

Konsumsi Daun Bayam untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil

Misrawati

Fakultas Keperawatan Dan Kedanan, Universitas Megarezky; misranabila123@gmail.com (koresponden)

Nur Asmi

Fakultas Keperawatan Dan Kedanan, Universitas Megarezky; nur.asmi05gmail.com

Marliah

Fakultas Keperawatan Dan Kedanan, Universitas Megarezky; marliahliarocket@gmail.com

ABSTRACT

Spinach leaves are rich in iron content. The purpose of this study was to determine the effect of consuming spinach leaves on increasing Hb levels in pregnant women at Antang Raya Makassar Health Center. The design of this research was one group pretest-posttest. The research subjects were 15 pregnant women in the second trimester at the Antang Raya Health Center who were selected by purposive sampling technique. Hb level data was measured digitally using the Hemoglobin Testing System Quick-Check. Data were analyzed descriptively followed by paired sample t-test. The results of the analysis showed that the average Hb level of pregnant women before consuming spinach leaves was 2.00 g/dl and after that was 2.67 g/dl. The p value was 0.000 so it can be concluded that there is a difference in Hb levels between before and after consuming spinach leaves.

Keywords: *spinach leaves; hemoglobin; pregnant mother*

ABSTRAK

Daun bayam kaya akan kandungan zat besi. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh konsumsi daun bayam terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil di Puskesmas Antang Raya Makassar. Rancangan penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*. Subyek penelitian adalah 15 ibu hamil trimester II yang di Puskesmas Antang Raya yang dipilih dengan teknik *purposive sampling*. Data kadar Hb diukur secara digital menggunakan *Hemoglobin Testing System Quick-Check*. Data dianalisis secara deskriptif dilanjutkan dengan *paired sample t-test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa rerata kadar Hb ibu hamil sebelum mengonsumsi daun bayam adalah 2,00 g/dl dan sesudahnya adalah 2,67g/dl. Nilai p adalah 0,000 sehingga disimpulkan bahwa ada perbedaan kadar Hb antara sebelum dan sesudah mengonsumsi daun bayam.

Kata kunci: daun bayam; hemoglobin; ibu hamil

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Anemia adalah keadaan kadar yang menunjukkan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal, yang berbeda untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin. ⁽¹⁾ Anemia sering terjadi disebabkan oleh kurangnya kandungan zat besi dalam makanan, penyerapan zat besi dari makanan yang sangat rendah, adanya zat-zat yang menghambat penyerapan zat besi. Anemia zat besi pada kehamilan merupakan kondisi dimana ibu dengan kadar Hb dibawah 11 gram/dl pada trimester I dan III serta kadar Hb kurang dari 10,5 gram/dl pada kehamilan trimester II. Anemia yang terjadi pada ibu hamil akan berdampak pada ibu dan bayinya. Dampak yang ditimbulkan antara lain abortus, kurang tenaga saat melahirkan sehingga partus lama dan infeksi pada ibu dan bayinya, perdarahan pada waktu melahirkan, kelahiran prematur, bayi lahir dengan berat lahir rendah serta janin mengalami kekurangan gizi saat dalam kandungan *intra uterine growth retardation (IUGR)*. ⁽²⁾

Diketahui bahwa terjadinya anemia disebabkan oleh beberapa faktor seperti kurangnya produksi sel darah merah yang abnormal, pemecahan sel darah merah yang berlebihan. Penyebab yang berkaitan dengan kurang gizi, dihubungkan pada asupan makanan, kualitas makanan, sanitasi dan perilaku kesehatan, kondisi lingkungan sekitar, akses pelayanan kesehatan dan kemiskinan serta keadaan geografis daerah tersebut. ⁽³⁾

Terdapat 37,1% ibu hamil anemia, yaitu ibu hamil dengan kadar Hb kurang dari 11,0 gram/dl dengan proporsi yang hampir sama antara di kawasan perkotaan (36,4%) dan perdesaan (37,8%). Angka tersebut menunjukkan bahwa anemia pada ibu hamil sudah mendekati masalah kesehatan masyarakat berat dengan batas = 40 persen. ⁽⁴⁾

Berdasarkan data yang diperoleh dari Puskesmas Antang Raya Makassar, didapatkan jumlah ibu hamil yang mengalami anemia dari tahun 2017 sebanyak 56 orang dari 612 ibu hamil (9,15%), tahun 2018 sebanyak 51 orang dari 618 ibu hamil (8,25%) dan pada tahun 2019 sebanyak 37 orang dari 645 ibu hamil (5,74%). ⁽⁵⁾

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas, maka dirumuskan tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh konsumsi daun bayam hijau terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil di Puskesmas Antang Raya Makassar.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Antang Raya Makassar, yang bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-Posttest* yaitu desain yang dilakukan *pretest* untuk mengetahui keadaan awal subjek sebelum diberi perlakuan sehingga peneliti dapat mengetahui kondisi subjek sebelum dan sesudah diberi perlakuan yang hasilnya dapat dibandingkan atau dilihat perubahannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester II (usia kehamilan 14-28 minggu) yang berjumlah 28 orang di Puskesmas Antang Raya dan jumlah sampel pada penelitian ini adalah 15 orang. Variabel yaitu daun bayam hijau dan peningkatan kadar HB pada ibu hamil. Data kadar Hb diukur secara digital menggunakan *Hemoglobin Testing System Quick-Check*. Pemeriksaan Hb dilakukan sebelum intervensi atau pemberian bayam hijau dan dilakukan lagi pemeriksaan Hb setelah dilakukan intervensi. Adapun waktu intervensi selama 14 hari. Pada saat intervensi, ibu hamil mengonsumsi daun bayam hijau sebanyak 200 gram setiap hari dengan cara dimasak sayur. Metode analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif berupa nilai pemusatan dan penyebaran karena data berjenis numerik. ⁽⁶⁾ Selanjutnya dilakukan *Paired Sample T-Test* untuk menguji perbedaan kadar Hb antara sebelum dan sesudah intervensi.

HASIL

Pada tahapan ini dilakukan analisis frekuensi dan persentase dari umur, pendidikan dan pekerjaan sebagaimana dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Umur		
• <20 tahun	4	26,7
• 20-35 tahun	8	53,3
• >35 tahun	3	20
Pendidikan		
• SD	5	33,3
• SMP	3	20
• SMA	4	26,7
• S1	3	20
Pekerjaan		
• Ibu rumah tangga	10	66,7
• Swasta	5	33,3

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden terbanyak berusia 20-35 tahun yaitu 53,3%, pendidikan terbanyak adalah SD sebanyak 33,3%, sedangkan pekerjaan terbanyak adalah sebagai ibu rumah tangga (66,7%).

Analisis deskriptif dilakukan untuk melihat menjabarkan secara deskriptif mengenai kadar Hb antara sebelum dan sesudah intervensi sebagaimana ditampilkan pada tabel 2, yang dilanjutkan dengan hasil uji perbedaan.

Tabel 2. Perbandingan kadar Hb antara sebelum dan sesudah intervensi

Fase	Mean	SD	SE	n	p
Sebelum mengonsumsi daun bayam	2,00	0,000	0,000	15	0,000
Sesudah mengonsumsi daun bayam	2,67	0,488	0,126	15	
Selisih	1,02				

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai *mean* kadar Hb sebelum mengonsumsi daun bayam adalah 2,00 dan sesudahnya adalah 2,67. Nilai selisih *mean* sebelum dan sesudah mengonsumsi daun bayam yaitu 0,67 (ada peningkatan). Nilai p dari *Paired Sample T-Test* adalah 0,000 (<0,05), dengan demikian diketahui bahwa ada

pengaruh konsumsi daun bayam terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil di Puskesmas Antang Raya Makassar tahun 2021.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin setelah mengonsumsi daun bayam. Ini sesuai dengan hasil penelitian lain dengan judul “Pengaruh Konsumsi Daun Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil” yang menunjukkan nilai $p = 0,000$. Pemberian 1 mangkok atau 200 gram daun bayam dapat meningkatkan kadar Hb sebesar 1,17 g/dl pada ibu hamil. ⁽⁷⁾

Dalam memenuhi kebutuhan zat besi, seseorang biasanya mengonsumsi suplemen, akan tetapi suplemen memiliki beberapa efek samping, misalnya kegagalan hati. Menyatakan bahwa zat besi yang terkandung dalam suplemen, jika dikonsumsi dengan dosis besar dan dalam waktu lama dapat menyebabkan kerusakan pada lapisan usus, kelainan pH badan, shock, dan kegagalan hati. ⁽⁸⁾

Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan konsumsi sayuran yang mengandung zat besi dalam menu makanan. Zat besi ditemukan pada sayur-sayuran, antara lain bayam (*Amaranthus spp*). Sayuran berhijau daun seperti bayam adalah sumber besi nonheme. Bayam yang telah dimasak mengandung zat besi sebanyak 8,3 mg/100 gram menambahkan, kandungan zat besi pada bayam berperan untuk pembentukan hemoglobin ⁽⁸⁾.

Hemoglobin adalah komponen sel darah merah yang berfungsi menyalurkan oksigen keseluruh tubuh, jika Hb berkurang maka jaringan tubuh kekurangan oksigen. Hemoglobin terdiri dari materi yang mengandung besi yang disebut heme dan globulin. Terdapat sekitar 300 molekul hemoglobin dalam satu sel darah merah. Setiap molekul hemoglobin memiliki empat tempat peninggkatan untuk oksigen. Oksigen yang terikat dalam hemoglobin disebut oksihemoglobin. Pemeriksaan dan pengawasan hemoglobin dapat dilakukan dengan menggunakan hemometer digital (*easy touch*). Pemeriksaan darah dilakukan minimal dua kali selama kehamilan, yaitu pada trimester I dan trimester III. Anemia dapat didefinisikan sebagai kondisi dengan kadar hemoglobin yang berada di bawah normal.

Anemia dalam kehamilan diartikan sebagai ibu dengan kadar Hb kurang dari 11,0 g%. Menurut World Health Organization (WHO) anemia pada ibu hamil adalah kondisi ibu dengan kadar Hb <11 g%, dengan rincian normal jika ≥ 11 g/dl, anemia ringan 8-11 g/dl dan anemia berat kurang dari 8 g/dl. Anemia pada ibu hamil di Indonesia sangat bervariasi yaitu tidak mengalami anemia dengan kadar Hb >11 g%, anemia ringan dengan kadar Hb 9-10,9 g%, anemia sedang dengan kadar Hb 7-8,9 g% dan anemia berat jika kadar Hb <7 g%.⁽⁹⁾ Anemia dalam kehamilan menyebabkan komplikasi yang serius bagi ibu hamil baik dalam kehamilan, persalinan dan nifas yaitu dapat mengakibatkan abortus, partus preamaturus, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, mudah terjadi infeksi partus lama karena inertia uteri, pendarahan post partum karena atonia uteri, syok infeksi intra partum maupun post partum. Sedangkan bahaya terhadap janin yaitu berat badan lahir rendah, terdapat cacat bawaan, dan mudah mendapat infeksi sampai kematian perinatal.

Pengaruh anemia terhadap janin sekalipun tampaknya janin mampu menyerap berbagai kebutuhan dari ibunya, tetapi dengan adanya anemia maka akan mengurangi kemampuan metabolisme tubuh sehingga mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim. Akibat adanya anemia pada ibu, maka dapat terjadi gangguan pada janin dalam bentuk abortus, kematian, prematur dan BBLR ⁽¹⁰⁾.

Asumsi peneliti bahwa dari hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin selama kehamilan sangat penting dilakukan pengontrolan secara rutin dengan melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin dan mengonsumsi nutrisi yang sehat dan seimbang agar selama menjalani kehamilan tidak mengalami penurunan kadar hemoglobin. Kadar hemoglobin yang rendah kebanyakan disebabkan oleh pola makan, misalnya kurang nutrisi atau zat yang penting seperti zat besi, vitamin B₁₂, vitamin C hingga asam folat sebagai bagian dari produksi sel darah merah. Masalah kurangnya nutrisi atau zat penting seperti zat besi, vitamin B₁₂, vitamin C hingga asam folat berdampak pada anemia dalam kehamilan. Sehingga kepada ibu hamil diharapkan mengonsumsi daun bayam sebagai alternatif agar kadar hemoglobin tidak mengalami penurunan. Disamping mudah didapat tanaman bayam juga enak kalau dikonsumsi.

Namun dalam penelitian ini didapatkan bahwa masing-masing kadar Hb ibu hamil yang mengonsumsi daun bayam mengalami kenaikan yang signifikan, akan tetapi diantara 15 responden ada 5 responden yang masuk dalam kategori anemia ringan, hal ini dikarenakan beberapa faktor diantaranya umur ibu. Berdasarkan data yang diperoleh dari 15 responden yang dilakukan di Puskesmas Antang Raya Makassar tahun 2021 menunjukkan adanya hubungan umur ibu dengan kejadian anemia dalam kehamilan karena usia seorang perempuan dapat mempengaruhi selama kehamilannya. Hasil penelitian didapatkan bahwa ibu hamil yang mengalami anemia terjadi pada usia rata-rata <20 tahun yaitu sebanyak 4 responden .

Hal ini sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh ⁽¹¹⁾ bahwa umur ibu yang ideal dalam kehamilan yaitu pada kelompok umur 20-35 tahun dan pada umur tersebut kurang beresiko komplikasi kehamilan serta memiliki reproduksi yang sehat. Hal ini terkait dengan kondisi biologis dan psikologis dari ibu hamil. Sebaliknya pada kelompok umur <20 tahun beresiko anemia sebab pada kelompok umur tersebut perkembangan biologis yaitu

reproduksi belum optimal. Selain itu, kehamilan pada kelompok usia diatas 35 tahun merupakan kehamilan yang beresiko tinggi. Wanita hamil dengan umur diatas 35 tahun juga akan rentan anemia. Hal ini menyebabkan daya tahan tubuh mulai menurun dan mudah terkena berbagai infeksi selama masa kehamilan.

Faktor lain yang mempengaruhi kadar hemoglobin adalah pendidikan. Dalam penelitian ini pendidikan ibu hamil yang mengalami anemia yaitu yang terbanyak berpendidikan SD berjumlah 4 responden. Sesuai dengan pernyataan ⁽¹²⁾ bahwa pendidikan adalah proses perilaku menuju kedewasaan dan penyempunaan hidup. Biasanya seorang ibu khususnya berpendidikan tinggi dapat menyeimbangkan pola konsumsinya. Apabila pola konsumsinya sesuai maka asupan zat gizi yang diperoleh akan tercukupi, sehingga kemungkinan besar bisa terhindar dari masalah anemia.

Pendidikan yang dijalani seseorang memiliki pengaruh pada peningkatan kemampuan berpikir, dengan kata lain seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan dapat mengambil keputusan yang lebih rasional, umumnya terbuka untuk menerima perubahan atau hal baru dibandingkan dengan individu yang berpendidikan rendah. Tingkat pendidikan ibu hamil yang rendah mempengaruhi penerimaan informasi sehingga pengetahuan tentang anemia dan faktor-faktor yang berhubungan dengannya menjadi terbatas, terutama pengetahuan tentang pentingnya zat besi ⁽¹²⁾.

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi hemoglobin adalah pekerjaan. Menurut ⁽¹³⁾ bahwa jenis pekerjaan dalam sektor informal dengan beban kerja fisik yang relatif lebih berat, menyebabkan seseorang mengeluarkan banyak keringat. Hal ini mengakibatkan peningkatan pengeluaran zat besi bersama keringat. Wanita hamil dan menyusui yang harus melakukan beban kerja memerlukan banyak sekali makanan untuk kondisi kesehatan tubuhnya maupun untuk kebutuhan energinya, sehingga zat-zat gizi yang dibutuhkan harus tercukupi. Dalam penelitian ini sebagian besar ibu hamil yang mengalami anemia yaitu bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 5 responden.

Banyak ibu-ibu bekerja mencari nafkah, baik untuk kepentingan sendiri maupun keluarga. Faktor bekerja saja nampak belum berperan sebagai timbulnya suatu masalah pada ibu hamil, tetapi kondisi kerja yang menonjol, aktifitas yang berlebihan dan kurangnya istirahat saat bekerja berpengaruh pada kurangnya zat besi. Selain itu penyediaan makanan bagi ibu hamil yang bekerja yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi ibu hamil akan berisiko kekurangan anemia gizi ⁽¹⁴⁾.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa kadar hemoglobin pada ibu hamil dapat ditingkatkan melalui konsumsi daun bayam hijau selama 14 hari.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). Jakarta: Kemenkes RI; 2013.
2. Tuyu, Sjenny, Olga. Hubungan Perilaku Mengonsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Amurang. Gizido. 2013;5(1):45-49.
3. WHO. Global Nutrition Targets 2015 Anemia Policy Brief. Global Nutrition Targets 2025. Geneva: WHO; 2014.
4. Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013. Jakarta: Kemenkes RI; 2014.
5. Puskesmas Antang Raya Makassar. Data Rekam Medik Ibu Hamil. Makassar: Puskesmas Antang Raya Makassar; 2019.
6. Nugroho HSW, Badi'ah A. Descriptive Data Analysis for Interval or Ratio Scale Data. International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU). 2019;1(5):121-123.
7. Nasta. Pengaruh Konsumsi Daun Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Meo-Meol. Makassar: Universitas Mega Rezky Makassar; 2018.
8. Fatimah, Hadju. Pola Konsumsi dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan. Jurnal Kesehatan. 2011;15(1):31-36.
9. Fatimah S. Studi Kadar Klorofil dan Zat Besi (Fe) pada Beberapa Jenis Bayam Terhadap Jumlah Eritrosit Tikus Putih (*Rattus norvegicus*) Anemia. Malang: UIN Malang; 2009.
10. Depkes RI. Program Penanggulangan Anemia Gizi pada Wanita Usia Subur (WUS) (*Safe Motherhood Project: A Partnership and Family Approach*). Jakarta: Depkes RI; 2010.
11. Manuaba IBG. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC; 2015.
12. Manuaba IAC. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan, dan KB untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC; 2013.
13. Maryam S. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian Anemia dalam Kehamilan di Puskesmas Mutilan. Naskah Publikasi; 2016.
14. Rukiyah AY. Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan. Jakarta: CV. Trans Info Medika; 2013.
15. Depkes RI. Angka Kematian Ibu dan Anak Masih Tinggi di ASEAN. Jakarta: Depkes RI; 2015.