

PENGARUH JUS BAYAM MERAH TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DI BPS "N" PADANG PANJANG

Debby Yolanda¹⁾

¹⁾Program Studi DIII Kebidanan STIKes Yarsi Sumbar Bukittinggi
Jl.Tan Malaka Belakang Balok Kota Bukittinggi, 26136, Indonesia
debbvdiko@gmail.com

Abstract

Anemia is a condition of a lack of red blood cells (erythrocytes) in a person's body. Anemia can occur because of a lack of hemoglobin, which means also a lack of oxygen throughout the body. If the oxygen in the body reduces, the person will become weak, lethargic and not passionate. Anemia in pregnant women can also cause abortion, obstructed labor, puerperal sepsis and death of mother and fetus. Therapies such as the provision of spinach juice of red and tablet Fe are developed in an effort to improve the management of Hb levels in pregnant. The purpose of this study was to investigate the influence of red spinach juice to increase hemoglobin in pregnant women in the second trimester BPS "N" Padang Panjang. This study was conducted in April-May 2016, with research methods Quasi experiment with non randomized pretest and posttest design with control group design. Population in this study were all second trimester pregnant women as many as 34 people. Number sample size of 30 people who met the inclusion criteria were obtained by purposive sampling. The data collection is done by observation sheet. Statistical test results on average by using paired samples t test obtained by the average difference in Hb levels were significantly since $t > t$ table ie $10.880 > 1761$ with a p-value of 0.001 ($P < 0.05$). Conclusion of this study the influence of juice red spinach against Hb levels in pregnant women trimester II.

Keywords : *Anemia , Red Spinach , pregnant women*

PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan, ibu hamil harus menyediakan nutrisi yang penting bagi pertumbuhan anak dan dirinya sendiri. Ini berarti dia perlu makan untuk dua orang, sesuai dan seimbang (Jannah, 2012). Setiap wanita hamil beresiko tinggi mengalami anemia karena kebutuhan zat besi meningkat selama kehamilan (Waryana, 2010). Anemia karena defisiensi zat besi menyerang lebih dari 2 miliar penduduk di dunia. Di Negara berkembang, terdapat 370 juta wanita yang menderita anemia karena defisiensi zat besi. Prevalensi rata-rata lebih tinggi pada ibu hamil (51%) di bandingkan pada wanita yang tidak hamil (41%). Prevalensi di antara ibu hamil bervariasi dari 31% di Amerika Selatan hingga 64% di Asia bagian selatan (Gibney, dkk, 2005).

Salah satu indikator untuk menilai derajat kesehatan masyarakat adalah Angka Kematian Ibu (AKI). Makin tinggi AKI disuatu negara maka dapat dipastikan bahwa derajat kesehatan negara tersebut buruk. Setiap hari di tahun 2013 sekitar 800 perempuan meninggal karena komplikasi kehamilan dan kelahiran anak, pada proses kelahiran dapat menyebabkan perdarahan dan akhirnya menyebabkan anemia. Hampir semua kematian

disebabkan karena rendahnya pengaturan sumber daya yang sebagian besar dapat dicegah.

Penyebab utama kematian ibu merupakan perdarahan, perdarahan terjadi karena anemia pada masa kehamilan, hipertensi, infeksi dan penyebab tidak langsung World Health Organization (WHO, 2014). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1%. Kejadian anemia pada ibu hamil meningkat setiap tahunnya di semua provinsi salah satunya di Provinsi Sumatra Barat tahun 2012 menurut penelitian (Evy, 2012) yang berjudul faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Kota Padang, prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 45,9% ibu mengalami anemia.

Anemia merupakan keadaan berkurangnya massa sel darah merah yang signifikan dan bersesuaian dengan keadaan ini, disertai oleh penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen (WHO). merekomendasikan nilai cut off untuk menentukan anemia karena defisiensi zat besi pada ibu hamil yaitu 11 gram% pada trimester I dan III, selain itu 10,5 gram% pada trimester II (Gibney, dkk, 2005). Pada masa kehamilan trimester II terjadi penambahan volume darah yang dikenal dengan istilah

hidremia atau hemodolusi, akan tetapi bertambahnya sel-sel darah masih kurang dibandingkan dengan bertambahnya plasma, sehingga terjadi pengenceran darah. Pertambahan tersebut berbanding sebagai berikut: plasma 30%, sel darah 18%, dan hemoglobin 19%. Sebagian besar anemia di sebabkan oleh defisiensi zat besi. Zat besi merupakan mineral yang diperlukan oleh semua sistem biologi di dalam tubuh. Besi merupakan unsur esensial untuk sintesis hemoglobin, sintesis ketakolamin, produksi panas dan sebagai komponen enzim-enzim tertentu yang diperlukan untuk produksi adenosin trifosfat yang terlibat dalam respirasi sel. Zat besi disimpan dalam hepar, lien dan sumsum tulang. Sekitar 70 % zat besi yang ada di dalam tubuh berada dalam hemoglobin dan 3 % nya berada dalam mioglobin (simpanan oksigen intramuskuler). Defisiensi zat besi akan mengakibatkan anemia yang menurunkan jumlah maksimal oksigen yang dapat dibawa oleh darah (Jordan, 2002).

Dampak yang akan terjadi pada ibu hamil yang mengalami anemia adalah terganggunya penyaluran oksigen dan zat makanan dari ibu ke plasenta dan janin yang akan mempengaruhi fungsi plasenta yang menyebabkan gangguan terhadap tumbuh kembang janin. Anemia pada ibu hamil juga dapat menyebabkan terjadinya abortus, partus lama, sepsis puerperalis dan kematian ibu dan janin (Chunningham et al, 2005). Selain dampak tumbuh kembang terhadap janin terganggu, anemia dalam kehamilan juga menyebabkan gangguan pada plasenta seperti hipertropi, kalsifikasi, dan infark yang menyebabkan terjadi gangguan terhadap fungsinya (Winkjosastro, 2005).

Salah satu upaya yang di programkan oleh pemerintah untuk mencegah anemia pada ibu hamil adalah dengan pemberian tablet Fe, biasanya Ibu hamil yang kurang mengkonsumsi tablet Fe mempunyai risiko 2,4 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibanding yang konsumsi tablet Fe (Herlina, 2008). Namun angka kejadian anemia masih tinggi walaupun ibu hamil sudah mengkonsumsi tablet Fe hal ini perlu memperhatikan sumber zat besi yang dikonsumsi ibu sehari (Depkes, 2009).

Salah satu sumber zat besi dari bahan nabati adalah bayam merah (*amaranthus tricolor L*). Selama ini tanaman bayam merah yang mudah di budidayakan namun belum banyak di manfaatkan oleh masyarakat

sebagai sumber zat besi bagi ibu hamil (Astuti, dkk, 2013). Bayam merupakan sayuran hijau yang dapat mengobati anemia karena sayuran hijau memiliki sumber vitamin, mineral dan zat besi paling banyak. Zat besi yang terkandung pada bayam merah adalah 7 mg zat besi dan pada bayam hijau hanya 3,5 mg zat besi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Astuti, dkk (2013) menyebutkan bahwa ibu hamil trimester II yang diberi jus bayam merah kadar Hb nya meningkat rata-rata 0,93 gram dalam 2 minggu.

Bidan Praktek Mandiri (BPM) "N" memiliki kunjungan Ante Natal Care (ANC) paling tinggi untuk wilayah kota padang panjang. Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti di BPM "N" didapatkan 34 orang ibu hamil trimester II Oktober 2016.

Berdasarkan data diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh jus bayam merah terhadap peningkatan kadar HB pada ibu hamil trimester II di BPS "N" Padang Panjang.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Penelitian ini menggunakan *Quasy eksperimen* dengan rancangannon *randomized pretest dan posttest with control group design*. Penelitian ini terdiri dari dua kelompok, yaitu eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa jus bayam merah dan tablet Fe. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan jus bayam merah hanya tablet Fe saja.

Populasi yang diambil pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II yang tidak anemia di BPS "N" Padang Panjang sebanyak 34 orang. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 34 responden, dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*.

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan alat ukur Hb sahli, bayam merah yang sudah dijus, lembar observasi digunakan untuk menilai variabel yang akan diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester II
Sebelum Diberikan Intervensi Pada Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Variabel	N	Mean	Min -Max	SD
Kelompok Eksperimen	15	10,48	9,7 -11,3	0,44
Kelompok Kontrol	15	11,00	9,8 - 11,6	0,50

Berdasarkan tabel 1 dapat dijelaskan bahwa dari 15 orang ibu hamil sebelum diberikan intervensi pada kelompok eksperimen memiliki rata-rata kadar Hb adalah 10,48 mg/dl, dimana kadar Hb terendah adalah 9,7 mg/dl dan kadar Hb tertinggi adalah 11,3 mg/dl dan standar deviasi 0,44.

Sedangkan pada 15 orang ibu hamil sebelum diberikan intervensi pada kelompok kontrol memiliki rata-rata kadar Hb adalah 11,00 mg/dl, dimana kadar Hb terendah adalah 9,8 mg/dl dan kadar Hb tertinggi adalah 11,6 mg/dl dan standar deviasi 0,50.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Nuraysih (2015), dimana rata-rata kadar Hb sebelum diberikan jus bayam merah yaitu dibawah normal, hanya saja yang membedakan penelitian ini dengan penelitian Nursaysih dimana kadar Hb sebelum diberikan lebih rendah yaitu 7,6833 gr/dl. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum diberikan tablet Fe dimana sampel pada penelitian ini adalah 12 orang ibu hamil memiliki rata-rata kadar Hb adalah 8.3667 gr/dl.

Hemoglobin adalah metalprotein pengangkut oksigen yang mengandung besi dalam sel merah dalam darah mamalia dan hewan lainnya. Molekul hemoglobin terdiri dari globin, apoprotein dan empat gugus heme, suatu molekul organik dengan satu atom besi (Wikipedia, 2007). Manfaat hemoglobin di dalam darah membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh dan membawa kembali karbondioksida dari seluruh sel ke paru-paru untuk dikeluarkan dari tubuh. Mioglobin berperan sebagai reservoir oksigen : menerima, menyimpan dan melepas oksigen di dalam sel-sel otot. Sebanyak kurang lebih 80% besi tubuh berada di dalam hemoglobin (Sunita, 2001).

Ada beberapa faktor yang dapat menyebabkan Hb rendah terutama yang sering terjadi pada ibu hamil salah

satunya adalah kekurangan zat besi, kekurangan zat besi menjadi faktor utama Hb rendah karena zat besi merupakan unsue utama pembentukan sel darah merah. Oleh karena itu jika zat besi dalam tubuh sedikit maka kadar hemoglobin pun rendah. Sangat penting untuk menyediakan makanan yang banyak mengandung zat besi dalam menu harian agar terhindar dari Hb rendah atau anemia.

Faktor lain yang dapat menyebabkan Hb rendah pada ibu hamil adalah faktor jumlah anak atau ibu yang melahirkan lebih dari satu kali dimana jarak kehamilan dengan anak pertama cukup dekat hal ini berpengaruh terhadap kadar Hb seorang ibu yang sering hamil biasanya memiliki resiko mengalami Hb rendah pada kehamilan berikutnya apabila tidak memperhatikan kebutuhan nutrisi.

Menurut asumsi peneliti rendahnya kadar Hb sebelum diberikan jus bayam merah dipengaruhi oleh faktor jumlah anak dimana pada kelompok eksperimen berjumlah 11 orang ibu hamil yang melahirkan lebih dari satu kali yaitu 73,3% pada kelompok multigravida hal ini berpengaruh terhadap kadar Hb seorang ibu yang sering hamil biasanya memiliki resiko mengalami anemia pada kehamilan berikutnya apabila tidak memperhatikan kebutuhan nutrisi. Karena seorang ibu dengan kehamilan pertama juga dapat berisiko mengalami anemi karena belum memiliki pengalaman sehingga berdampak pada perilaku yang berkaitan dengan asupan nutrisi. Sedangkan pada kelompok kontrol ibu hamil tidak mengkonsumsi tablet Fe akan menyebabkan kadar Hb nya menurun karena faktor yang dapat menyebabkan kadar Hb ibu hamil menurun selama kehamilan biasanya disebabkan oleh kehamilan yang jarak kehamilannya < 2 tahun dimana pada kelompok kontrol jumlah ibu hamil yang kehamilannya < 2 tahun ada 9 orang , dimana tubuh seorang ibu belum cukup untuk untuk dapat menumpulkan cadangan nutrisi setelah melalui

kehamilan sebelumnya sehingga dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil yang jarak kehamilannya < 2

tahun

Tabel 2.

Distribusi Frekuensi kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester II Sesudah Diberikan Intervensi Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Variabel	N	Mean	Min-Max	SD
Kelompok Eksperimen	15	11,7	11,4–11,9	0,16
Kelompok Kontrol	15	11,16	10,7–11,6	0,26

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa dari 15 orang ibu hamil sesudah diberikan *intervensi* memiliki rata-rata kadar Hb adalah 11,70 mg/dl, dimana kadar Hb terendah adalah 11,4 mg/dl dan kadar Hb tertinggi adalah 11,9 mg/dl, standar deviasi 0,16. Sedangkan 15 orang ibu hamil pada kelompok kontrol sesudah diberikan *intervensi* memiliki rata-rata 11,16 mg/dl, dimana kadar Hb terendah adalah 10,7 mg/dl dan Hb tertinggi adalah 11,6 mg/dl, standar deviasi 0,26.

Hb rendah atau anemia dalam kehamilan dapat diatasi dengan bayam merah yaitu dengan meminum jus bayam merah, karena jus bayam merah berkhasiat untuk menaikkan kadar Hb yang rendah atau mengobati anemia pada ibu hamil. Bayam merah banyak mengandung zat besi, mineral dan vitamin dan sumber kalsium yang sangat baik dikonssumsi untuk ibu hamil. Selain itu kandungan bayam merah bisa di manfaatkan untuk mengatasi penyakit didalam pembuluh darah. Karena warna merah pada bayam merah berfungsi menyeimbangkan komposisi darah, pembuluh darah,

menghentikan perdarahan, mengencerkan darah, dan juga dapat membantu menormalkan hemoglobin dalam darah.

Sementara itu tablet Fe adalah suplemen yang mengandung zat besi. Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (Hemoglobin). Fungsi zat besi sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan, sebagai alat angkut eletron pada metabolisme energy, sebagai enzim pembentuk kekebalan tubuh dan sebagai pelarut obat-obatan dan sumber makanan yang mengandung zat besi (Almatsier, 2002).

Menurut asumsi peneliti pemberian jus bayam merah tablet Fe membantu untuk kenaikan kadar Hb terhadap ibu hamil karena dalam jus bayam merah terkandung banyak zat besi sehingga dengan minum jus bayam merah dengan dosis 200 cc satu kali sehari pada pagi hari dan tablet Fe satu tablet satu kali sehari dapat membantu kenaikan kadar Hb pada ibu hamil dengan cepat.

Tabel 3

Distribusi Perbedaan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester II Pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah di Berikan Jus Bayam Merah dan Tablet Fe

Variable	N	Mean	SD	p-Value
Pre Test	15	10,4	0,44	0,001
Post Test	15	11,7	0,16	

Berdasarkan tabel 3 didapatkan rata-rata perbedaan kadar Hb ibu hamil sebelum diberikan *intervensi* pada kelompok eksperimen pada 15 orang responden sebesar 10,4 mg/dl, sedangkan sesudah diberikan *intervensi* 11,7 mg/dl. Hasil uji statistik rata-rata dengan menggunakan uji *paired sample t test* diperoleh nilai *p-value* 0.001 ($p < 0.05$).

Jadi dapat peneliti simpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kadar HB sebelum dan sesudah diberikan *intervensi* pada kelompok eksperimen. Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Astuti,dkk (2013). Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester II yang memenuhi kriteria penelitian. Dimana hasil penelitian setelah di berikan jus bayam merah pada Ibu Hamil Trimester II yang diberi jus bayam merah memiliki kadar Hb dengan rata-rata

kadar Hb adalah 11,85 gr%. Sedangkan pada kelompok kontrol penelitian yang dilakukan oleh Nursiyah (2015). Kadar Hb pada ibu hamil pada kelompok kontrol setelah di berikan tablet Fe memiliki rata-rata kadar hb adalah 9.0167 gr/dl.

Bayam merupakan sayuran hijau yang dapat mengobati anemia karena sayuran hijau memiliki sumber vitamin, mineral dan zat besi paling banyak. Zat besi yang terkandung pada bayam merah adalah 7 mg zat besi dan pada bayam hijau hanya 3,5 mg zat besi, bayam merah juga mengandung banyak Vit salah satunya Vit A,B1,B2,C serta beberapa jenis mineral seperti zat besi, kalsium, fosfor, lemak, energi, dan air. Selain itu, bayam

merah juga memiliki kandungan banyak serat serta didalam daunnya banyak mengandung karbohidrat. Didalam jus bayam merah berkhasiat menaikkan kadar Hb yang rendah atau mengobati anemia pada ibu hamil. Bayam merah banyak mengandung zat besi, mineral dan vitamin dan sumber kalsium yang sangat baik dikonssumsi untuk ibu hamil. Selain itu kandungan bayam merah bisa dimanfaatkan untuk mengatasi penyakit didalam pembuluh darah. Karena warna merah pada bayam merah berfungsi menyeimbangkan komposisi darah, pembuluh darah, menghentikan perdarahan, mengencerkan darah, dan juga dapat membantu menormalkan hemoglobin dalam darah.

Tabel 4. Distribusi perbedaan kadar Hb pada Ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe Pada Kelompok Kontrol

Variable	N	Mean	SD	p-Value
Pre Test	15	11,0	0,50	0,248
Post Test	15	11,1	0,26	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan rata-rata perbedaan kadar Hb ibu hamil sebelum diberikan intervensi pada kelompok kontrol pada 15 orang responden yaitu 11,0 mg/dl, sedangkan sesudah diberikan intervensi 11,1 mg/dl. Dengan menggunakan uji paired sample t test diperoleh nilai p-value 0.248 ($p > 0.05$).

Jadi dapat peneliti simpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kadar hb sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe pada kelompok kontrol.

Hb rendah atau anemia dalam kehamilan dapat diatasi dengan mengkonsumsi tablet Fe selama kehamilan, saat hamil kebutuhan zat besi pada ibu hamil sangat meningkat sehingga dianjurkan mengkonsumsi 90 tablet Fe selama kehamilan hal ini terjadi karena volume darah meningkat sampai 50% sehingga perlu lebih banyak zat besi untuk membentuk hemoglobin, tablet Fe adalah

salah satu upaya yang di programkan oleh pemerintah untuk mencegah anemia pada ibu hamil adalah dengan pemberian tablet Fe, biasanya Ibu hamil yang kurang mengkonsumsi tablet Fe mempunyai risiko 2,4 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibanding yang konsumsi tablet Fe. Karena didalam tablet Fe mengandung zat besi penambah darah yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil, selain zat besi tablet Fe juga juga berperan sebagai komponen untuk membentuk hemoglobin (protein yang membawa oksigen ke otot), kolagen (protein yang terdapat ditulang rawan) serta zat besi dalam tablet Fe juga berfungsi sebagai sistem pertahanan tubuh.

Menurut asumsi peneliti ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe dan menjalankan pola makan sehat seperti makan makanan yang mengandung zat besi selama kehamilan akan membantu agar kadar Hb ibu tidak rendah dan tidak mengalami anemia selama kehamilan.

Tabel 5. Distribusi Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester II Pada Kelompok Eksperimendan Kelompok Kontrol Sesudah Pemberian Jus Bayam Merah Dan Tablet Fe

Variabel	N	Mean	SD	P-Value
Kelompok Eksperimen	15	11,7	0,16	0,001
Kelompok Kontrol	15	11,1	0,26	

Pada tabel 5 didapatkan rata-rata perbedaan kadar Hb ibu hamil sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen pada 15 orang responden sebesar 11,7

mg/dl, sedangkan pada kelompok kontrol 11,1 mg/dl. Menggunakan uji independen test nilai p-value 0,001.

Jadi dapat disimpulkan pemberian jus bayam merah dan tablet Fe pada kelompok eksperimen dan kontrol memiliki nilai *p-value* 0,001.

Bayam merupakan sayuran hijau yang dapat mengobati anemia karena sayuran hijau memiliki sumber vitamin, mineral dan zat besi paling banyak. Zat besi yang terkandung pada bayam merah adalah 7 mg zat besi dan pada bayam hijau hanya 3,5 mg zat besi, bayam merah juga mengandung banyak Vit salah satunya Vit A,B1,B2,C serta beberapa jenis mineral seperti zat besi, kalsium, fosfor, lemak, energi, dan air. Selain itu, bayam merah juga memiliki kandungan banyak serat serta didalam daunnya banyak mengandung karbohidrat. Didalam jus bayam merah berkhasiat menaikkan kadar Hb yang rendah atau mengobati anemia pada ibu hamil. Bayam merah banyak mengandung zat besi, mineral dan vitamin dan sumber kalsium yang sangat baik dikonssumsi untuk ibu hamil. Selain itu kandungan bayam merah bisa di manfaatkan untuk mengatasi penyakit didalam pembuluh darah. Karena warna merah pada bayam merah berfungsi menyeimbangkan komposisi darah,

KESIMPULAN DAN SARAN

1. Adanya perbedaan kadar Hb antara kelompok eksperimen dan kontrol sebelum intervensi pada kelompok eksperimen adalah 10,48 mg/dl, dan pada kelompok kontrol 11,00 mg/dl.
2. Adanya perbedaan kadar Hb antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah intervensi pada kelompok eksperimen adalah 11,70 mg/dl dan pada kelompok kontrol 11,16 mg/dl.
3. Adanya perbedaan rata-rata kadar Hb ibu hamil sebelum diberikan intervensi, dimana pada kelompok menggunakan uji paired sample t test diperoleh nilai *p-value* 0.001 ($p < 0.05$).
4. Adanya perbedaan rata-rata kadar Hb ibu hamil sebelum diberikan intervensi pada kelompok kontrol dengan menggunakan uji paired sample t test diperoleh nilai *p-value* 0.248 ($p > 0.05$).
5. Adanya perbedaan rata-rata kadar Hb ibu hamil sesudah diberikan intervensi pada

DAFTAR PUSTAKA

- Ammirudin, Wahyuddin. 2006, *Kasus Kontrol Faktor Biomedis Terhadap Kejadian Anemia Ibu Hamil di Puskesmas Bantimurung Maros Vol. 25 No. 2. Jurnal Medika Nusantara.*
- A, Widjaja, W. *hadisoeganda: Bayam Sayuran Penyangga Petani di Indonesia. Lembang, Desember 1996.* Kepala Balai Penelitian.

pembuluh darah, menghentikan perdarahan, mengencerkan darah, dan juga dapat membantu menormalkan hemoglobin dalam darah.

Tablet Fe adalah suplemen yang mengandung zat besi. Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (Almatsier, 2002). Menurut asumsi peneliti ibu hamil yang jarak kehamilannya < 2 tahun beresiko untuk mengalami anemia karena tubuh seorang ibu belum cukup untuk dapat menumpulkan cadangan nutrisi setelah melalui kehamilan sebelumnya dengan pemberian jus bayam merah dan tablet Fe selama kehamilan adalah cara yang sangat efektif untuk membantu kenaikan kadar Hb terhadap ibu hamil karena dalam jus bayam merah terkandung banyak zat besi sehingga dengan minum jus bayam dan tablet Fe satu tablet satu kali sehari dapat membantu kenaikan kadar Hb pada ibu hamil dengan cepat. Sedangkan pada kelompok kontrol ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe dan makan makanan yang sehat selama kehamilan agar kadar Hb ibu tidak turun dan tidak mengalami anemia selama kehamilan

Kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan uji paired sample t test diperoleh nilai *p-value* 0,001.

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang dikemukakan di atas ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan, antara lain :

1. Bagi Masyarakat
Bagi ibu hamil yang mengalami anemia atau Hb rendah selama kehamilan disarankan meminum jus bayam merah dan tablet Fe dan menjaga asupan nutrisi makanan, sangat dianjurkan untuk makan makanan yang mengandung zat besi.
2. Bagi Tempat peneliti
Perlu dilakukan promosi kesehatan tentang penggunaan minuman jus bayam merah dan tablet Fe sebagai terapi komplementer untuk pasien anemia atau Hb rendah.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Perlu dilakukan kolaborasi keilmuan antar peneliti yang berbeda.

- Ariani, D.W. 2004. *Pengendalian Gizi.* <http://www.gizi.net> di akses 12 februari 2016. Arisman. 2004. *Gizi Dalam Daur Hidup.* Jakarta : EGC.

- Arisman. 2007. *Gizi Dalam Daur Kehidupan.* Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran

- Ahmad, Roziq. 2008. *Kamus Kedokteran*. Jakarta: Djambatan
- Astuti, KH. 2012. *Pengaruh Konsumsi jus Bayam Merah terhadap peningkatan kadar Hb Trimester II di Tawangmangu*. *Jurnal*
- Almasier, S. 2002. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Bahar. 2006. *Skrining Antenatal Pada Ibu Hamil*. Surabaya : FK UNAIR
- Cunningham, dkk. 2005. *Obstetri Williams*. Edisi 21. Jakarta: EGC
- Faralia. 2012. *1001 Khasiat Istimewa Buah-buahan dan Sayuran*. Cetakan I, Aulia Publishing Solusi Distribusi Yogyakarta: Hal. 87. Gaman.
- Fahriansyah, A.I. 2009. *Faktor-faktor yang mempengaruhi keadian anemia pada remaja dan dewasa di DKI Jakarta tahun 2007*. Institut Pertanian Bogor : Bogor
- Faralia. 2012. *Anemia Kurang Besi Ibu Hamil* [Skripsi]. Sumatra Utara : Universitas Sumatra Utara
- Gibney, dkk. 2005. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Penerbit Buku Kedokteran Jakarta : ECG
- Hadi, Soeganda. 1966. *Kehamilan Di Atas Usia 30 Tahun*. Jakarta : EGC
- Herlina. 2006. *Faktor-faktor Resiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil*. Di akses 16 Februari 2016
- Herlina. 2008. *Faktor Risiko Kejadian Anemia Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bogor*, Artikel, from : <http://www.motekar.tk/topik/pengkajian-anemiapada-ibu-hamil.html>
- Jannah. 2012. *Buku Ajaran Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta Jordan, Sue. 2002. *Farmakologi Kebidanan*. Penerbit Buku Kedokteran : ECG
- Kavle. 2008 *Asuhan kebidanan masa kehamilan*. Yogyakarta : Grahallmu
- Kurniawan. 2009. *Hubungan Anemia Gravidarum pada Kehamila Aterm dengan Asfiksia Neonatorum Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. Surakarta : UNS
- Mensjoer, A. 2008. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatural*, Jakarta: EGC
- Manuba. 2010. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan Dan KB*. Jakarta : EGC
- Mawar, Sari. 2003. *Faktor Resiko Anemia pada Ibu Hamildi Kota Cianjur Media Gizi dan Keluarga*. Vol.2 No.1
- Marya. 2013. *Buku Ajar Patofisiologi Mekanisme Terjadinya Penyakit*
- Nuraysih. 2015. *Evektifitas terapi kombinasi jus bayam merah-jeruk-madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil*.
- Notoadmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta
- Novie, dkk. 2013. *Efektivitas terapi jus bayam merah dan tomat terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil*. *Jurnal*
- Saprianto. 2013. *Asuhan Kebidan Pada Masa Kehamilan*. Jakarta : Salemba Medika
- Saifudin, Abdul B. 2002. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal & Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sunita. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Soebrto. 2009. *Cara Mudah Mengatasi Problem Anemia*. Yogyakarta: Bangkit.
- Tjakronogoro. *Ilmu Kebidanan*. 2001. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo
- Varney, H. 2006. *Buku Saku Bidan*. Jakarta : EGC
- Wahyuddin. 2008. *Studi Kasus Kontrol Faktor Biomedis Terhadap Kejadian Anemia Ibu Hamil Di Puskesmas Bantimuring* *Jurnal Medika Nusantara*, Volume 25 No 2.