengenceran darah (*hemodelusi*) karena terjadi peningkatan

volume darah 30%-40% menyebabkan penurunan hemoglobin dan hematokrit, sementara pada trimester III laju peningkatan volume darah tidak terlalu besar namun kebutuhan akan zat besi tetap meningkat karena peningkatan masa hemoglobin ibu berlanjut dan banyak zat besi yang disalurkan kepada janin serta peningkatan kebutuhan oksigen sesuai dengan janin yang semakin membesar, jika kadar zat besi tidak terpenuhi maka akan berdampak negatif dengan ibu maupun janin (Lathifah & Susilawati, 2019)

Dampak kekurangan kadar zat besi pada ibu hamil mengakibatkan *abortus*, persalinan prematur, terhambatnya perkembangan bayi dalam kandungan, mudah terinfeksi, ketuban pecah dini, selama persalinan dapat menyebabkan gangguan his, persalinan pada kala I lama dan terjadi partus terlantar, sedangkan selama menyusui dan pasca kehamilan terjadi *subinvolusi uterus* yang menyebabkan keluarnya cairan pasca kehamilan yang dapat menyebabkan kematian (Risnawati & PSN, 2015).

Ciri dari anemia ini diantaranya adalah rasa lelah, mual dan muntah, anoreksia (gangguan makan) yang bertambah berat, riwayat intake (asupan) makanan selama kehamilan kurang konsumsi sayuran dan protein hewani), adanya pendarahan selama kehamilan dan penyakit kronik yang diderita seperti penyakit ginjal, usus, inflamatorik, SLE, malignasi (Salma, 2021).

Upaya mengurangi kejadian anemia di Indonesia, pemerintah melakukan langkah untuk menangani masalah prevalensi anemia yang tinggi tersebut dengan memberikan 90 tablet Fe berturut-turut selama kehamilan.

Tablet Fe yang diberikan mengandung FeSO₄ 320 mg (zat besi 60 mg) yang dikombinasikan dengan asam folat 0,25 mg (Hidayanti & Rahfiludin, 2020; Iswanto et al., 2017).

Alternatif pendukung untuk tablet Fe bisa dengan menggunakan sayuran yang tinggi akan zat besi yaitu salah satunya bayam merah. Dalam setiap 100 gram bayam merah atau dapat diukur dengan cara sederhana yaitu porsi menurut telapak tangan untuk 100 gram adalah sebesar dua telapak tangan yang digabungkan terdapat energi sebanyak 41,2 Kkal, protein sebanyak 2,2 gram, lemak sebanyak 0,8 gram, kalsium sebanyak 520 mg, karbohidrat sebanyak 6,3 gram, serat sebanyak 2,2 gram, vitamin C sebanyak 62 mg, serta zat besi sebanyak 7 mg sehingga bayam merah cocok untuk mencegah anemia (Rohmatika & Umarianti, 2017).

Kandungan zat besi di sayur bayam merah ini lebih besar dari sayur bayam hijau, jus jambu biji dan buah kurma dengan kandungan berturut-turut yaitu sayur bayam merah 7 mg, sayur bayam hijau 5,7 mg, jus jambu biji 0,26b mg dan buah kurma 1 mg (Kundayanti & Widowati, 2019).

Dari survey awal yang peneliti lakukan di Puskesmas Kasang Puduk pada tanggal 27 Oktober 2022, pada 10 ibu hamil didapatkan 6 dari 10 ibu hamil mengalami anemia, hal tersebut dikarenakan ibu hamil tidak teratur dalam mengkonsumsi tablet Fe, sehingga perlu diberikan alternatif lain berupa sayuran untuk menambah hemoglobin pada ibu hamil tersebut yaitu dengan mengkonsumsi sayuran bayam merah.

Tujuan umum penelitian ini adalah

untuk mengetahui Efektivitas Tablet Fe dan Sayur Bayam Merah Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Kasang Puduk.

II. METHODS

Desain penelitian ini menggunakan metode *quasy experimental study* dengan *pretest-posttest* dengan melibatkan kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Waktu penelitian pada bulan Desember 2022 dan tempat penelitian di wilayah Puskesmas Kasang Puduk.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang menderita anemia dengan jumlah sampel berjumlah 30 orang. Teknik pengambilan sampel

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Usia		
< 20 dan > 35 tahun	9	30.0
20-35 tahun	21	70.0
Paritas		
Primipara	17	55.0
Multipara	13	45.0
Pendidikan		
Rendah	12	40.0
Tinggi	18	60.0

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas usia responden berada pada rentang 20-35 tahun sebanyak 21 orang (70%), paritas mayoritas primipara sebanyak 17 orang (55%), dan pendidikan mayoritas tinggi sebanyak (60%).

menggunakan *purposive sampling*.

Analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk menentukan perbedaan nilai mean sebelum dan sesudah intervensi pada tiap kelompok sedangkan uji *mann whitney* digunakan untuk melihat perbedaan mean pada kedua kelompok setelah intervensi, dengan bantuan aplikasi SPSS versi 16.0, dimana variabel dengan *p-value* < 0,05 dianggap signifikan.

III. RESULT

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 responden, didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 2. Rata-Rata Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi

Kadar hemoglobin	N	Sebelum	Sesudah	Beda	P-value
Kontrol	16	10,24	10,74	0,50	0,00
Intervensi	14	10,20	11,18	0,98	0,00

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan kadar haemoglobin pada kedua kelompok

dimana pada kelompok intervensi mengalami peningkatan lebih tinggi.

Tabel 3. Perbedaan Kadar Haemoglobin Pada Kedua Kelompok Setelah Konsumsi Tablet Fe dan Sayur bayam Merah

Kadar hemoglobin	N	Mean	Deference mean	P-value
Intervensi	14	11,15	0,43	0,010
Kontrol	16	10,71		

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa hasil uji statistic mann whitney nilai $P < 0,05$, artinya bahwa terdapat perbedaan nilai mean antara kedua kelompok intervensi.

asupan nutrisi dari bayam merah akan lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin.

IV. DISCUSSION

Berdasarkan analisis bahwa terdapat perbedaan rata-rata hemoglobin ibu hamil sebelum dilakukan intervensi jus bayam merah dan setelah dilakukan intervensi jus bayam merah sebesar 0.4352. hasil uji independ sampel test didapat nilai P value =0,01 <0, 05 sehingga ada pengaruh pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia diwilayah kerja puskesmas Kasang Pudak.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu dilakukan oleh Wilda Al Khusna (2018) di Desa Tegal Rejo, Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2018 menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian tablet Fe dan sayur bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil anemia berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, didapatkan hasil nilai *Asymp. Sig. (2Tailed)* sebesar 0.005. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, yang dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan sayur bayam dan tablet Fe. Perubahan kadar hemoglobin ibu adalah berupa peningkatan yang dapat dilihat dari nilai *Negatif Ranks* sebesar 0 dan *Positif Ranks* sebesar 10.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa ibu hamil yang mengalami anemia yang diberikan tablet Fe dan sayur bayam merah selama 14 hari akan meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil sebesar 0,4352, hal ini menunjukkan bahwa dengan tambahan

Menurut Wulan sari, (2019), bayam adalah sayuran yang memiliki gizi lengkap bagi penderita anemia. Bayam

juga mengandung vitamin C yang cukup tinggi. Vitamin C memiliki peranan penting dalam penyerapan zat besi, sehingga zat besi yang ada dapat dimanfaatkan secara optimal.

Daun Bayam merah memiliki kandungan zat besi (Fe) sebesar 8,3 mg per 100gram atau dapat diukur dengan cara sederhana yaitu porsi menurut telapak tangan untuk 100 gram adalah sebesar dua telapak tangan yang digabungkan. Fungsi zat besi adalah membentuk sel darah merah, sehingga apabila produksi sel darah merah dalam tubuh cukup, maka kadar hemoglobin akan normal. Sel darah merah membawa oksigen keseluruh tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya anemia (Sari et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa teori yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa pemberian sayur bayam merah akan efektif dalam peningkatan kadar ibu hamil yang mengalami anemia, hal ini dapat terjadi karena banyaknya kandungan vitamin dan zat besi yang terkandung dalam bayam merah sehingga akan membantu asupan zat besi yang diperlukan oleh ibu hamil. Ditambah lagi Ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe namun dengan adanya pemberian sayur bayam merah akan lebih meningkatkan efektivitas asupan zat besi yang diperlukan oleh ibu hamil, dimana diketahui bahwa ibu hamil sangat memerlukan asupan Fe yang cukup tinggi (Rohmatika & Umarianti, 2017).

Adanya penelitian ini dengan pemberian jus bayam merah pada ibu hamil dengan anemia dapat mempengaruhi kadar hemoglobin ibu hamil. Diharapkan ibu hamil dapat menerapkan cara sederhana ini untuk

meningkatkan kesehatan dan mempertahankan kadar hemoglobin sehingga ibu hamil tidak mengalami anemia.

V. CONCLUSION

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan yang terdapat pada bab sebelumnya, penelitian ini dapat menyimpulkan bahwa Kadar hemoglobin ibu hamil di Puskesmas Kasang Pudak sebelum diberikan dan tablet Fe dan sayur bayam merah sebagian besar berada dalam kategori anemia ringan. Kadar hemoglobin ibu hamil di Puskesmas Kasang Pudak sesudah diberikan tablet Fe dan sayur bayam merah mengalami kadar hemoglobin. Tablet Fe dan sayur bayam merah efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil di Puskesmas Kasang Pudak. Diharapkan kepada pihak puskesmas terutama bidan dalam memberikan asuhan kepada ibu hamil dengan anemia dapat memberikan jus bayam merah sebagai salah satu alternatif pencegahan anemia pada ibu hamil serta dengan tetap memberikan tablet fe sehari sekali sebagaimana program yang telah dicanangkan oleh pemerintah.

VI. REFERENCES

- De Benoist, B., Cogswell, M., Egli, I., & McLean, E. (2008). *Worldwide prevalence of anaemia 1993-2005; WHO global database of anaemia*.
- Fitria, N. E. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Tablet Fe dengan Kejadian Anemia. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(1), 1-6.
- Hidayanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2020).

- Dampak Anemi Defisiensi Besi Pada Kehamilan: A Literature Review. *Gaster*, 18(1), 50–64.
- Iswanto, B., Ichsan, B., & Ermawati, S. (2017). *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Anemia Defisiensi Besi dengan Kepatuhan Mengonsumsi Tablet Besi di Puskesmas Karangdowo, Klaten*.
- Kemendes RI. (2018). Hasil utama RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf. Last accessed: 20 June 2022.
- Kundayanti, R., & 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. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1(1).
- Kusnan, A., Binékada, I. M. C., & Usman, A. N. (2020). The proxy determinant of complementary feeding of the breastfed child delivery in less than 6 months old infant in the fishing community of Buton tribe. *Enfermeria Clinica*, 30, 544–547.
- Muchtar, F., & Salma, Wa Ode, Alifariki, L. (2021). Faktor yang Berhubungan Dengan Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Fe Tablet: Sistematis Review. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(4), 143–152.
- Risnawati, I., & PSN, A. H. (2015). Dampak Anemia Kehamilan Terhadap Perdarahan Post Partum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 6(3).
- Rohmatika, D., & Umarianti, T. (2017). Efektifitas Pemberian Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan. *Jurnal Kebidanan*, 165–174.
- Salma, A. (2021). Riwayat Anemia Pada Kehamilan Sebagai Prediktor Kejadian Stunting Pada Anak: Literatur Review. *JURNAL ILMIAH OBSGIN: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 13(4), 29–38.
- 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), 20–27.
- Suryani, S., & Nadia, N. (2022). Peran Media Video Animasi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Hamil. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 207–217.
- Suryani, S., Nurti, T., Heryani, N., & Rihadatul'Aisy, R. (2022). Efektivitas Media Audiovisual dan Booklet Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Gizi Dalam Pencegahan Kekurangan Energi Kronis. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(1), 48–54.