

## ASUHAN KEBIDANAN PADA IBU HAMIL ANEMIA DENGAN PEMBERIAN BAYAM DAN MADU UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN

<sup>1</sup>Helen Kristeti, <sup>2</sup>Silvia Mona

hkristeti@gmail.com, silviamona88@univbatam.ac.id

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Batam

### ABSTRACT

*WHO states the prevalence of anemia in various regions of the world is around 40-88%. In 2018 the prevalence of anemia, meanwhile in 2018 it increased to 48.9%. One alternative to meeting iron needs can be done by consuming green vegetables, one of which is spinach, combined with honey, because honey helps the formation of blood. Research objective Provide midwifery care to mildly anemic pregnant women by administering spinach and honey to increase hemoglobin levels. The type of research used in the preparation of practice reports is descriptive research using the case study method. The research was conducted at the Tanjung Balai Karimun Health Center in January 2023. The subject used in this study was a third trimester pregnant woman with mild anemia. Midwifery care for pregnant women with mild anemia by administering spinach and honey has been carried out. After conducting the study to the case evaluation, there was no gap between theory and practice in the field. Based on the results of midwifery care, it was found that the consumption of spinach and honey can be an alternative treatment for mild anemia in pregnant women because it can help increase hemoglobin levels.*

---

**Keywords** : Anemia, Spinach, Hemoglobin, Pregnant Women, Honey

### PENDAHULUAN

Menurut data *World Health Organization* (WHO), angka kematian ibu di dunia pada tahun 2015 adalah 216 per 100.000 kelahiran hidup atau diperkirakan jumlah kematian ibu adalah 303.000 kematian dengan jumlah tertinggi berada di negara berkembang yaitu sebesar 302.000 kematian. Indonesia termasuk negara berkembang, berdasarkan hasil Rakernas Dirjen Kemas Strategi Penurunan AKI dan Neonatal Kementerian Kesehatan Tahun 2019 kematian Ibu di Indonesia berkisar 305 per 100.000. Menurut Survei Angka Sensus (Supas) tahun 2015 dari data tersebut, ada 83.447 kematian ibu di

desa maupun kelurahan, sementara di Puskesmas ada 9.825 kematian ibu, dan 2.868 kematian ibu di rumah sakit. Hampir sebagian besar kematian ibu disebabkan oleh anemia pada masa kehamilan.

WHO (2013) menyebutkan prevalensi anemia hampir merata, diberbagai wilayah di dunia sekitar 40- 88% Kematian ibu dinegara berkembang berhubungan dengan anemia dalam kehamilan. *World Health Organization* (2013), melaporkan bahwa prevalensi menunjukkan sekitar 35-75%. Kasus kematian maternal terjadi akibat hal tersebut dan anemia defisiensi zat besi menjadi salah satu 15

kontributor utama penyakit global (Shanker et al., 2016).

Menurut Data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2018 Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat dibandingkan dengan Tahun 2013, pada Tahun 2013 sebanyak 37,1% ibu hamil anemia sedangkan pada tahun 2018 meningkat menjadi 48,9% (Riskesdas, 2018). Pemberian tablet Fe di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 73,2 %.

Anemia adalah kondisi ibudengan kadar hemoglobin (Hb)dalam darahnya kurang dari 12 gr%. Sedangkan anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin di bawah 11 gr% pada trimester I dan II atau kadar Hb <10,5 gr% pada trimester II (Saifudin, 2016). Anemia dalam kehamilan yang paling sering terjadi disebabkan oleh defisiensi zat besi sebanyak 62,3 %. Selama kehamilan, peningkatan volume darah disebabkan oleh meningkatnya plasma dan eritrosit. Namun peningkatan yang tidak proporsional dalam hasil volume plasma menyebabkan hemodilusi (hidremia kehamilan yang terjadi pada trimester ke II) anemia terjadi pada 1/3 dari perempuan selama trimester ketiga, dan penyebab paling umum adalah defisiensi zat besi (Proverawati, 2011 dalam Santiana, 2021).

Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan janin baik sel tubuh maupun sel otak. Selain itu anemia defisiensi besi juga dapat mengakibatkan kecatatan bawaan, abortus, BBLR, anemia pada bayi yang dilahirkan bahkan sampai kematian janin di dalam kandungan. Hal ini dapat

menyebabkan morbiditas dan mortalitas ibu dan kematian perinatal menjadi tinggi. Pada ibu anemia morbiditas dan mortalitas tinggi kemungkinan melahirkan bayi BBLR dan prematur juga sangat tinggi sehingga ibu hamil di anjurkan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi (Sari, N. W., & Afriana, S. L. 2022).

Pemerintah melakukan upaya mengurangi kejadian anemia dengan memeberikan 90 tablet besi (Fe) selama kehamilan. Pemberian tablet besi( Fe) diharapkan mampu menurunkan dan meminimalisir dampak anemia pada ibu hamil. Ibu hamil yang mengkonsumsi zat besi akan mengalami beberapa efek samping seperti mual, muntah, konstipasi dan nyeri ulu hati. efek samping yang dirasakan ibu hamil ketika mengkonsumsi tablet Fe. Penelitian ini sejalan dengan pendapat Hidayah dan Anasari (2012) Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa suplemen zat oral besi dapat menyebabkan mual, muntah, nyeri ulu hati dan konstipasi (Sivanganam, 2015).

Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sayuran yang berwarna hijau salah satunya bayam. Zat besi yang terkandung didalam bayam sangat tinggi sebesar 3,9 mg / 100 gram (Merlina, 2016).

Bayam hijau berkhasiat baik bagi tubuh karena merupakan sumber zat besi yang berperan pada pembentukan hemoglobin (Cunningham, 2013), selain itu bayam juga mengandung kalsium, Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, betakaroten dan serat. Mineral yang terkandung dalam bayam seperti

asam folat juga berperan dalam mencegah anemia (Nasution, 2016).

Mengonsumsi bayam secara rutin dapat mencegah anemia karena mengandung zat besi yang tinggi. Setiap 100 gr bayam mengandung 3 gram zat besi, 2,3 gram protein, 3,2 gram karbohidrat dan 81 gram kalsium. Bayam juga mengandung berbagai macam mineral dan vitamin (Kundryanti & Widowati, 2019).

Bayam sebaiknya dikombinasikan dengan madu karena madu membantu pembentukan darah. Madu menyediakan banyak energi yang dibutuhkan tubuh untuk pembentukan darah. Lebih jauh lagi, ia juga membantu pembersihan darah. Madu berpengaruh positif dalam mengatur dan membantu peredaran darah (Aden R, 2010 dalam Sari, N. W., & Afriana, S. L. (2022).

Madu merupakan panganan mengandung besi (Fe), vitamin C, vitamin B kompleks dan asam folat yang dapat membantu pembentukan sel darah merah. Sehingga dengan mengonsumsi madu pada orang yang menderita anemia dapat membantu meningkatkan pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia (Yuliarti, 2014; Muchtar, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Kundryanti, Fardillah dan Widowaati (2019) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap perubahan kadar hemoglobin ibu hamil anemia. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rini Kundryanti, Natasya Fardillah M, Retno Widowati (2019) dengan judul Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia didapatkan hasil Nilai rata-rata kadar

haemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan jus bayam hijau sebesar 9,03 gr/dl. Dan setelah diberikan jus bayam hijau sebesar 10,26 gr/dl. Ada pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.

Oleh karena uraian di atas penulis tertarik memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan anemia melalui pemberian bayam dan madu untuk meningkatkan kadar Hemoglobin

### **TUJUAN PENELITIAN**

Memberikan asuhan kebidanan pada ibu hamil anemia ringan dengan pemberian bayam dan madu untuk meningkatkan kadar Hemoglobin.

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penyusunan laporan praktik adalah penelitian deskriptif dengan metode studi kasus. Kasus pada penelitian ini menggunakan pengumpulan data yang bersifat interaktif dan komperhensif secara lengkap dalam memberikan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Pada Penderita Anemia Ringan dengan memberikan bayam dan madu sebagai upaya meningkatkan kadar hemoglobin.

Penelitian dilakukan di Puskesmas Tanjung Balai Karimun pada Januari 2023. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seorang ibu hamil trimester III dengan anemia ringan

Metode pengumpulan data yaitu observasi partisipatif, wawancara, pengukuran, dokumentasi. Instrumen penelitian yaitu Format asuhan kebidanan.

## HASIL PENELITIAN

Data Subjektif : Ny. C, 31 tahun G2P0A1 mengatakan sedang hamil 7 bulan, datang ke puskesmas untuk memeriksakan kehamilannya. Ibu mengatakan sering merasa pusing, terutama bila bangun dari duduk, cepat merasa lelah, mata berkunang kunang, nafsu makan berkurang dan kurang mengkonsumsi sayur dan Buah.

Hasil pemeriksaan didapatkan keadaan umum baik, kesadaran composmentis, tekanan darah 100 /60 mmHg, nadi 80x/menit, suhu 36,5°C, pernapasan 20x/menit. Hasil pemeriksaan fisik didapatkan konjungtiva anemis, mukosa bibir kering, warna bibir pucat, kuku dan jari tangan terlihat pucat, abdomen tidak ada luka bekas operasi, striae, linea nigra. *Leopold I*, TFU 25 cm, bagian atas teraba bulat, lunak, dan tidak melenting (bokong). *Leopold II*, sebelah kanan ibu teraba keras memanjang seperti papan (punggung), bagian kiri perut ibu teraba bagian-bagian kecil (ekstremitas). *Leopold III*, bagian bawah perut ibu teraba bulat, keras dan melenting (kepala) masih dapat digoyangkan. *Leopold IV*, bagian terbawah janin convergen dengan detak jantung janin 130x/menit, dan didapatkan pemeriksaan penunjang Hb 10 gr%.

Berdasarkan anamnesa dan pemeriksaan fisik di tegakkan diagnosa Ny C, G2P0A1 usia kehamilan 30 minggu janin, tunggal, hidup intrauteri dengan anemia ringan.

Asuhan kebidanan yang di berikan berupa memberitahu ibu dan keluarga hasil pemeriksaan yang telah di lakukan. Memberikan

edukasi tentang tanda bahaya kehamilan, menganjurkan

Memberitahu ibu untuk mengkonsumsi makan-makanan yang dapat meningkatkan Hb pada ibu hamil yang terdapat dalam makanan hewani (daging, telur, hati), makanan nabati (sayuran yang berwarna hijau yaitu bayam, kangkung, sawi, brokoli, serta bayam merah dan kacang-kacangan) dan buah-buahan yang mengandung vitamin C (jeruk, pepaya, tomat, nanas, jambu biji)

Memberitahu ibu untuk mengkonsumsi sayuran hijau seperti bayam dan madu setiap hari karena terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu. Untuk mendapatkan manfaat sayur bayam sebaiknya mencuci bayam pada air mengalir kemudian dididihkan dahulu airnya setelah itu masukan bayam, dapat ditambah dengan bahan makanan lainnya seperti garam. Merebus sayuran adalah cara aman untuk mengkonsumsi sayuran secara sehat. Bayam yang direbus sebaiknya menggunakan sedikit air karena sayuran ini cepat sekali masak yaitu hanya 4-6 menit. Kandungan dalam bayam tidak tahan panas artinya dapat berkurang atau rusak karena proses pemanasan (Indrati,dkk, 2014).

Bayam juga dapat diberikan dalam bentuk jus dengan cara Pembuatan jus bayam dengan cara di blender dengan menggunakan 100 gr dan menggunakan air matang sebanyak 150 ml. Karena dalam setiap 100 gr bayam mengandung zat besi 3,9 mg dan vitamin C sebanyak 60 mg, namun apabila daun bayam yang dikonsumsi lebih banyak maka akan lebih banyak zat besi yang didapatkan sehingga akan mendapat hasil yang lebih efektif.

Pemberian jus bayam 1 kali / hari pada pagi hari sebelum makan agar sistem pencernaan dapat memproses kandungan yang ada di dalam jus bayam, Agar jus bayam merah rasanya lebih enak sebaiknya di tambahkan madu secukupnya, karena madu juga memiliki khasiat yang baik untuk tubuh.

Menganjurkan ibu untuk tetap mengkonsumsi tablet Fe dan vitamin yang di berikan bidan.

Menganjurkan ibu untuk cukup istirahat dan menganjurkan ibu untuk segera menemui tenaga kesehatan jika merasakan tanda bahaya dalam kehamilan.

Evaluasi hasil tindakan,ibu bersedia melakukan anjuran bidan dan akan melakukan kunjungan ulang 6 hari kedepan.

## PEMBAHASAN

Anemia pada kehamilan secara umum disebabkan oleh kekurangan zat besi. Pada saat hamil tubuh akan mengalami perubahan yang signifikan dan jumlah darah dalam tubuh meningkat sekitar 20% - 30%, sehingga memerlukan peningkatan kebutuhan pasokan zat besi dan vitamin untuk membuat hemoglobin. Pada saat hamil tubuh ibu akan membuat lebih banyak darah untuk berbagi dengan bayinya. Tubuh memerlukan darah hingga 30% lebih banyak dari pada sebelum hamil (Astriana, 2017).

empat minggu terakhir dalam kehamilan, dan kebutuhan ini akan terpenuhi dengan mengorbankan kebutuhan ibu (Padmi, 2018).

Kebutuhan zat besi selama kehamilan tercukupi sebagian karena tidak terjadi menstruasi dan terjadi peningkatan absorpsi besi dari diet oleh mukosa usus walaupun juga bergantung hanya pada cadangan

besi ibu. Zat besi yang terkandung dalam makanan hanya diabsorpsi kurang dari 10% dan diet biasa tidak dapat mencukupi kebutuhan zat besi ibu hamil. Kebutuhan zat besi yang tidak terpenuhi selama kehamilan dapat menimbulkan konsekuensi anemia defisiensi besi sehingga dapat membawa pengaruh buruk pada ibu maupun janin. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya komplikasi kehamilan dan persalinan (Padmi, 2018).

Nutrisi yang baik adalah cara terbaik untuk mencegah terjadinya anemia dalam kehamilan. Mengkonsumsi makanan yang tinggi kandungan zat besi dapat membantu menjaga pasokan zat besi yang diperlukan tubuh untuk berfungsi dengan baik. Pemberian vitamin agar tubuh memiliki cukup zat besi, asam folat, dan konsumsi vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh. Ibu hamil yang mengalami anemia selama kehamilan dapat diberikan suplemen zat besi atau tablet Fe untuk mencegah terjadinya anemia yang berkelanjutan (Aminin, 2014).

Sebagai upaya mencegah terjadinya anemia, ibu hamil disarankan untuk menambah jumlah darah melalui pasokan makanan yang mengandung zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Oleh karena itu ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi makanan yang dapat membentuk sel-sel darah merah seperti hati, ikan teri, daging merah, kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau, kuning telur (Soebroto, 2016).

Selama masa kehamilan ibu dianjurkan untuk mengonsumsi tablet Fe yang mengandung 60 mg zat besi setiap harinya. Disamping itu bayam hijau juga mengandung zat besi sebesar 3,9 mg/100 gr bayam.

Oleh karena itu, untuk menyetarakan kandungan zat besi yang ada pada tablet Fe sebanyak 60 mg/hari, ibu hamil dapat mengkonsumsi sekitar 1,5 kg bayam setiap hari dalam jangka waktu selama 7 hari secara rutin (Marlina, 2016).

Dari berbagai penelitian ada macam teknik yang dapat dilakukan untuk meningkatkan hemoglobin yaitu Teknik farmakologi dan Teknik non farmakologi.

Di Indonesia program pencegahan anemia pada ibu hamil, dengan memberikan suplemen zat besi sebanyak 90 tablet selama masa kehamilan. Tablet Fe sebagai suplemen yang diberikan pada ibu hamil menurut aturan harus dikonsumsi setiap hari. Tablet penambah darah (Fe) di minum pada malam hari setelah makan sebelum tidur untuk mengurangi efek mual, serta tidak menggunakan air teh, susu atau kopi untuk meminum tablet penambah darah (Fe). Jenis minuman tersebut dapat mengganggu penyerapan zat besi jadi harus di hindari sekurangnya 1 jam sebelum atau sesudah mengkonsumsi tablet penambah darah (Tablet Fe).

Penelitian yang dilakukan Ratih, R.H (2017) tentang Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. Mendapatkan hasil rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil yang anemia sebelum pemberian tablet zat besi (Fe) adalah 8,81 gr/dl, sedangkan sesudah pemberian tablet zat besi (Fe) adalah 12,59 gr/dl. Pada pemeriksaan uji T didapatkan nilai *p.value* 0,001. Sehingga dapat disimpulkan Ada pengaruh pemberian tablet zat besi (Fe) terhadap peningkatan kadar

hemoglobin pada ibu hamil yang anemia dengan *p.value* < 0,05.

Pengobatan alternatif lainnya untuk mengatasi anemia kekurangan zat gizi besi dapat memberikan terapi nonfarmakologis yang berasal dari bahan alam yaitu madu. Madu mengandung mineral - mineral penting seperti kalsium, fosfor, potasium, sodium, besi, magnesium, dan tembaga. Kandungan lainnya yaitu terdapat glukosa 75%, asam organik sebesar 8%, protein, enzim, garam mineral 18%, vitamin, biji renik, minyak, kandungan zat besi yang tinggi yang dapat mengobati penyakit anemia serta mengandung antibiotik (Rista, 2014)

Menurut Wulan sari, (2019), bayam adalah sayuran yang memiliki gizi lengkap bagi penderita anemia. Bayam juga mengandung vitamin yang cukup tinggi. Vitamin C memiliki peranan penting dalam penyerapan zat besi, sehingga zat besi yang ada dapat dimanfaatkan secara optimal. 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 darah merah dalam tubuh cukup, maka kadar hemoglobin akan normal. Sel darah merah membawa oksigen keseluruh tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya anemia (Rohmantika, 2017).

Penelitian yang dilakukan Jaya et al., (2020) yang berjudul manfaat bayam merah (*Amaranthus Tricolor L*) untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan rancangan penelitian *quasy eksperimen* dan pendekatan *pretest posttest with kontrol group*, sebanyak 34 orang ibu hamil dengan anemia, 17 diberikan

perlakuan dengan tablet FE dan jus bayam merah dan 17 diberikan perlakuan dengan tablet FE menunjukkan hasil bahwa Pemberian kombinasi Bayam merah (*amaranthus gangeticus*) dan tablet FE meningkatkan rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil di PMB Hj. Amriyah, SST Kecamatan Tumijajar Kabupaten Tulang Bawang Barat Tahun 2019 ini dikarenakan bayam merah mengandung tinggi zat besi, dimana zat besi merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh. Zat ini terutama diperlukan dalam hemopoboesis (pembentukan darah) yaitu sintesis hemoglobin (Hemoglobin). Hemoglobin yaitu suatu oksigen yang mengantarkan eritrosit berfungsi penting bagi tubuh dan mencegah terjadinya anemia.

Penelitian yang dilakukan oleh Lathifah & Susilawati (2019) yang berjudul “Konsumsi jus bayam merah campur madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III” hasil penelitian menyatakan bahwa Ada pengaruh konsumsi jus bayam merah campur madu terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil di BPM Wirahayu Tahun 2019 dengan rata-rata nilai kadar Hemoglobin sebelum diberikan jus bayam merah campur madu adalah 9,795mg/dL%, rata-rata nilai kadar Hemoglobin setelah diberikan jus bayam merah campur madu adalah 11,495mg/dL% ini dikarenakan bayam merah dan madu mengandung zat besi yang berfungsi membantu dalam melancarkan sirkulasi oksigen darah, kandungan vitamin C membantu penyerapan zat besi dan adanya vitamin B12 dan asam folat yang merupakan gabungan penting untuk pembentukan sel baru, sehingga

dapat mempengaruhi Fe dalam darah dan dapat meningkatkan haemoglobin.

Sejalan dengan Penelitian yang dilakukan Febrianti, B., Damarini, S., Baska, D. Y., Yuniarti, Y., & Yulyana, N. (2022). Pengaruh Konsumsi Jus Bayam Merah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Beringi Raya Kota Bengkulu. Penelitian menggunakan desain penelitian eksperimen semu (Quasi Experiment) dengan pendekatan Two Group yaitu suatu metode penelitian dengan cara melakukan intervensi pada kelompok eksperimen dengan mengkonsumsi jus bayam merah sebanyak 250 ml atau setara 1 gelas setiap hari selama 14 hari dan malam hari tetap meminum tablet Fe dan kelompok kontrol hanya meminum tablet Fe di malam hari, kemudian dilakukan evaluasi. Hasil penelitian menunjukkan Pemberian jus bayam merah berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III. 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. Walaupun dalam penelitian ini juga ibu hamil anemia masih mengkonsumsi tablet Fe namun dengan adanya pemberian jus 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.

Bayam kaya akan akan berbagai macam vitamin dan mineral, yakni vitamin A, vitamin C, niasin, thiamin, fosfor, riboflavin,

natrium, kalium dan magnesium. Jus bayam merupakan salah satu sayuran olahan yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh masyarakat, salah satu kandungan bayam adalah zat besi. Zat besi dalam bayam dapat dimanfaatkan sebagai keputusan obat untuk membangun kadar hemoglobin ibu hamil. Kapasitas zat besi adalah untuk membingkai trombosit merah, sehingga pembentukan trombosit merah dalam tubuh cukup, sehingga kadar hemoglobin akan normal. Berdasarkan literatur review, didapatkan hasil statistik p-value sebesar  $0,000 < 0,05$ , artinya ada pengaruh antara pemberian jus bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I dan II.

Mengonsumsi daun bayam secara rutin, baik itu di sayur maupun dijadikan jus berkhasiat mampu mengatasi beberapa jenis penyakit salah satunya mencegah anemia. Bayam juga kaya akan berbagai macam vitamin dan mineral, yakni vitamin A, vitamin C, niasin, thiamin, fosfor, riboflavin, natrium, kalium dan magnesium (Kundaryanti & Widowati, 2019; Sari, Darmayanti, & Ulfah, 2021). Fungsi utama pada daun bayam adalah mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh dikarenakan kandungan zat besinya yang tinggi.

Untuk hasil yang optimal, bayam hijau harus diolah dengan benar agar tidak mengurangi kandungan zat besi di dalamnya. Bayam hijau tidak boleh direbus terlalu lama sehingga menjadi layu. Bayam hijau tidak dianjurkan untuk dimakan lebih dari 3 jam setelah dimasak. Pastikan bayam dicuci bersih sebelum diolah. Selain itu, penyerapan zat besi bisa dibantu

dengan mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, mangga dan lain-lain serta tidak mengonsumsi minuman yang mengandung kafein secara bersamaan.

### KESIMPULAN

Pada tahap akhir dari pembuatan laporan praktik Asuhan kebidanan kehamilan dengan pemberian bayam dan madu untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan di Puskesmas Tanjung Balai Karimun tahun 2023, maka penulis dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Asuhan kebidanan pada ibu hamil anemia ringan dengan pemberian bayam dan madu telah dilakukan.
2. Setelah dilakukan pengkajian sampai evaluasi kasus tidak terdapat kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan.
3. Berdasarkan hasil asuhan kebidanan didapatkan hasil konsumsi bayam dan madu dapat menjadi alternatif penanganan anemia ringan pada ibu hamil karena dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin.

### SARAN

1. Bagi penulis Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman untuk melakukan asuhan kebidanan dengan menerapkan pemberian bayam dan madu untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil
2. Bagi ibu hamil dapat meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan cara mencegah serta menanggulangi anemia saat kehamilan, seperti



mendengarkan penyuluhan tentang pemenuhan gizi dengan makan-makanan yang banyak mengandung Fe, risiko bagi ibu dan bayi yang dikandungnya bagi ibu yang mengalami anemia, dan cara mencegah serta menanggulangi anemia pada ibu hamil dengan melakukan pemantauan dan pemeriksaan kehamilan secara teratur. Serta menambah wawasan tentang alternative yang mudah dilakukan oleh ibu hamil dirumah, sehingga diketahuinya manfaat bayam + madu

3. Bagi Institusi pendidikan Diharapkan dapat menjadi sumber referensi di perpustakaan
4. Bagi tenaga kesehatan Diharapkan dapat membantu meningkatkan kualitas pelayanan yang berkualitas

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aminin, F., Wulandari, A., & Lestari, R. P. (2016). Pengaruh kekurangan energi kronis (KEK) dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal kesehatan*, 5(2).
- ANJANI, A. D., SUNESNI, S. S., & AULIA, D. L. N. (2022). *Pengantar Praktik Kebidanan*. Cv Pena Persada.
- Astriana, W. (2017). Kejadian anemia pada ibu hamil ditinjau dari paritas dan usia. *Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 217394.
- Dainty Maternity, S. S. T., Keb, M., & Anjani, A. D. (2021). *Asuhan Kebidanan Neonatus, Bayi, Balita, Dan Anak Prasekolah*. Penerbit Andi.
- FEBRIANTI, B., Damarini, S., Baska, D. Y., Yuniarti, Y., & Yulyana, N. (2022). *Pengaruh Konsumsi Jus Bayam Merah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Beringi Raya Kota Bengkulu* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Kundryanti, 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).
- Lathifah, N. S. and Susilawati, S. (2019) 'Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kesehatan*, 10(3), p. 360. doi: 10.26630/jk.v10i3.1583
- Ratih, R. H. (2017). Pengaruh pemberian tablet zat besi (Fe) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang anemia. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)*, 1(1), 30-34.
- Riskesdas. 2018. *Riset Kesehatan Dasar*. Indonesia
- Rohmatika, D., Supriyana., dan Djamaluddin R. (2016). Perbandingan Pengaruh Pemberian Ekstrak Bayam Hijau dengan Preparat Fe. *Jurnal KesmaDasKa*, pp 60–68
- Rohmatika, D. and Umarianti, T. (2018) 'Efektifitas Pemberian Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan', *Jurnal Kebidanan*, 9(02), p. 165. doi: 10.35872/jurkeb.v9i02

- Saifuddin. 2009. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta : YBP-SP
- Sari, N. W., & Afriana, S. L. (2022). Efektivitas Konsumsi Tablet Fe Ditambah Jus Bayam Hijau Dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Maternal Child Health Care, 1*(1), 45-51.
- Santiana, S., & Hermawan, D. (2021). Konsumsi bayam merah+ madu dengan kadar haemoglobin ibu hamil trimester iii. *JOURNAL OF Community Health Issues, 1*(1), 25-32.
- Shankar, H., Kumar, N., Sandhir, R., Mittal, S., Kurra, S., Dhaliwal, L., ... & Rao, D. N. (2016). Weekly iron folic acid supplementation plays differential role in maintaining iron markers level in non-anaemic and anaemic primigravida: A randomized controlled study. *Saudi Journal of Biological Sciences, 23*(6), 724-730.
- Sivanganam, S., & Westa, W. (2017). Gambaran tingkat kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet besi di wilayah kerja puskesmas Sidemen tahun 2015. *Intisari Sains Medis, 8*(2), 135-138.
- Elyana, E. (2021). *Pengaruh Kualitas Produk, Kepercayaan, Dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk Pakaian Secara Online Di Kota Batam* (Doctoral dissertation, Prodi Manajemen).
- Usvita, M., Desda, M. M., Saununu, S. J., Indrawan, M. G., Herlina, H., Raymond, R., ... & Eka, A. P. B. (2023). *Manajemen Pemasaran E-Commerce*. CV. Gita Lentera.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2020). Pengaruh Norma Subjektif Dan Return Ekspektasian Terhadap Minat Investasi Saham Pada Calon Investor Pada Program Yuk Nabung Saham Di Kota Batam. *Jurnal Akrab Juara, 5*(3), 156-166.
- Indrawan, M. G., & Siregar, D. L. (2021). Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Kepuasan Pelanggan Smartphone Samsung Di Kota Batam. *Jurnal Ekobistek, 81-87*.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Suku Bunga Sertifikat Bank Indonesia dan Nilai Kurs Terhadap Risiko Sitematik Saham Perusahaan Sektor Keuangan Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam), 7*(1), 78-87.
- Mardika, N. H., & Raymond, R. (2018, October). Analisis Persepsi Masyarakat Dalam Memilih Perbankan Syariah Di Kota Batam. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Sosial dan Teknologi (SNISTEK)* (No. 1, pp. 115-120).

- Maslan, A., Elisa, E., & Raymond, R. (2019). Pembuatan Media Promosi Berbasis Web, Sistem Administrasi, dan Manajemen Pemasaran pada Mitra Kelompok Usaha Bersama (KUB) Nelayan di Kelurahan Pulau Temoyong, Batam. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(4), 491-500.
- Putra, D. G., & Raymond, R. (2019). Pengaruh Dana Pihak Ketiga Dan Kecukupan Modal Terhadap Profitabilitas Pada Bank Riau Kepri Kota Batam. *SCIENTIA JOURNAL: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 1(2).
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). pelatihan pencatatan biaya bahan baku untuk meningkatkan kinerja keuangan umkm ikan hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *JURSIMA*, 11(1), 129-133.
- Raymond, R. (2018). Peningkatan Kinerja Pemasaran Melalui Pelatihan Perencanaan Bagi Kelompok Usaha Kerajinan Taufan Handrycraft Di Kota Batam. *J-ABDIPAMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(1), 105-110.
- Raymond, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kemiskinan Di Propinsi Kepulauan Riau. *Akrab Juara: Jurnal Ilmu-ilmu Sosial*, 2(3), 14-24.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & rahmat Yusran, R. (2023). Pelatihan Pencatatan Biaya Bahan Baku Untuk Meningkatkan Kinerja Keuangan Umkm Ikan Hias: The Training for Recording of Raw Material Costs to Improve the Financial Performance of UMKM Ornamental Fish. *PUAN INDONESIA*, 5(1), 53-62.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Putri, A. D., Indrawan, M. G., & Simanjuntak, J. (2023). Pengaruh disiplin kerja dan beban kerja terhadap kinerja karyawan pada pt tanjung mutiara perkasa. *JURSIMA*, 11(1), 129-133.
- Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Putri, A. D., Rosiska, E., & Raymond, R. (2023). Development Of Product Packaging Design In Income Increasing Business Group

- Of Prosper Family (Uppks) Friends Kitchen In Batam City: Pengembangan Desain Kemasan Produk Pada Kelompok Usaha Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera (UPPKS) Sahabat Kitchen Di Kota Batam. *PUAN INDONESIA*, 4(2), 279-284.
- UPB, J. I. M. (2017). Pengaruh Likuiditas Dan Solvabilitas Terhadap Profitabilitas Pada PT Indosat Tbk. *JIM UPB (Jurnal Ilmiah Manajemen Universitas Putera Batam)*, 5(1), 110-118.
- Indrawan, M. G., & Raymond, R. (2022). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Loyalitas Konsumen pada Produk Kosmetik di Kota Batam. *Jurnal Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 1(2), 121-128.
- Karnadi, V., & Siregar, D. L. (2022). Pembinaan studi kelayakan bisnis bagi anggota persatuan perantau sariak sungai abu (pessas) kota batam. *Puan indonesia*, 4(1), 111-118.
- Raymond, R., Siregar, D. L., Indrawan, M. G., Rosiska, E., & Sibuea, T. H. (2022). FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROFITABILITAS PADA PERUSAHAAN YANG TERDAFTAR DI BEI. *Zona Keuangan: Program Studi Akuntansi (S1) Universitas Batam*, 12(3).