

PENGARUH PEMBERIAN REBUSAN BAYAM MERAH TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DENGAN ANEMIA DI KLINIK KURNIA DELI TUA TAHUN 2022

**Stefani Anastasia Sitepu,
Suci Blezinsky,**

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua
e-mail : anastasytefani@gmail.com
suciblezinsky001220@gmail.com

Abstract

Anemia of pregnancy is a condition of decreased hemoglobin content in the blood of pregnant women, which is a health problem, especially in developing countries with high morbidity rates in pregnant women. The causes of anemia are the occurrence of hemodilution during pregnancy, the lack of iron content in the food consumed, and the presence of some content from food or drink that interferes with the absorption of iron in the body. One alternative that can be done to meet the iron needs of pregnant women is to consume vegetables that contain iron, one of which is red spinach. The purpose of this study was to determine the effect of red spinach stew on increasing Hb levels in pregnant women in the second trimester with anemia at the Kurnia Deli Tua Clinic. The research method used is Pre-experimental Design with One Group Pretest-Posttest research design. The study population of pregnant women in the second trimester with anemia was 16 people. Samples were taken using total sampling with a total sample of 16 pregnant women in the second trimester with anemia. Independent Variable Decoction of red spinach the dependent variable is the increase in Hb levels in pregnant women. Research instrument Easy Touch GCHb Hemoglobin check tool and slow observation. The results of the study using the Wilcoxon test found a p value of $0.003 < 0.05$, which means that there is an effect of giving red spinach stew on increasing Hb levels in pregnant women in the second trimester with anemia at the Kurnia Deli Tua clinic in 2022.

Keywords: *Pregnancy, Hemoglobin, Anemia, Red spinach*

1. PENDAHULUAN

Proses kehamilan memicu perubahan baik secara fisiologis, anatomis, dan biokimiawi. Salah satunya terjadi perubahan sistem hematologis yakni terjadinya peningkatan volume darah, penurunan kadar Hemoglobin (Hb) dan hematokrit dalam darah, peningkatan kebutuhan zat besi untuk proses pertumbuhan dan perkembangan janin Anemia kehamilan (Pratiwi, 2021)

WHO menyebutkan bahwa sekitar 40 % AKI (Angka Kematian Ibu) disebabkan oleh anemia defisiensi besi yang mengakibatkan terjadinya perdarahan. Di asia sendiri, angka kejadian anemia terbilang cukup tinggi yakni 72,6 % dan menjadi masalah di negara berkembang termasuk dihadapi oleh negara Indonesia (WHO, 2017).

Berdasarkan RIKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) 2018,

terjadi peningkatan angka anemia dari hasil rikesdas tahun sebelumnya. Dari data RIKESDAS 2013 didapatkan prevalensi anemia sebesar 37,1% sedangkan data RIKESDAS 2018 persentase anemia lebih tinggi dialami oleh wanita dengan rentang usia 15-24 tahun dengan persentase anemia sebesar 84,6%. (Rikesdas, 2018).

Berdasarkan Profil Dinas Kesehatan Sumatera Utara tahun 2017, Prevalensi anemia di Sumatera Utara yakni sebesar 15 - 39%. Berdasarkan survey yang telah dilaksanakan di beberapa kabupaten di Sumatera Utara, salah satunya adalah Deli Serdang diketahui bahwa 40,5% wanita hamil, khususnya wanita kerja mengalami anemia kehamilan. Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat khususnya pada ibu hamil (Wulan, 2021)

Anemia kehamilan sangat mempengaruhi kondisi ibu dan janin. Ibu dengan anemia akan mengalami penurunan kerja fisik, mudah lelah, meningkatnya resiko infeksi, dan akan mengganggu proses laktasi pada masa menyusui. Sedangkan dampak pada janin adalah terjadinya abortus spontan, persalinan prematur, kematian janin dalam kandungan, berat badan bayi saat lahir dibawah normal, terjadinya gangguan pertumbuhan dan perkembangan bayi baik secara fisik maupun secara neurologis (Zhang, 2021).

Upaya yang dilakukan oleh pemerintah untuk mengurangi angka kejadian anemia pada ibu hamil yakni dengan memberikan tablet tambah darah (Tablet Fe) sebanyak 90 tablet selama masa kehamilan. Upaya lain yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mencegah anemia adalah rajin melakukan kunjungan ANC, rajin memeriksakan kadar Hb saat melakukan ANC, dan rajin mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang yang sangat berpengaruh baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin, serta dapat mengatasi masalah kekurangan energi selama masa kehamilan. (Pratiwi 2021).

Bayam merah (*Amaranthus Tricolor*) merupakan salah satu jenis terapi non-farmakologi berupa sayuran yang dapat meningkatkan kadar Hb. bayam merah memiliki kadar zat besi yang tinggi yaitu 7,0 mg/100gr. Bayam merah juga dapat melancarkan sirkulasi oksigen didalam darah. Selain itu juga mengandung Vitamin C sebagai antioksidan yang mampu mempercepat penyerapan zat besi di dalam tubuh. (Sugianto 2015, dalam Ginting 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian rebusan bayam merah terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil. nilai rata-rata (mean) kadar Hb sebelum diberikan perlakuan yaitu 9,85 mg/dl, sedangkan setelah diberikan perlakuan dengan memberikan rebusan bayam merah nilai rata-

rata (mean) kadar Hb yakni 11,40 mg/dl. Hal ini terbukti bahwa rebusan bayam merah berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil.

Menurut survey awal yang telah dilakukan di Klinik Kurnia Deli Tua Kab. Deli serdang pada bulan maret tahun 2022 diketahui bahwa sekitar 24 % ibu hamil khususnya Trimester II mengalami anemia di klinik tersebut, pada saat dilakukan ANC beberapa diantaranya ada yang mengeluh mudah lelah, pusing, dan terlihat pucat. Setelah dilakukan pemeriksaan Hb didapatkan Hasil Hb yakni <11 gr %.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pemberian Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester II dengan di Klinik Kurnia Deli Tua Tahun 2022"

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan desain *Pre-Experimental Design* dengan bentuk rancangan *One Group Pretest-posttest Design* yakni dengan membandingkan observasi antara awal sebelum dilakukan eksperimen (*Pretest*) dan setelah dilakukan eksperimen (*Posttest*) tanpa adanya kelompok pembanding/kontrol (Sugiyono, 2016)

Tabel 1. One Group Pretest-posttest Design

Pretest	Treatment	Posttest
O1	X	O2

Penelitian ini dilakukan di Klinik Kurnia Kecamatan Deli serdang Kabupaten Deli Serdang pada bulan Juni tahun 2022. Populasi penelitian ini sejumlah 16 orang ibu hamil Trimester II yang mengalami anemia dengan kadar Hb <11 gr % yang melakukan pemeriksaan ANC pada bulan Juni di Klinik Kurnia Deli Tua dan seluruh populasi dijadikan sebagai sampel yakni sebanyak 16 orang sampel. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan rebusan bayam merah kepada ibu hamil selama 7 hari.

3. HASIL PENELITIAN

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu, Paritas, dan Pendidikan.

Identitas	kategori	F	%
Usia Ibu	21-25 Thn	6	37,5%
	26 - 30 Thn	7	43,8%
	31 - 35 thn	3	18,8%
Total		16	100%
Paritas	Primigravida	7	43,8%
	multigravida	9	56,3%
Total		16	100%
Pendidikan	SMP	3	18,8%
	SMA	8	50%
	D3/S1	5	5%
	Total	16	100%

Berdasarkan Tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 16 responden ibu hamil mayoritas berumur 26-30 Tahun sebanyak 7 orang (43,8%) dan minoritas dengan usia ibu 31-35 tahun sebanyak 3 orang (18,8%). Pada paritas, mayoritas ibu dengan Multigravida sebanyak 9 orang (56,3%) dan minoritas primigravida

sebanyak 7 orang (43,8 %) . Pada Pendidikan responden, mayoritas responden dengan pendidikan SMA sebanyak 8 orang (50 %) dan minoritas dengan pendidikan SMP sebanyak 3 orang (18,3 %).

3. 2 Analisis Univariat

a. Pretest kadar Hb

Pretest Kadar Hb pada ibu hamil sebelum diberikan perlakuan merupakan rata - rata hasil ukur yang dilakukan sebelum diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan observasi diketahui sebagai berikut.

Tabel 3. Kadar Hb Ibu Hamil sebelum dilakukan Pemberian Rebusan Bayam Merah

No	Kadar Hb	F	%
1	Anemia	16	100 %
Total		16	100 %

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa dari 16 orang (100%) ibu hamil sebagai responden, semua dari ibu hamil tersebut mengalami anemia.

b. Posttest Kadar Hb

Posttest Kadar Hb sesudah diberikan perlakuan merupakan rata - rata hasil ukur yang dilakukan setelah diberikan perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan observasi diketahui sebagai berikut.

Tabel 4. Kadar Hb Ibu Hamil sesudah dilakukan Pemberian Rebusan Bayam Merah

No	Kadar Hb	F	%
1	Meningkat	9	56,3 %
2	Tidak Meningkatkan	7	43,8 %

Total **16** **100%**

Berdasarkan tersebut diketahui dari 16 orang ibu hamil sebagai responden, diantaranya mengalami Peningkatan Kadar Hb sebanyak 9 orang (56,3%) dan ibu yang tidak mengalami peningkatan Kadar Hb sebanyak 7 orang (43,8%)

3. 3 Analisis Bivariat

Tabel 5. Distribusi Pengaruh Pemberian Rebusan Bayam Merah Terhadap Peningkatan kadar Hb ibu hamil Trimester II dengan Anemia di Klinik Kurnia Deli Tua Tahun 2022

Variabel Pemberian Rebusan bayam merah	Mean	SD	Selisih Mean	P-Value
Pre test	1,00	,00	0,56	,003
Post test	1,56	,51		

Berdasarkan tabel tersebut, hasil analisis sebelum dan sesudah pemberian rebusan bayam merah bahwa ada perbedaan kadar Hb dengan nilai p-value sebesar 0,003 (alpha = 0,05). Nilai rata-rata sebelum diberikan Rebusan Bayam Merah lebih kecil dibandingkan setelah diberikan Rebusan Bayam Merah dimana rata-rata sebelum diberikan Rebusan bayam merah sebesar 1,00 dan sesudah diberikan rebusan bayam merah sebesar 1,56 yang artinya ada pengaruh pemberian rebusan bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil Trimester II dengan anemia Di Klinik Kurnia Deli Tua Tahun 2022. Dengan Menggunakan uji Wilcoxon ditemukan nilai p value $0.003 < 0.05$ maka H_0 diterima yang berarti ada pengaruh pemberian rebusan bayam merah

terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil Trimester II dengan anemia di Klinik Kurnia Deli Tua.

4. PEMBAHASAN

Setelah diberikan rebusan bayam merah, dari 16 orang ibu hamil sebagai responden, diantaranya mengalami peningkatan Kadar Hb sebanyak 9 orang (56,3%) dan ibu yang tidak mengalami peningkatan Kadar Hb sebanyak 7 orang (43,8%). diketahui bahwa rata-rata Kadar Hb sebelum diberikan Rebusan Bayam Merah adalah 1,00 dan rata-rata Kadar Hb sesudah diberikan Rebusan Bayam Merah adalah 1,56 Hal ini menunjukkan ada perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan rebusan bayam merah.

Menurut Asumsi Peneliti, Penyebab terjadinya Anemia pada ibu hamil adalah kurangnya kepatuhan ibu dalam mengkonsumsi Tablet Fe atau karena adanya kesalahan dalam mengkonsumsi Tablet Fe sehingga penyerapan zat besi terhambat serta ibu hamil juga kurang mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang terutama mengandung Zat Besi.

Menurut Saiful (2019) pada usia 16 minggu kehamilan minggu akan semakin terlihat peningkatan volume darah hingga terjadi pengenceran darah (*Hemodilusi*) yang menyebabkan ibu hamil mengalami anemia fisiologis dengan kadar hb ibu menurun menjadi 9,5-10 gr%.

Salah satu faktor penyebab anemia adalah faktor adaptasi fisiologis masa kehamilan dimana pada Trimester II khususnya pada usia kehamilan 16 minggu ibu hamil akan mengalami *Hemodilusi* yang mengakibatkan terjadinya peningkatan volume darah, plasma darah dan menyebabkan penurunan kadar Hb dan hematokrit dalam darah. Jika pada masa ini ibu hamil tidak mendapatkan nutrisi yang baik dari makanan yang dikonsumsi maka akan lebih beresiko terkena anemia dan akan memberi dampak pada kehamilannya.

Upaya pemerintah untuk mengurangi angka kejadian anemia pada ibu hamil yakni dengan memberikan tablet tambah darah (Tablet Fe) sebanyak 90 tablet selama masa kehamilan. Upaya lain yang dapat dilakukan ibu hamil untuk mencegah anemia salah satunya adalah mengkonsumsi makanan yang bergizi seimbang yang berpengaruh baik terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin, serta dapat mengatasi masalah kekurangan energi selama masa kehamilan.

Adanya kesalahan atau ketidakpatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe ataupun adanya kandungan dari beberapa jenis makanan atau minuman seperti kopi dan teh jika dikonsumsi secara bersamaan dengan tablet fe atau jenis makanan yang mengandung zat besi akan menghambat proses penyerapan zat besi. hal tersebut yang menyebabkan beberapa ibu hamil tidak mengalami peningkatan

kadar Hb. Menurut Susiloningtyas (2022), Beberapa Faktor yang dapat menghambat penyerapan zat besi yakni Kandungan Tanin yang terdapat pada jenis kopi, teh maupun beberapa jenis sayuran lainnya akan mengganggu proses penyerapan zat besi. Senyawa ini akan mengikat zat besi sehingga proses penyerapan zat besi dalam tubuh menjadi terganggu. Kasium dengan dosis lebih tinggi juga diteliti dapat menghambat proses absorpsi, akan tetapi mekanismenya belum diketahui secara pasti.

Bayam Merah (*Amaranthus sp*) merupakan jenis sayuran yang berasal dari wilayah Amerika dan sudah tersebar keseluruh tempat termasuk Indonesia. Bayam merah biasa dimanfaatkan masyarakat menjadi olahan sayur, keripik, jus, dan lain sebagainya. Kandungan zat besi yang tinggi pada bayam merah dapat membantu mengobati anemia pada ibu hamil. Bayam merah juga mengandung Vitamin c yang dapat membantu mengoptimalkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Ibu hamil dapat mengolahnya dengan cara direbus atau dengan cara lain sebelum dikonsumsi (Wahyuningrum dan Satiti, 2022).

Rebusan Bayam merah merupakan salah satu jenis terapi nonfarmakologi berupa sayuran yang mengandung zat gizi yang baik salah satunya adalah Zat besi yang sangat baik untuk meningkatkan Kadar Hb di dalam tubuh ibu hamil. Zat besi yang terkandung di dalam bayam merah sebesar 7,0 g /100 gr. Kandungan vitamin C yang ada pada bayam merah juga diketahui dapat membantu mempercepat proses

penyerapan zat besi di dalam tubuh.

Menurut hasil penelitian diketahui bahwa ada pengaruh pemberian rebusan bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil. kandungan zat besi yang ada pada bayam diketahui mampu meningkatkan kadar Hb. selain itu kandungan vitamin C yang dimiliki bayam merah juga berfungsi untuk membantu penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga kadar Hb ibu hamil tersebut dapat meningkat. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Dewi (2021) dengan judul Pengaruh Rebusan Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Kelurahan Losung Kecamatan Padang Sidempuan Selatan Kota Padang Sidempuan Tahun 2020. Dari hasil penelitian ini diperoleh bahwa rata – rata kadar Hb sebelum mengkonsumsi Rebusan bayam merah sebesar 9,85 mg/dl dan setelah mengkonsumsi rebusan bayam merah meningkat menjadi 11,40 mg/dl dengan sig 0.000 <0,005.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian Tentang "Pengaruh Pemberian Rebusan Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Trimester II dengan Anemia di Klinik Kurnia Deli Tua Tahun 2022 "maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebelum diberikan bayam merah diketahui sebanyak 16 responden mengalami anemia.

Dan setelah diberikan rebusan bayam merah dari 16 responden, ditemukan kadar Hb meningkat sebanyak 9 orang (56,3%) dan tidak meningkat sebanyak 7 orang (43,7%).

2. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa perbandingan nilai rata-rata sebelum di berikan rebusan bayam merah adalah 1,00 dan sesudah diberikan rebusan ayam merah rata - rata kadar Hb ibu hamil adalah 1,56
3. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil p value = 0,003 dimana p value = < 0,05 yang artinya hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh pemberian rebusan bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil Trimester II dengan Anemia di Klinik Kurnia Deli Tua Tahun 2022

DAFTAR PUSTAKA

Dewi, S. S. S., Panjaitan, M. N., & Ramadhini, D. (2021). Pengaruh Rebusan Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di Kelurahan Losung Kecamatan Padangsidempuan Selatan Kota Padangsidempuan Tahun 2020. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(1), 80-86.

EGC.

Ginting, K. A., Panjaitan, R., Cholilullah, A. B., Parinduri, A. I., & Yanti, R. T. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Bayam Merah (*Amaranthus*

Gangeticus) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Penderita Anemia Di Klinik Salma Kec. Perbaungan Tahun 2020. *Jurnal Kesmas*

Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Departemen Kesehatan http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf

Pratiwi, A. M. & Fatimah. (2019). *Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit & Komplikasi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press

Susiloningtyas, I. (2022). Pemberian zat besi (Fe) dalam Kehamilan. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 50(128), 73-99.

World Health Organization. (2016). *WHO recommendations on antenatal care of a positive pregnancy experience*. World Health Organization