

**PENGARUH PEMBERIAN JUS BAYAM HIJAU TERHADAP PENINGKATAN
KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN ANEMIA
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANGGULANGIN**

Iryani Yuni Yastutik, STIKes HUSADA JOMBANG
Fifi RATna Aminati, STIKes HUSADA JOMBAN
email :iryani120886@gamil.com

ABSTRAK

Prevalensi anemia menurut Riskesdas (2018), pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9 %. Meskipun pemerintah sudah melakukan program penanggulangan anemia pada ibu hamil dengan memberikan 90 tablet Fe kepada ibu hamil selama periode kehamilan dengan tujuan menurunkan angka anemia ibu hamil, tetapi kejadian anemia masih tinggi. Melihat masih tingginya kejadian Anemia pada ibu hamil salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan zat besi dengan mengkonsumsi sayuran yang mengandung zat besi. Salah satunya adalah bayam terutama bayam hijau. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pre Experimental Design* dengan bentuk rancangan *One Group Pretest-Posttest*. P Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Tanggulangin Sidoarjo, yaitu berjumlah 135 orang ibu hamil tahun 2022 dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampel sebanyak 26 orang, Uji statistik yang digunakan yaitu *Uji Statistic Paired sample T-test*.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, Sebelum ibu hamil diberikan intervensi jus bayam hijau diketahui rata-rata HB ibu hamil anemia sebesar 8.608. Setelah dilakukan pemberian intervensi jus bayam hijau diketahui bahwa rata-rata kadar HB ibu hamil 13.546. Ada pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia.

Saran untuk diharapkan kepada pihak puskesmas dapat meningkatkan peran serta dalam mendukung ibu hamil dalam melakukan perawatan maupun cara mencegah atau menangani terjadinya anemia semasa hamil dengan cara meningkatkan pengetahuan ibu tentang cara penanganan dan pencegahan anemia dengan memanfaatkan tanaman maupun alternative lain yang murah dan mudah didapat.

Kata Kunci : Jus Bayam Hijau, Anemia

THE EFFECT OF GREEN SPINACH JUICE ON THE INCREASE IN HEMOBLOBIN LEVELS IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN WITH ANEMIA IN THE WORK AREA OF TANGGULANGIN PUBLIC HEALTH CENTER, SIDOARJO DISTRICT

Iryani Yuni Yastutik, STIKes HUSADA JOMBANG
Fifi RATna Aminati, STIKes HUSADA JOMBAN
email :iryani120886@gamil.com

ABSTRACT

The prevalence of anemia according to Riskesdas (2018), in pregnant women in Indonesia is 48.9%. Although the government has implemented an anemia control program for pregnant women by giving 90 Fe tablets to pregnant women during the pregnancy period with the aim of reducing the anemia rate of pregnant women, the incidence of anemia is still high. Seeing the high incidence of anemia in pregnant women, one alternative that can be done to meet iron needs is by consuming vegetables that contain iron. One of them is spinach, especially green spinach. The aim of the study was to determine the effect of green spinach juice on the increase in hemoglobin levels of pregnant women in the third trimester with anemia.

This type of research used in this study is a pre-experimental design with the form of one group pretest-posttest design. The population in this study were all pregnant women in the working area of the Puguk Health Center, North Seluma District, which amounted to 135 pregnant women in 2020 with the sampling technique in this study was a total sample of 26 people, the statistical test used was the Paired sample T-statistical test.

The results of this study indicate that, before pregnant women were given the intervention of green spinach juice, it was known that the average HB of anemia pregnant women was 8.608. After the intervention of green spinach juice, it is known that the average HB level of pregnant women is 13,546. There is an effect of giving green spinach juice on the increase in hemoglobin levels of pregnant women in trimester III with anemia.

Suggestions are expected to the health center to increase participation in supporting pregnant women in carrying out treatment and how to prevent or treat anemia during pregnancy by increasing the mother's knowledge of how to treat and prevent anemia by utilizing plants and other alternatives that are cheap and easy to obtain.

Keywords: Green Spinach Juice, Anemia

PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11gr% pada trimester I dan III sedangkan trimester II kadar hemoglobin < 10,5gr% (Pratiwi, 2019). Anemia pada ibu hamil menjadi masalah kesehatan global karena telah mempengaruhi setengah dari semua wanita hamil di seluruh dunia. Diperkirakan terdapat 41,8% ibu hamil di dunia mengalami anemia dan hampir sebagian besar dikarenakan zat besi dengan kadar Hb kurang dari 11gr/dl. Prevalensi anemia Menurut *World Health Organization* (WHO), (2015) prevalensi anemia di dunia antara berkisar 40 - 88%. Pada ibu hamil di Asia sebesar 48,2%, Afrika 57,1 %, Amerika 24,1%, dan Eropa 25,1% (Astriana, 2017).

Prevalensi anemia menurut Riskesdas (2018), pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9 %. Meskipun pemerintah sudah melakukan program penanggulangan anemia pada ibu hamil dengan memberikan 90 tablet Fe kepada ibu hamil selama periode kehamilan dengan tujuan menurunkan angka anemia ibu hamil, tetapi kejadian anemia masih tinggi (Astutik, 2018).

Besarnya angka kejadian anemia ibu hamil pada trimester I kehamilan adalah 20%, trimester II sebesar 70%, dan trimester III sebesar 70%. Hal ini disebabkan karena pada trimester pertama kehamilan, zat besi yang dibutuhkan sedikit karena terjadi menstruasi dan pertumbuhan janin masih lambat. Menginjak trimester kedua hingga ketiga, volume darah dalam tubuh wanita akan meningkat sampai 35%, ini ekuivalen dengan 450 mg zat besi untuk memproduksi sel-sel darah merah. Sel darah merah harus mengangkut oksigen lebih banyak untuk janin. Sedangkan saat

melahirkan, perlu tambahan besi 300-350 mg akibat kehilangan darah. Sampai saat melahirkan, wanita hamil butuh zat besi sekitar 40 mg perhari atau dua kali lipat kebutuhan kondisi tidak hamil (Astutik, 2018)

Melihat masih tingginya kejadian Anemia pada ibu hamil salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan zat besi dengan mengonsumsi sayuran yang mengandung zat besi. Salah satunya adalah bayam terutama bayam hijau. Kandungan zat besi pada bayam berperan untuk pembentukan hemoglobin (Syahrida, 2018).

Bayam (*Amaratus* sp) dianggap sebagai raja sayuran karena kandungan gizinya yang tinggi. Bayam banyak mengandung vitamin A, B, dan C, selain itu bayam banyak mengandung garam-garam mineral yang penting seperti kalsium, fosfat, dan besi. Bayam mengandung zat mineral yang tinggi yaitu zat besi untuk mendorong pertumbuhan badan dan menjaga kesehatan. Kandungan besi dalam 100 gr bayam hijau yaitu 8,3 mg (Ramayulis, 2015). Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan kabupaten Seluma tahun 2019 tercatat jumlah ibu hamil sebanyak 46 % mengalami anemia (Dinas kesehatan Kabupaten Sidoarjo, 2019). Dimana Puskesmas Tanggulangin.

Dari hasil survey awal tanggal 25 agustus 2020 di Puskesmas Tanggulangin didapat hasil bahwa dari 10 orang ibu hamil yang dilakukan pemeriksaan kadar haemoglobin didapatkan 6 diantaranya mengalami anemia dan berdasarkan hasil wawancara didapat hasil bahwa ,ibu hamil belum pernah mengetahui serta mengonsumsi bayam sebagai alternative pengganti zat besi, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh pemberian jus bayam hijau

terhadap peningkatan kadar haemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggulangin Sidoarjo”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk Pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia di wilayah kerja puskesmas Tanggulangin Sidoarjo.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Pre Exsperimantal Design* dengan bentuk rancangan *One Group Pretest-Postest*. Dengan observasi dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen (O_2) disebut post-test (Hidayat, 2015). Perlakuan yang diberikan yaitu memberikan Jus Bayam hijau sebanyak 250 ml atau setara 1 gelas yang diberikan per 2 hari sekali selama 30 hari.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di wilayah kerja puskesmas tanggulangin kabupaten sidoarjo yaitu 135 orang ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan cara total sampling sampling dimana keseluruhan populasi dijadikan sampel, dimana seluruh ibu hamil TM III yang mengalami anemia dijadikan sampel yaitu 26 orang ibu hamil. Dalam penelitian ini alat pengumpul data yang digunakan adalah buku KIA dan lembar observasi.

Untuk analisa data penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis Penelitian menggunakan *Uji Statistic Paired sample T-test*, uji ini untuk menguji perbedaan HB ibu hamil anemia sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan pemberian jus bayam hijau. Namun jika data tidak berdistribusi normal maka akan digunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Tahap signifikansi yang digunakan adalah 5%, dengan ketentuan apabila $p \leq 0,05$, maka H_a diterima dan jika $p > 0,05$ maka H_a ditolak.

HASIL

Karakteristik Responden Berdasarkan Rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil anemia sebelum dan sesudah diberikan intervensi jus bayam hijau pada ibu hamil anemia di wilayah kerja Puskesmas

Tabel 1 Karakteristik Responden Berdasarkan Rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil anemia sebelum dan sesudah diberikan intervensi jus bayam hijau pada ibu hamil anemia di wilayah kerja Puskesmas

Kadar HB Ibu Hamil	Mean	Median	SD	Min	Max
HB Pre Test	8.608	8.500	0.6817	7.4	10.6
HB Post Test	13.546	13.450	0.6256	12.2	14.8

Berdasarkan tabel 1 di atas menunjukkan bahwa sebelum ibu hamil diberikan intervensi jus bayam hijau diketahui rata-rata HB ibu hamil anemia sebesar 8.608 dan setelah dilakukan pemberian intervensi jus bayam hijau selama 1 bulan diketahui bahwa rata-rata kadar HB ibu hamil 13.546. Jadi semua ibu hamil yang mengkonsumsi jus bayam hijau mengalami peningkatan kadar hemoglobin.

Karakteristik Responden Berdasarkan Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia Diwilayah Kerja Puskesmas Tanggulangin

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia Diwilayah Kerja Puskesmas Tanggulangin

Berdasarkan tabel 2. Hasil Uji *Statistic Paired sample T-test* didapat nilai $T = -35.986$ dengan $p\text{value} = 0,000 < 0,05$, berarti bahwa ada pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia diwilayah kerja Puskesmas Tanggulangin.

Kadar HB ibu hamil	Mean Differences	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	p
HB Pre Test - HB Post Test	-4.9385	0.6998	0.1372	-35.986	25	0.000

PEMBAHASAN

1. Kadar hemoglobin ibu hamil anemia, sebelum dan sesudah diberikan intervensi jus bayam hijau di wilayah kerja Puskesmas Sidoarjo

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum ibu hamil diberikan intervensi jus bayam hijau diketahui rata-rata HB ibu hamil anemia sebesar 8.608. Setelah dilakukan pemberian intervensi jus bayam hijau selama 1 bulan diketahui bahwa rata-rata kadar HB ibu hamil sebesar 13.546.

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa intervensi pemberian jus bayam hijau dapat meningkatkan kadar HB ibu hamil yang mengalami anemia. Namun dalam penelitian ini juga ibu hamil masih tetap mengkonsumsi tablet FE sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian fe dan konsumsi jus bayam hijau dapat menjadi alternatif yang dapat meningkatkan kadar HB ibu hamil.

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).

Menurut Adriani dan Wijatmadi (2014), kandungan vitamin pada bayam adalah vitamin A, B2, B6, B12, C, K, mangan, magnesium, zat besi, kalsium, kalium dan fosfor. Zat besi yang terdapat dalam

bayam tersebut berguna untuk pembentukan hemoglobin dalam darah. Adanya vitamin B6 dan vitamin B12 pada bayam akan mempercepat proses sintesis globin. Selanjutnya interaksi antara heme dan globin akan menghasilkan hemoglobin. Selain itu dalam Bayam juga mengandung vitamin C yang cukup tinggi. Kandungan Vit C pada bayam berfungsi mengubah Ferri menjadi fero, sehingga zat besi yang ada dalam tubuh mampu berikatan dengan oksigen, sehingga absorpsi zat besi dalam tubuh dapat meningkatkan produksi sel darah merah sehingga kadar hemoglobin juga meningkat.

Menurut Abdul Qolik (2014), bayam merupakan sumber zat besi yang baik. Zat besi diperlukan untuk mencegah anemia atau kekurangan sel darah merah. Zat besi bermanfaat untuk memperbanyak (meregenerasi) sel darah yang membawa oksigen keseluruh tubuh sehingga dapat mencegah terkena anemia.

Menurut Arisman (2015), penanganan anemia antara lain, jika pada anemia ringan atau dengan kadar Hemoglobin 9-10 gr% masih dianggap ringan sehingga hanya perlu diberikan kombinasi 60 mg/hari besi dan 250µg asam folat peroral sekali sehari. Hemoglobin dapat dinaikkan sebanyak 1 gr /dl sehari mulai dari hari kelima dan seterusnya. Pada anemia sedang pengobatannya dengan kombinasi 120 mg zat besi dan 500 µg asam folat peroral sekali sehari, sedangkan pada anemia berat penanganan anemia berat dilakukan dengan pemberian preparat besi 600 mg dan 400 mg asam folat peroral sekali sehari selama 3 bulan

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa rata-rata ibu hamil yang mengalami anemia

rata-rata anemia kategori anemia sedang. Terdapatnya kategori anemia sedang pada ibu hamil ini merupakan hal yang perlu mendapat perhatian yang serius karena dengan keadaan anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan komplikasi yang serius pada ibu hamil seperti dari bayi lahir premature, lahir dengan berat badan lahir rendah, hingga yang paling parah adalah kematian bayi, tidak hanya kematian pada bayi tetapi juga meningkatkan risiko kematian pada ibu dalam proses persalinan (pada kasus anemia berat).

Hal ini sesuai dengan pendapat Menurut Lalage, (2013), anemia pada kehamilan atau kekurangan kadar hemoglobin dalam darah dapat menyebabkan komplikasi yang lebih serius bagi ibu dalam kehamilan. Risikonya mulai dari bayi lahir premature, lahir dengan berat badan lahir rendah, hingga yang paling parah adalah kematian bayi, tidak hanya kematian pada bayi tetapi juga meningkatkan risiko kematian pada ibu dalam proses persalinan (pada kasus anemia berat).

Pratiwi dan Fatimah (2019), menyatakan bahwa anemia dalam kehamilan merupakan kondisi dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11 gr% pada trimester I dan III sedangkan trimester II kadar hemoglobin < 10,5gr%. Anemia kehamilan disebut "*potential danger to mother and child*" (potensi membahayakan ibu dan anak), karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan. Anemia pada kehamilan sangat berbahaya bagi ibu dan janinnya. Dampak anemia pada ibu hamil adalah abortus, persalinan prematur, hambatan

tumbuh kembang janin dalam rahim, rentan terkena infeksi, pendarahan antepartum, ketuban pecah dini, saat persalinan dapat mengakibatkan gangguan His, kala pertama persalinan dapat berlangsung lama dan terjadi partus terlantar, pada kala nifas terjadi subinvolusi uteri yang menimbulkan perdarahan postpartum, memudahkan infeksi puerperium, serta berkurangnya produksi ASI.

2. Pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil anemia di wilayah kerja Puskesmas Tanggulangin

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat perbedaan rata-rata HB ibu hamil sebelum dilakukan intervensi jus bayam hijau dan setelah dilakukan intervensi jus bayam hijau sebesar 4.9385. Hasil Uji *Statistic Paired sample T-test* didapat nilai $T = -35.986$ dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$. Jadi ada pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia di wilayah kerja puskesmas Tanggulangin Sidoarjo.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa pemberian ibu hamil yang mengalami anemia yang diberikan jus bayam hijau dan tetap mengkonsumsi tablet Fe selama 1 bulan akan meningkatkan kadar HB ibu hamil sebesar 4.9385, hal ini menunjukkan bahwa dengan tambahan asupan nutrisi dari bayam hijau akan lebih efektif meningkatkan kadar HB.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dhillon (2020), di PMB Rosmidah Wilayah Kerja Puskesmas Kuok, menunjukkan

bahwa ada peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengonsumsi jus bayam hijau. Selisih mean sebelum dan setelah diberi jus bayam hijau adalah 3,24. Berdasarkan uji Wilcoxon test didapatkan bahwa ada pengaruh signifikan antara pemberian jus bayam hijau terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. Hal ini dibuktikan dengan $p = 0,000 < 0,05$.

Serta penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ratih, R.H (2017) telah melakukan penelitian tentang Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. Hasil penelitian didapatkan 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. Dari perbandingan penelitian yang dilakukan peneliti dan penelitian Ratih dapat dijelaskan bahwa penelitian yang dilakukan memperoleh perbedaan rata-rata 4.9385 sedangkan penelitian Ratih (2017) yang hanya konsumsi tablet FE saja terdapat peningkatan HB 3.78.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu dilakukan oleh Kundaryati, (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil anemia. Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh (Rohmantika, 2017) menunjukkan bahwa Pemberian Ekstrak Bayam Hijau secara signifikan mempengaruhi perubahan kadar Hemoglobin.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Dhilon (2020), di PMB Rosmidah Wilayah Kerja Puskesmas Kuok, menunjukkan bahwa ada peningkatan kadar

hemoglobin pada ibu hamil yang mengonsumsi jus bayam hijau. Selisih mean sebelum dan setelah diberi jus bayam hijau adalah 3,24. Berdasarkan uji Wilcoxon test didapatkan bahwa ada pengaruh signifikan antara pemberian jus bayam hijau terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. Hal ini dibuktikan dengan $p = 0,000 < 0,05$.

Menurut Wulan sari, (2019), bayam adalah sayuran yang memiliki gizi lengkap bagi penderita anemia. Bayam juga mengandung vitamin C 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)

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa teori yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa pemberian jus bayam hijau akan efektif dalam peningkatan kadar HB ibu hamil yang mengalami anemia, hal ini dapat terjadi karena banyaknya kandungan vitamin dan zat besi yang terkandung dalam bayam hijau sehingga akan membantu asupan zat besi yang diperlukan oleh ibu hamil. Walaupun dalam penelitian ini juga ibu hamil anemia masih mengonsumsi tablet fe namun dengan adanya pemberian jus bayam hijau akan lebih meningkatkan efektivitas asupan zat besi yang diperlukan oleh ibu

hamil, dimana diketahui bahwa ibu hamil sangat memerlukan asupan FE yang cukup tinggi.

Adanya penelitian ini dengan implementasi pemberian jus bayam hijau pada ibu hamil yang dapat mempengaruhi kadar HB pada ibu hamil diharapkan ibu hamil dapat menerapkan cara sederhana ini untuk meningkatkan kesehatan dan mempertahankan kadar HB sehingga ibu hamil tidak mengalami anemia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari analisis Pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia diwilayah kerja puskesmas Tanggulangin Sidoarjo dari 26 sample responden didapatkan rata-rata HB ibu hamil anemia sebelum dilakukan intervensi sebesar 8.608. Dan rata-rata kadar HB ibu hamil setelah dilakukan intervensi sebesar 13.546. Ada pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia diwilayah kerja puskesmas Tanggulangin Sidoarjo.

Saran

Diharapkan kepada Kepada semua ibu hamil terutama yang mengalami anemia diharapkan dapat mengkonsumsi jus bayam hijau sebanyak 100gram perhari sebagai salah satu alternative pencegahan anemia selama kehamilan.

Bagi institusi pendidikan terkait, diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi bahan atau materi penyuluhan mahasiswa pada saat kegiatan pengabdian kepada masyarakat, serta dapat menambah bahan bacaan dan literatur tentang penanganan anemia pada ibu hamil.

Bagi peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini ditinjau dari intervensi lain yang mempengaruhi peningkatan kadar HB seperti Jus jambu biji, Jus bayam merah, ekstrak daun kelor, buah kurma, dengan menggunakan desain quasi ekperimen 2 group perlakuan berbeda untuk melihat tingkat keefektifan masing-masing intervensi

DAFTAR PUSTAKA

- Arantika Pratiwi, Fatimah.2019.*Patologi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Astriaana, Willy.2017.Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia.*Jurnal Ilmu Kesehatan*.
- Astutik, Y.R.2018. *Anemia dalam Kehamilan*.Kediri . Pustaka Abadi
- Bartini, Istri.2015. *ANC: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Normal (ASKEB I)*.Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Seluma tahun .2019 *Kejadian Anemia dikabupaten Seluma. : Profil Kesehatan Kabupaten Seluma*.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu.2019. Jumlah ibu hamil provinsi bengkulu dan Pemberian Tablet Fe. *Profil Kesehatan Provinsi Bengkulu*.Bengkulu: Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu
- Jannah, Nurul.2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta: ANDI.
- Kh Endah Widhi Astuti,Sugit,Widyaastuti.2015.*Pengaruh Jonsumsi Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil*. Jurnal Ilmiah Kebidanan.
- Kristiyanasari,Weni.2016.*Gizi Ibu Hamil*. Yogyakarta: Nuha Medika.Mangkuji, Ginting,Suswaty,Lubis,Wildan.2012. *Asuhan Kebidanan 7 Langkah SOAP*. Jakarta: EGC.
- Manuaba, Gde.2016.*Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC Oktaviana, Lintang.2018.*Pemberian Jus Bayam dan Tomat Untuk meningkatkan*

- Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia*. Stikes Muhammadiyah Gombong.
- Proverawati, Atika. 2016. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramayulis, R. 2015. *Green Smooth 100 Resep 20 khasiat*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama.
- Rimawati, Kusumawati, Gamelia, Sumarah, Nugrah eni. 2018. *Intervensi Suplemen Makanan Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil*. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat.
- Riskesdas. 2019. *Prevalensi Anemia Pada Ibu Hamil di Indonesia*: Kemenkes RI
- Rohmantika, D, Umarianti, T. 2017. *UJI Laboratorium Pengukuran Zat Besi (fe) pada Ekstrak Bayam Hijau*. Jurnal Ilmiah Kesehatan.
- Rossleyn, Intan Parulian Tiurma, 2016. *Strategi Dalam Pengulangan Pencegahan Anemia Pada Kehamilan*. Jurnal Ilmiah Widya.
- Simbolon, D, dkk. 2018. *Pencegahan dan Penanggulangan Kurang Energi Kronik (KEK) dan Anemia Pada Ibu*. Bengkulu. Budi Utama.
- Syahrída. 2018. *Pengaruh Suplemen Bayam Terhadap Perubahan kadar Hemoglobin*. Jurnal ilmu kesehatan.
- Walyani, Elizabeth. 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.