

Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro	Vol. 8 No. 1	Edition: Oktober 2025 - April 2026
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPK2R	
Received : 16 Oktober 2025	Revised: -----	Accepted: 25 Oktober 2025

PENGARUH KONSUMSI KOMBINASI JUS BAYAM MERAH DAN MADU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI KLINIK BIDAN SUMIARIANI TAHUN 2025

Erlina Hayati¹, Husna Sari², Naimah Nasution³

Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua e-

mail : erlinahayati41@gmail.com

Abstract

Anemia in pregnant women is a common health problem that can negatively impact the mother and fetal development. Based on the 2023 Indonesian Health Survey (SKI), it was recorded that 27.7% of pregnant women in Indonesia suffer from anemia. This study aims to determine the effect of consuming red spinach juice mixed with honey on increasing hemoglobin (Hb) levels in anemic pregnant women at the Sumiariani Clinic. Primary data were collected through observation sheets before and after the intervention. Using a purposive sampling technique, 16 respondents were selected because they were identified as having anemia. This study used a pretest and posttest design without a comparison group. For one week, respondents were asked to consume a mixture of red spinach juice and honey twice daily, morning and evening. Hb levels were measured using a digital GCHb device. The results showed a statistically significant increase in hemoglobin levels, from an average of 9.63 g/dL to 11.19 g/dL after the intervention, with a p-value <0.05. This indicates that the null hypothesis is rejected and consumption of the combination has a significant effect on increasing Hb. Thus, red spinach juice and honey can be a safe natural alternative treatment for anemia in pregnant women, as long as it is combined with the consumption of nutritious foods rich in iron.

Keywords: Red Spinach Juice, Honey, Hemoglobin Levels, Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Kesehatan ibu hamil sangat penting, terutama pada nutrisi. Rendahnya kadar hemoglobin adalah salah satu kondisi yang paling umum, yang dapat menyebabkan berbagai gejala seperti kelelahan, kelelahan, dan sesak napas. Keadaan seperti ini dapat berdampak pada kesehatan ibu dan tumbuh kembang janin di dalam kandungan (World Health Organization, 2018). Secara global, sekitar 43,9% ibu hamil tercatat mengalami anemia (Yanti, Dewi, & Sari, 2023).

Mengacu pada laporan dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, anemia masih menjadi salah satu permasalahan gizi yang serius dan perlu penanganan yang berkelanjutan, terutama dalam rentang waktu 2023 hingga saat ini. Ketika hemoglobin (Hb) atau sel darah merah seseorang berada di bawah batas normal, kondisi tersebut dikenal sebagai anemia atau kurang darah. Berbagai penyebab dapat memicu anemia, termasuk kekurangan zat besi, kurangnya asupan vitamin B12 dan asam folat, infeksi, faktor keturunan, serta pendarahan. Anemia bukan hanya

...
dialami oleh satu kelompok usia, tetapi bisa menyerang balita, remaja, ibu hamil, bahkan lanjut usia.

Menurut laporan Dinas Kesehatan kota Medan, Sumatera Utara, tercatat bahwa sekitar 40,5% ibu hamil mengalami anemia (Ramadhini & Dewi, 2021). Beberapa wilayah, termasuk salah satu desa di Kabupaten Deli Serdang, tingkat kejadian anemia tergolong tinggi. Pada tahun 2021, tingkat anemia di sana mencapai 35,2%, dengan angka paling tinggi terjadi pada kelompok balita (52,3%) dan ibu hamil (48,7%) (Suryawan et al., 2023).

Anemia pada ibu hamil seringkali disebabkan karena kurangnya gizi, khususnya zat besi. Jika kebutuhan zat besi tidak tercukupi, maka suplai oksigen dan nutrisi ke janin bisa terganggu, dan ini tentu berdampak buruk pada perkembangan janin. Hal ini bisa berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan. Jika hemoglobin tidak diatasi, tingkat hemoglobin pada trimester berikutnya akan dipengaruhi. Resiko ibu hamil mengalami anemia meningkat seiring dengan usia kehamilan. Menurut Fikawati (2015), janin menyimpan zat besi dalam tubuhnya selama trimester akhir kehamilan, saat kebutuhan zat besi meningkat. Kadar hemoglobin yang rendah, terutama akibat kurangnya zat besi, dapat menghambat pengangkutan oksigen ke seluruh tubuh ibu dan janinnya (Amir, Anggraini, & Jessica, 2021).

Untuk mengatasi hal tersebut, salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan memperbanyak konsumsi makanan alami yang kaya zat besi dan gizi lainnya. Makanan dari bahan alami ini tidak hanya lebih mudah dicerna oleh tubuh, tapi juga cenderung lebih aman karena jarang menimbulkan efek samping seperti halnya suplemen buatan. Oleh karena itu, mengonsumsi sayuran yang tinggi kandungan zat besinya sangat disarankan bagi ibu hamil sebagai upaya untuk mencegah maupun mengatasi anemia yang cukup umum

terjadi dalam masa kehamilan. Salah satu contohnya adalah bayam merah yang paling menonjol diantara bayam lainnya. Bayam merah yang secara ilmiah dikenal dengan nama *Amaranthus Tricolor* merupakan salah satu bahan pangan dengan khasiat non farmakologi yang efektif meningkatkan kadar hemoglobin (Hb). Bayam merah kaya akan zat besi, dengan konsentrasi 7 mg per 100 gram. Bayam merah kaya akan Vitamin C yang memiliki peran selaku antioksidan serta menaikkan kapabilitas tubuh dalam melakukan penyerapan zat besi (Ramadhan Lubis et al., 2024).

Madu termasuk salah satu bahan alami yang dipercaya bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh karena kandungan gizinya yang cukup lengkap, terutama karena kandungan mineralnya yang cukup beragam. Di dalam madu terkandung berbagai jenis mineral seperti kalsium, tembaga, mangan, zat besi, fosfor, klorida, kalium, magnesium, iodin, serta seng. Tidak hanya itu, madu juga mengandung mineral lainnya seperti silikon, natrium, molibdenum, hingga aluminium. Selain kaya akan mineral, madu juga mengandung sejumlah vitamin penting, seperti asam folat, vitamin B1, B6, vitamin E, dan C. Kandungan penting yang cukup menonjol di dalam madu adalah zat besi, yang sangat dibutuhkan tubuh untuk membantu pembentukan sel darah merah. Kandungan ini dapat menunjang peningkatan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah (Ulhaq & Riyanti, 2023).

2. METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan pretest-posttest tanpa adanya kelompok kontrol. Sampel terdiri dari 16 orang ibu hamil yang mengalami anemia dan dipilih berdasarkan kriteria tertentu (purposive sampling). Perlakuan diberikan dalam bentuk kombinasi jus bayam merah dan madu dengan takaran 150 ml, dikonsumsi dua kali

sehari selama satu minggu penuh. Pengukuran kadar Hb dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat digital GCHb.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, pendekatan yang diterapkan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dilakukan melalui pemberian kombinasi jus bayam merah yang dicampur dengan madu. Campuran tersebut diberikan secara rutin dua kali dalam sehari pagi dan sore selama tujuh hari berturut-turut kepada 16 responden ibu hamil yang mengalami kondisi anemia.

Tabel 1. Hasil Uji dengan Paired Sample T-test

Variabel	Mean $\pm$ SD	Selisih Mean	95% (C-I)	t	P-value
Pretest	9,63 $\pm$ 0,88	-1,56	- 2,290	- 4,580	0,000
Posttest	11,19 $\pm$ 1,047		- 0,835		

Hasil pengukuran yang ditampilkan pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum intervensi dilakukan, kadar Hb ibu hamil rata-ratanya tercatat sebesar 9,63 mg/dL. Setelah rutin diberikan minuman campuran jus bayam merah dan madu, kadar Hb meningkat hingga mencapai 11,19 mg/dL.

Artinya, terjadi kenaikan signifikan setelah intervensi dilakukan selama satu minggu. Selisih mean antara pretest dan posttest adalah 1,56 dengan interval kepercayaan 95% antara - 2,290 dan - 0,835, yang menunjukkan bahwa kita dapat yakin dengan 95% bahwa selisih rata-rata kadar hemoglobin berada rentang tersebut. Setelah intervensi selama 1 minggu kadar hemoglobin ibu hamil diukur kembali apakah mengalami peningkatan, tidak ada peningkatan

atau bahkan mengalami penurunan. Berdasarkan hasil pengukuran, terlihat adanya peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah dilakukan pemberian kombinasi jus bayam merah dan madu sebagai bentuk perlakuan. Sebelum mengonsumsi campuran tersebut, kadar hemoglobin rata-ratanya sebesar 9,63 mg/dL, lalu meningkat menjadi 11,19 mg/dL setelah intervensi. Terjadi kenaikan rata-rata sekitar 1,563 mg/dL, yang menunjukkan bahwa pemberian jus ini efektif meningkatkan Hb pada ibu hamil yang mengalami anemia.

Berdasarkan hasil yang diperoleh selama proses penelitian, dapat disimpulkan bahwa pemberian kombinasi bayam merah dan madu berpengaruh dalam meningkatkan kadar Hb, terutama pada ibu hamil yang menderita anemia ringan maupun sedang. Adanya kandungan nutrisi yang sangat bermanfaat pada bayam merah dan madu turut berkontribusi dalam meningkatkan asupan nutrisi ibu hamil. Di studi ini, ibu hamil dengan anemia diberi tablet zat besi. Namun, melengkapi pola makan mereka dengan jus bayam merah yang dicampur dengan madu mungkin memberikan manfaat nutrisi tambahan bagi ibu hamil yang menderita anemia.

Suwardi bersama rekannya pada tahun 2021 melakukan penelitian di Desa Rawe 4, Tangkahan, Medan Labuhan, dan hasilnya menunjukkan bahwa pemberian jus bayam merah dapat membantu menaikkan kadar hemoglobin ibu hamil. Berdasarkan hasil analisis uji Paired T-Test, diperoleh nilai p sebesar 0,000, yang artinya lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05. Ini berarti ada perbedaan nyata sebelum dan sesudah pemberian jus tersebut.

Dengan kata lain, jus bayam merah terbukti berdampak positif terhadap peningkatan Hb, terutama bagi ibu hamil dengan anemia ringan hingga sedang. Hasil ini bisa menjadi dasar bahwa bayam merah bisa digunakan sebagai alternatif alami

...
untuk membantu mengatasi anemia pada ibu hamil.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Debby Yolanda, 2020) bayam merah, khususnya jusnya, dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin yang rendah atau mengobati anemia ringan pada ibu hamil. Ini karena bayam merah dapat dikonsumsi untuk mengatasi hemoglobin rendah atau anemia ringan. Bayam merah sendiri kaya akan kandungan zat gizi seperti zat besi, kalsium, vitamin, dan mineral yang dibutuhkan ibu hamil.. Kandungan bayam merah juga dapat membantu mengatasi penyakit pembuluh darah karena warnanya yang merah menyeimbangkan komposisi darah, pembuluh darah, menghentikan perdarahan, mengencerkan darah, dan membantu menormalkan hemoglobin dalam darah.

Beberapa individu mungkin mengalami masalah dalam menyerap zat besi dari makanan, yang dapat disebabkan oleh kondisi medis tertentu atau interaksi dengan makanan lain yang menghambat penyerapan. Meskipun konsumsi jus bayam merah dan madu sudah dilakukan, bukan berarti kadar hemoglobin akan otomatis meningkat. Hal ini bisa terjadi jika tubuh kekurangan nutrisi lain yang mendukung pembentukan hemoglobin, seperti vitamin B12 dan folat. Oleh karena itu, dibutuhkan keseimbangan nutrisi agar proses produksi hemoglobin dapat berjalan optimal. kadar hemoglobin dalam tubuh juga dapat dipengaruhi oleh kondisi kesehatan secara umum, tingkat stres, dan aktivitas fisik harian. Tak hanya itu, seberapa sering dan seberapa banyak jus dikonsumsi juga turut berperan dalam menentukan hasilnya.

4. KESIMPULAN

Penggunaan jus bayam merah yang dicampur madu ternyata bisa membantu meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil yang mengalami

kekurangan darah. Sebelum dilakukan pemberian jus, rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil berada di angka 9,63 gr/dl. Namun setelah seminggu rutin dikonsumsi, kadar tersebut naik menjadi 11,19 gr/dl. Artinya, minuman ini berdampak cukup baik dalam membantu menaikkan hemoglobin. Karena itulah, tidak ada ruginya jika ibu hamil mulai mencoba cara ini sebagai salah satu bentuk perhatian terhadap kondisi kesehatannya selama masa kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, S. and Diana, N. (2024) 'Vol. 7 No.1 Edisi 2 Oktober 2024 <http://jurnal.ensiklopediaku.org> Ensiklopedia of Journal', 7(1), pp. 346–351.
- Aisyah, P. and Lestari, N.C.A. (2021) 'Zona kebidanan – Vol. 11 No. 1 Desember 2020', Hubungan Anemia Pada Ibu Melahirkan Dengan Kejadian Ketuban Pecah Dini, 12(1), pp. 1–7.
- Amir, A.N., Anggraini, M.L. and Jessica, F. (2021) 'Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kadar Hb Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Kota Padang', Jurnal Kesehatan Saintika Meditory, 4(1), p. 1. Available at: <https://doi.org/10.30633/jsm.v4i1.1020>.
- Arum, S. (2021) Generasi Berkualitas, Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- Chalisa (2021) 'Perbedaan Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin (Hb) Metode Sahli Dan Point Of Care Testing (POCT)', Naskah Publikasi, 2(2), pp. 98–115.
- Debby Yolanda (2020) 'Pengaruh Jus Bayam merah Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester II di BPS "N" Padang Panjang'.

- Sari, S.A., Fitri, N.L. and Dewi, N.R. (2021) 'Hubungan Usia Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Kota Metro', Jurnal Wacana Kesehatan, 6(1), p. 23. Available at: <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.169>.
- Suwardi, S., dkk. (2021) 'Pengaruh pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Rawe 4 Lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan tahun 2021', Journal Of Midwifery Senior, 5(1), pp. 47–55.
- Tri Aksari, S. and Didik Nur Imanah, N. (2022) 'Usia Kehamilan Sebagai Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Selama Pandemi Covid 19', Jurnal Kebidanan Indonesia, 13(1), pp. 94–102. Available at: <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.569>.
- Ul, Z., Lc, H. and Si, M. (2023) 'Keutamaan madu dan manfaatnya bagi kesehatan', (211410067).
- Ulhaq, A.D. and Riyanti, R. (2023) 'Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Peningkatan HB Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia', Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran, 1(4), pp. 93–99.
- Yanti, V.D., Dewi, N.R. and Sari, S.A. (2023) 'Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Metro Tahun 2022', Jurnal Cendikia Muda, 3(4), pp. 603–609.