

PENGARUH KONSUMSI BAYAM HIJAU (*Amaranthus sp*) TERHADAP KADAR HB PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA RINGAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KUNDUR BARAT

¹Lidia Herlin, ²Yenni Aryaneta

¹lidia.herlin@yahoo.co.id, ²yenni.aryaneta@univbatam.ac.id

¹Midwifery Study Program, Faculty of Medicine, Batam University

²Midwifery Study Program, Faculty of Medicine, Batam University

Jl. Abulyatama No. 5 Batam 29464

ABSTRACT

*The Kundur Barat Health Centre apparently was noticed due to its high anemia incidence rate in 2017 which happened to 29.1% pregnant women, this number is the second highest rate of anemia in Karimun occurred on mothers with hemoglobin (Hb) level of 9 g/dl at their first visit. The study aims to determine the impact of green spinach (*Amaranthus sp*) consumption on the average escalation of Hb levels on pregnant mothers with light anemia syndrome at Kundur Barat Health Centre of Karimun conducted from March to July 2018. Anemia in pregnancy happens as a condition of the mothers with hemoglobin below 11g/dl. The most common cause of anemia in pregnancy is iron deficiency which possibly triggers pregnant women to get a miscarriage, premature birth, bleeding before and during childbirth, and in severe anemia, it can cause maternal and infant death. One alternative to meet iron requirements is to routinely consume food with high iron (Fe), for instance spinach. This research is a quantitative research with quasy experiment of one group pretest and posttest research design to 34 respondents. The result shows the pretest mean score = 9.65 and posttest mean score = 12.48. On the other hand, the Paired-Sample T-Test confirms a significant difference on before and after consumption of green spinach (*Amaranthus sp*) of mean score = 2.83 with p value <0.0000 ($p > 0.05$). Lastly, it is hoped that pregnant women to consume green spinach (*Amarantus sp*) as an alternative to increase their Hb levels.*

Keyword : Hb Levels, Pregnant Women, Anemia

PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan adalah suatu kondisi ibu dengan kadar nilai hemoglobin dibawah 11g% (Latin, 2014).Penyebab umum dari anemia pada kehamilan adalah kekurangan zat besi.Zat besi mempunyai fungsi untuk pembentukan hemoglobin, mineral dan pembentukan enzim.Dampak kekurangan zat besi pada ibu hamil yaitu dapat mengalami keguguran, melahirkan sebelum waktunya, bayi lahir dengan berat tidak normal, perdarahan sebelum serta pada waktu melahirkan dan pada anemia berat dapat menimbulkan kematian ibu dan bayi (Atikah, 2011).

Pravelensi anemia ibu hamil di Indonesia sebesar 31,7 %, anemia defesiensi besi dijumpai pada ibu hamil 40%. Untuk

menangani kasus anemia pada kehamilan kebijakan pemerintah menjalankan program pemberian tablet Fe untuk menekan kejadian anemia pada kehamilan. Cakupan pemberian tablet Fe kepada ibu hamil.

Pemberian tablet Fe sering menyebabkan efek samping pada saluran pencernaan, terutama sembelit, mual, BAB Menghitam sehingga mengurangi persentase asupan (Atikah, 2011).Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan konsumsi daging kuning telur, kacang-kacangan dan sayuran hijau. Salah satu sayuran hijau yang banyak mengandung Fe yaitu sayuran bayam (Ayusita, 2012).

Sayuran berdaun hijau seperti bayam adalah sumber zat besi. Bayam yang telah dimasak mengandung zat besi sebanyak 3,8mg/100 Gram. Menambahkan, kandungan zat besi pada bayam berperan untuk pembentukan hemoglobin (Fatimah, 2011). Berdasarkan hasil penelitian oleh Nelma (2015) analisis kadar besi (Fe) pada bayam merah dan bayam hijau yang dikonsumsi masyarakat diperoleh hasil yang berbeda bayam hijau memiliki kadar Fe yang tinggi yaitu 6,66mg% - 8.18mg% sedangkan bayam merah memiliki kadar Fe 2,63mg% - 4,48mg%.

Hasil penelitian dari Rohmatika pada Januari 2016 dengan judul “Perbandingan Pengaruh Pemberian Ekstrak Bayam Hijau Dengan Preparat Fe Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Pasien Puskesmas di Semarang “ menunjukkan bahwa mengkonsumsi ekstrak bayam hijau selama 7 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan rata – rata peningkatan sebesar 0,541 gr/dl lebih besar dibandingkan dengan konsumsi suplemen Fe program pemerintah rata – rata peningkatan hemoglobin 0,22gr/dl. Hal ini menunjukkan ada pengaruh konsumsi bayam hijau terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu anemia ringan.

Melalui survei pendahuluan pada bulan Desember 2017 di Puskesmas Kundur Barat merupakan tempat pelayanan kesehatan terpadu serta terjangkau oleh masyarakat setempat mempunyai angka kejadian anemia cukup tinggi sebesar 29,1 %, rata – rata ibu yang mengalami anemia dengan kadar Hb 9 gr%.

Berdasarkan latar belakang dan hasil survei diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Konsumsi Bayam Hijau (*Amaranthus sp*) Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil dengan Anemia Ringan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kundur Barat Kabupaten Karimun”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Dan penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan rancangan *one group pretest dan posttest Designs* (Notoadmojo, 2010). Rancangan ini tidak ada kelompok pembandingan (kontrol), paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*Pretest*) memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan – perubahan yang terjadi setelah adanya eksperimen.

Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil kunjungan pertama di wilayah kerja Puskesmas Kundur Barat Kabupaten Karimun yang berjumlah 48 orang dan sampel yang digunakan menggunakan Purposive Sampling yang memenuhi kriteria inklusi ibu hamil anemia ringan yang datang pada kunjungan pertama yang belum mengkonsumsi tablet tambah darah. Penelitian dilaksanakan di Wilayah kerja Puskesmas Kundur Barat baik ibu hamil yang berkunjung di Puskesmas, Poskesdes maupun di Posyandu. Analisa yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa univariat dan analisa bivariat menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dengan menggunakan bantuan SPSS.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 34 sampel selama bulan Maret sampai Juli 2018 diperoleh hasil uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk* didapatkan nilai $p > 0,05$ berarti bahwa kadar hb ibu hamil sebelum dan sesudah konsumsi bayam hijau (*Amaranthus sp*) terdistribusi normal dapat dilihat dari tabel dibawah ini :

Uji Normalitas Rerata Kadar HB Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Bayam Hijau

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari 34 responden skor rerata kadar hb sebelum konsumsi bayam hijau (*Amaranthus sp*) adalah $9,65 \pm 0,404$

dengan nilai minimum 9 dan maksimum 10,6 dilihat pada tabel dibawah ini.

Rerata Kadar HB Ibu Hamil Sebelum Konsumsi Bayam Hijau (*Amaranthus Sp*)

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari 34 responden skor rerata kadar hb sesudah konsumsi bayam hijau (*Amaranthus sp*) adalah $12,48 \pm 0,404$ dengan nilai minimum 11,20 dan maksimum 10,6

Rerata Kadar HB Ibu Hamil Sesudah konsumsi Bayam Hijau (*Amaranthus sp*)

Analisa penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh konsumsi bayam hijau (*Amaranthus sp*) sebagai meningkatkan kadar Hb ibu hamil. Dengan menggunakan uji *Paired T Test* dikarenakan data distribusi normal dengan keputusan uji *P value* $> 0,05$. Dari hasil kumulatif uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk* menunjukkan hasil normalitas pada *pretest* ($0,376$) $> 0,05$ dan *posttest* ($0,579$) $> 0,05$ dan mengambil keputusan yang tepat mengenai analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah menggunakan uji *T Dependen* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah mengkonsumsi bayam hijau (*Amaranthus sp*).

Hasil dari uji *Paired Sample T test* dalam memperlihatkan hasil uji perbedaan rata – rata kadar Hb Ibu hamil *pretest* dan *posttest*. Berikut adalah hasil uji *Paired Sample T test* untuk melihat perbedaan *pretest* dan *posttest*.

Rerata Kadar HB Sebelum Dan Sesudah Konsumsi Bayam Hijau

Didapat bahwa nilai mean *pretest* yaitu (9,40) dan *posttest* (12,45) yang menunjukkan bahwa nilai mean *pretest* lebih kecil dari pada mean *posttest* di karenakan kelompok *posttest* mengalami kenaikan kadar Hb ibu hamil. Hasil uji *Paired Sample T Test* yaitu terjadi

peningkatan kadar hb sebelum dan setelah konsumsi bayam hijau (*Amaranthus sp*) yaitu 2,83. *P Value* = 0,000 ($> 0,001$) dengan menggunakan $\alpha = 5\%$, maka H_0 di tolak, sehingga disimpulkan ada perbedaan antara sebelum konsumsi bayam hijau (*Amaranthus sp*) dan sesudah konsumsi bayam hijau (*Amaranthus sp*).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dari 34 responden diketahui rerata kadar hb sebelum konsumsi bayam hijau (*Amaranthus sp*) yaitu $9,65 \pm 0,404$, Hal ini menunjukkan bahwa ibu hamil mengalami anemia ringan. Dari hasil penelitian yang didapat, hal ini dikarenakan ibu hamil kekurangan zat besi yang diakibatkan peningkatan kebutuhan zat besi dalam tubuh ibu hamil. dari hasil pengujian juga diketahui rerata kadar hb sesudah konsumsi bayam hijau (*Amaranthus sp*) yaitu $12,48 \pm 0,663$. Hal ini menunjukkan kadar hb pada ibu hamil mengalami peningkatan 2,83 dari rerata kadar hb sebelumnya dikarenakan pemebrian konsumsi bayam hijau (*Amaranthus sp*) selama 7 hari. Hasil uji *Paired Sample T Test* yaitu signficancy 0,283 (*P Value* $> 0,05$) Dengan demikian disimpulkan ada perbedaan antara sebelum konsumsi bayam hijau (*Amaranthus sp*) dan sesudah konsumsi bayam hijau (*Amaranthus sp*).

Sekitar 95% kasus anemia selama kehamilan adalah kekuarangan zat besi. Kekurangan ini dapat disebabkan karena kurang masuknya unsur besi dengan makanan, gangguan resorpsi gangguan penggunaan, atau karena terlampau banyaknya besi keluar dari badan misalnya perdarahan. Keperluan akan besi bertambah dalam kehamilan, pertama dalam trimester terakhir. Apabila masuknya besi tidak ditambah dan kehamilan, maka mudah terjadi anemia defisiensi besi, lebih – lebih pada kehamilan kembar. Disebut anemia ringan bila kadar Hb kurang dari 10 g%,

disebut anemia sedang jika Hb 7-8 g%, disebut anemia berat, atau bila kurang dari 6 g% (Prawirohardjo, 2012). Untuk mencegah kelelahan akibat anemia. Karena kandungan Fe pada bayam cukup tinggi ditambah kandungan vitamin B terutama asam folat, zaman dahulu bayam dianjurkan dikonsumsi ibu hamil dan melahirkan.

Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Nelma (2015) Berdasarkan hasil penelitian analisis kadar besi (Fe) pada bayam merah dan bayam hijau yang dikonsumsi masyarakat diperoleh hasil yang berbeda bayam hijau memiliki kadar Fe yang tinggi yaitu 6,66mg% - 8,18mg% sedangkan bayam merah memiliki kadar Fe 2,63mg% - 4,48mg%.

Hal ini menunjukkan ada pengaruh konsumsi bayam hijau terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu anemia ringan. Bayam memiliki manfaat yang baik tubuh karena merupakan sumber kalsium, vitamin A, vitamin E, vitamin C, serat, dan juga betakaroten. Selain itu bayam juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi untuk mencegah anemia. Kandungan mineral dalam bayam cukup tinggi terutama Fe yang dapat digunakan.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan Supriyana (2017) Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan peningkatan kadar hb lebih tinggi pada ibu hamil yang mengonsumsi bayam hijau (*Amaranthus sp*) dibandingkan ibu hamil yang mengonsumsi tablet tambah darah.

Hal ini menunjukkan dalam memenuhi kebutuhan zat besi seseorang bisa mengonsumsi sayuran yang mengandung zat besi dalam menu makanannya, zat besi yang ditemui pada sayur sayuran antara lain bayam hijau (*Amaranthus sp*). Sayuran hijau daun seperti bayam hijau merupakan sumber besi *nonheme*,

kandungan zat besi bayam berperan untuk pembentukan *hemoglobin*.

Peneliti menyimpulkan bahwa ibu hamil memiliki resiko mengalami anemia apabila tidak memperhatikan kebutuhan nutrisi. Dalam memenuhi kebutuhan zat besi tidak hanya mengonsumsi tablet tambah darah akan tetapi salah satu alternative untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan konsumsi sayuran yang mengandung zat besi dalam menu makanan. Salah satu sayuran hijau yang banyak mengandung Fe yaitu sayuran bayam. Sayuran berdaun hijau seperti bayam adalah sumber zat besi. Bayam yang telah dimasak mengandung zat besi sebanyak 3,8mg/100 gram.

Bayam memiliki manfaat yang baik tubuh karena merupakan sumber kalsium, vitamin A, vitamin E, vitamin C, serat, dan juga betakaroten. Selain itu bayam juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi untuk mencegah anemia. Kandungan mineral dalam bayam cukup tinggi terutama Fe yang dapat digunakan. Bayam hijau banyak dikonsumsi masyarakat kita karena rasanya enak, lunak, mudah di dapat setiap saat dan dapat diolah untuk makanan sederhana dan bayam hijau dapat menjadi salah satu alternative untuk meningkatkan zat besi dalam tubuh yang tidak bisa mengonsumsi tablet tambah darah.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Kundur Barat Kabupaten Karimun di dapatkan hasil :

- 1 Distribusi kadar hb ibu hamil dari 34 responden yang diteliti sebelum mengonsumsi bayam hijau (*Amaranthus sp*) diperoleh kadar hb dengan nilai minimum 9, maksimum 10,6 serta rerata 9,65 dan standart deviasi 0,406.
- 2 Distribusi kadar Hb ibu hamil dari 34 responden yang diteliti sesudah mengonsumsi bayam hijau

(*Amaranthus sp*) diperoleh kadar Hb dengan nilai minimum 11,2, maksimum 13,7, serta rerata 12,48, dan standar deviasi 0,663.

- 3 Terdapat perbedaan rerata kadar Hb pada Pretest dan posttest sebesar 0,283 dan $p.value = 0,000$ ($>0,001$), sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh konsumsi bayam hijau (*Amaranthus sp*) untuk meningkatkan kadar Hb ibu hamil yang mengalami anemia ringan di wilayah kerja Puskesmas Kundur Barat Kabupaten Karimun.

SARAN

Diharapkan Dapat menjadi masukan serta menambah wawasan berkaitan dengan anemia pada ibu hamil dan menjadikan mengkonsumsi bayam hijau salah satu cara untuk meningkatkan hb ibu hamil karena mudah didapat dan murah. Sebagai bahan tambahan referensi untuk terapi meningkatkan kadar hb pada ibu hamil dengan anemia ringan serta sebagai tambahan pembelajaran mahasiswa khususnya Kebidanan. Sebagai acuan menyusun rancangan upaya promosi dan preventif angka kejadian anemia dengan terapi komplementer dengan upaya pemberian bayam hijau sebagai alternatif suplemen zat besi kepada ibu hamil dengan anemia. Hasil penelitian ini diharapkan akan memberi kontribusi ilmiah dan wacana pemikiran tentang pengaruh konsumsi bayam hijau sebagai sayuran hijau untuk ibu hamil dengan anemia ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, A. D. (2016). EFEKTIFITAS PEMBERIAN PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP KECEMASAN PADA IBU PRIMIPARA DALAM MELAKUKAN PERAWATAN BAYI BARU LAHIR USIA 0-7 HARI. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 2(3).
- Anjani, A. D. (2017). PENGARUH PEMBERIAN INFORMASI

TERHADAP PENGETAHUAN IBU MULTIPARITAS TENTANG IMPLAN. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 3(1).

- Anjani, A. D. (2017). PENGARUH PEMBERIAN PROMOSI KESEHATAN TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU NIFAS TENTANG BAHAYA PEMBERIAN MP-ASI DINI. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 3(3)
- Anjani, A. D. (2018). FAKTOR FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN IBU YANG MEMBAWA BALITA TIMBANG KE POSYANDU. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(2).
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : PT. Rineka Cipta.
- Aulia, Devy Lestari Nurul (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Preeklamsi Pada Ibu Bersalin Di Rsud Embung Fatimah Kota Batam. *Jurnal Kebidanan Malahayati* 2(4)
- Aulia, Devy lestari Nurul (2016). Pengaruh Pemberian Informasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pekerja Seks Komersial Tentang Pemeriksaan Inspeksi Visual Asam Asetat (Iva). *Jurnal Kebidanan Malahayati* 2(3)
- Aulia, Devy Lestari Nurul. (2017). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Ibu Terhadap Imunisasi Tambahan. *Jurnal Kebidanan Malahayati*. 3(1)
- Ayusita, Laksmi. 2012. *Tips Sehat Seputar kehamilan dan Persalinan*. Yogyakarta : Araska
- Dinas Kesehatan Kabupaten Semarang, 2011. *Profil Kesehatan Propinsi Dinas Kesehatan*. Jakarta [http:// www.Profildinkes.go.id](http://www.Profildinkes.go.id) diakses tanggal 10 April 2018.
- Fatimah. 2011. *Studi Kadar Klorofil dan Zat Besi (Fe) pada beberapa jenis Bayam terhadap jumlah eritrosit tikus putih (rattus norvegicus) anemiatosis*. UIN Malang diakses tanggal 27 Maret 2018.

- Hartanti, S. 2013. *Herbal Sayur & Buah Ajaib* Jogjakarta : Trans Idea Puplish.
- Haryadi, J. 2013. *Fakta Buah Dan Sayur Berbahaya*. Jakarta :Niaga Swadaya.
- Indrati, Retno dan Gardjito Murdjiati. 2014. *Pendidikan Konsumsi Pangan*. Jakarta : PT Fajar Interpretama Mandiri.
- Kementrian Kesehatan RI. 2015. *Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah*. Jakarta :Kemenkes RI.
- KementrianKesehatan RI. 2012. *Panduan Pelaksana Gizi Puskesmas Dalam Pembinaan kader Posyandu*. Jakarta :Kemenkes RI.
- Lamadhah, Athif. 2011. *Buku pintar kehamilan dan melahirkan*. Jogjakarta : Diva Pres.
- Latin, Y. 2014. *Ilmu Kebidanan*. Tangerang Selatan :Binarupa Aksara Publisher.
- Manuaba, Ida Bagus Gede. 2010. *Pengantar kuliah Obstetri*. Edisi 4. Jakarta : ECG.
- Mitra. 2012. *Manajemen dan Analisis Data pada Penelitian Kesehatan*. Pekanbaru :Stikes Hangtuah.
- Nelma.2015. *Analisis Kadar Besi (Fe) Pada Bayam Merah dan Bayam Hijau Yang di Konsumsi Masyarakat*. Vol 7 no 2 Edisi Agustus 2015 diakses tanggal 27 Maret 2018.
- Notoadmojo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*.Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Prawirohardjo,S. 2012. *Ilmu Kandungan*.Jakarta :Yayasan Bina Sarwono
- Prawirohardjo. 2012. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, Atikah. 2011. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- ProfilDinas Kesehatan Jakarta. 2012 http://depkes.go.id/resources/download/profil/POFIL_Kes_Provinsi_2012/11%20Profil_Kes.prov.DKI Jakarta_2012.pdf diakses 26 Maret 2018.
- Profil Dinas kesehatan Kepulauan Riau. 2017. Data Anemia Ibu Hamil.http://www.depkes.go.id/profil_kab_kota_2017/2101_kepri_karimun diakses 26 Maret 2018
- Rohmantika, D. 2016. *Perbandingan Pengaruh pemberian ekstrak bayam hijau Dengan Preparat Fe Terhadap Perubahan kadar hemoglobin Ibu hamil Pasien Puskesmas*. Jurnal Kesmas. Universitas Diponegoro Semarangdiaksestanggal 27 Maret 2018.
- Rohmatika, D, Supriyadi. 2016. *Perbandingan Pengaruh Pemberian Ekstrak Bayam Hijau Dengan Preparat Fe Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Pasin Puskesmas*. Jurnal Kes MadaskaVol 7 No.1 diakses tanggal 26 Maret 2018.
- Nasution, Sri Bulan. 2016. *Analisis Kadar Besi (Fe) pada Bayam Hijau sesudah Perebusan dengan Masa Simpan 1 Jam 3 Jam dan 5 Jam*. Jurnal Ilmiah PANMED Vol 11 No. 1 diakses tanggal 27 Maret 2018.
- Sofian, Amru. 2012. *Sinopsis Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Solihah, Lutfiatus. 2012. *Panduan Lengkap Hamilsehat*. Jogjakarta : Diva Press.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatifdan R&D*. Bandung :Alfabeta.
- Sunarya, DR. 2015. *Memilih Makanan Bergizi dan Aman*. Depok : Papas Sinar Sinanti.
- Wulandari.2017. *Pengaruh Pemebrian Bayam Hijau Terhadap anemia Ringan Pada Ibu hamil di Desa Gemuruh*. Jurnal Kesmas. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pekanbaru diakses tanggal 27 Maret 2018.