

Pengaruh Pemberian Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Rawe 4 Lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan Tahun 2021

Suyanti Suwardi¹, Nurrahmaton^{2*}, Elina Sinaga³

¹⁻³Program Studi D4 Kebidanan

¹⁻³Institut Kesehatan Helvetia

nurrahmaton@helvetia.ac.id

ABSTRACT

Based on the data (WHO) 2019 Mortality rate was 210/100.000 Live Births around 295,000 mother died due to complications during pregnancy and childbirth. In Indonesia, the cause of the high rates of maternal mortality are hemorrhage 30,3%, hypertension 27,1%, infection of 7.3%, and prolonged labor of 1.8%. The study aimed to investigate the influence of the spinach juice of red against the increase of Hb levels in pregnant women in the Rawe 4 the Environment 5. the study used quasi experimental with one group pretest and posttest who experienced anemia. The population was 50 pregnant women, using purposive sampling. The sample was 10 people pregnant in September 2021. Data were analyzed by using paired samples test. The result showed out of 10 respondents, before being given the juice of red spinach majority of the level of Hb category of moderate anemia (7-8 gr%) as many as 10 people (100.0 %) and a minority level of Hb category of mild anemia (9-10 gr%) 0 (0%). The mean increase in Hb levels before being given the juice of red spinach is 7,20. The mean increase in hemoglobin levels after juice red spinach is 9,40 with the value of the p -value 0.000 ($<.05$). The conclusion showed that there was an effect of increasing Hb levels before and after being given red spinach juice in pregnant women. It is recommended for pregnant women to consume red spinach juice to prevent anemia.

Keywords: Hemoglobin, Pregnant Women, Red Spinach

ABSTRAK

Berdasarkan data (WHO) tahun 2019 AKI di dunia sebanyak 210/100.000 Kelahiran Hidup sekitar 295.000 ibu meninggal akibat komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Di Indonesia penyebab tingginya AKI adalah perdarahan 30,3%, hipertensi 27,1%, infeksi 7,3%, dan persalinan lama 1,8%. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil di Rawe 4 Lingkungan 5. Desain Penelitian ini menggunakan metode *quasi eksperimen* dengan *one group pretest and posttest* yang mengalami anemia. Populasi adalah 50 ibu hamil, dengan menggunakan *purposive sampling*. Sampel adalah 10 orang ibu hamil pada bulan September 2021. Analisa data menggunakan uji *paired samples test*. Hasil penelitian menunjukkan dari 10 responden, sebelum diberikan jus bayam merah mayoritas tingkat kadar Hb kategori anemia sedang (7-8 gr%) sebanyak 10 orang (100,0 %) dan minoritas tingkat kadar Hb kategori anemia ringan (9-10 gr%) sebanyak 0 (0%). Rerata peningkatan kadar Hb sebelum diberikan jus bayam merah adalah 7,20. Rerata peningkatan kadar hemoglobin sesudah diberikan jus bayam merah adalah 9,40 dengan nilai p -value 0,000 ($<.05$). Kesimpulan menunjukkan ada pengaruh peningkatan kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan jus bayam merah pada ibu hamil. Disarankan kepada ibu hamil agar mengonsumsi jus bayam merah dan untuk tenaga kesehatan serta seluruh warga di Rawe 4 Lingkungan 5 agar menerapkan di puskesmas, posyandu, dalam upaya mencegah anemia.

Kata Kunci : Hemoglobin, Ibu Hamil, Bayam Merah

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Anemia defisiensi

besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan pada bayi dan perkembangan janin/bayi saat kehamilan maupun setelahnya. Hasil Riskesdas 2018 menyatakan bahwa di

Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. Untuk mencegah anemia setiap ibu hamil diharapkan mendapatkan tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan (Kraemer and Zimmermann 2007).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2019 Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia sebanyak 210/100.000 Kelahiran Hidup (KH) dimana sekitar 295.000 ibu meninggal akibat komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Hampir 94% dari angka kematian ibu terjadi di negara berkembang dan 40% kematian ibu berkaitan dengan anemia selama kehamilan. Indonesia sampai saat ini masih belum mampu mengatasi AKI. AKI di Indonesia berdasarkan data Survei Penduduk Antara Sensus (SUPAS) tahun 2015 sebanyak 305/100.000 Kelahiran Hidup (KH). Target Sustainable Development Goals (SDGs) dalam penurunan AKI pada tahun 2030 sebesar 70/100.000 kelahiran hidup yang merupakan salah satu indikator dalam pembangunan kesehatan (Wigati and Firdaus 2018b).

Menurut Kidanemariam Berhe dkk, di seluruh dunia pada wanita hamil prevalensi rata-rata anemia adalah 38,2% dan di Ethiopia, prevalensi rata-rata anemia pada wanita hamil adalah 22% (Yusmaharani and Ratih 2018). Dalam penelitiannya ia menjelaskan bahwa faktor risiko anemia pada ibu hamil di Zona Timur Tigray, Ethiopia. Kesimpulan penelitiannya, faktor risiko anemia pada ibu hamil adalah parasit usus, pekerjaan ibu bertani,

sumber air minum yang tidak terlindungi, minum kopi atau teh saat makan atau segera setelah makan dan skor diversifikasi diet rendah. Menurut mereka, intervensi nutrisi harus mempertimbangkan faktor risiko yang diidentifikasi sejak dini. (Suryani, Hafiani, and Junita 2017).

Menurut Kemenkes 2018 Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat dibandingkan dengan 2013, pada tahun 2013 sebanyak 37,1% ibu hamil anemia sedangkan pada tahun 2018 meningkat menjadi 48,9%. Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Noviazahra, Hastuti, and Santi 2017).

Perdarahan menempati persentase tertinggi penyebab kematian ibu (28%). Dalam rangka upaya percepatan penurunan Angka Kematian Ibu maka pada tahun 2012 Kementerian Kesehatan meluncurkan program *Expanding Maternal and Neonatal Survival* (EMAS) yang diharapkan dapat menurunkan angka kematian ibu dan *neonatal* sebesar 25%. Program ini dilaksanakan di Provinsi dan kabupaten dengan jumlah kematian ibu dan *neonatal* yang besar, yaitu Sumatera Utara, Banten, Jawa Barat, Jawa Tengah, Jawa Timur, dan Sulawesi Selatan (Sitanggang, 2019).

Di Indonesia dilaporkan bahwa penyebab tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) adalah perdarahan 30,3%, hipertensi 27,1%, infeksi 7,3%, persalinan lama 1,8%, aborsi 0,0% dan lain-lain 40,8%. Kejadian anemia pada

ibu hamil terjadi di semua negara, baik tertinggal, negara berkembang dan maju. prevalensi anemia pada ibu hamil adalah tertinggi, ada di Negara Kongo (67,3%) dan Ethiopia (62,68%) (Listiana, 2016). Di negara berkembang, Prevalensi anemia pada ibu hamil cukup tinggi, seperti di India (49,7%) dan Indonesia (44,3%). Sedangkan di negara maju, kejadian anemia dikalangan ibu hamil perempuan cukup rendah seperti di Prancis (11,46%) dan Amerika Serikat (5,7%) (Sitait, 2019).

Salah satu upaya yang dilakukan untuk menurunkan prevalensi anemia adalah dengan cara pemberian tablet besi (Fe) sebanyak 90 tablet selama masa kehamilan. Menurut *World Health Organization (WHO)* kebutuhan zat besi yang besar (1000 mg) selama hamil tidak cukup apabila didapatkan dari suplementasi tablet besi saja, sehingga harus dibantu dengan asupan makanan yang banyak mengandung zat besi (Proverawati 2013).

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi yang dilakukan melalui pemberian suplemen zat besi dan bisa dengan asupan makanan dengan tingginya kadar zat besi yang dapat diberikan pada ibu hamil. Oleh sebab itu untuk memenuhi kebutuhan zat besi, seseorang biasanya mengkonsumsi suplemen tablet Fe akan tetapi, salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan konsumsi sayuran yang mengandung zat besi terutama pada bayam merah (Dunia 2017). Salah satu sumber zat besi nabati berasal dari bayam merah (*Amaranthus Tricolor L.*) merupakan salah satu tanaman

lokal yang telah dikenal masyarakat sebagai tanaman multiguna, padat nutrisi dan berkhasiat untuk pembentukan hemoglobin. (Sarwono 2016). Bayam merah memiliki kandungan yaitu sumber kalsium, vitamin A, vitamin E, vitamin C, serat dan juga betakaroten selain itu, bayam juga memiliki kandungan zat besi (Fe) yang tinggi untuk mencegah anemia. Bayam merah juga berfungsi melancarkan sirkulasi oksigen dalam darah. Sama seperti Vitamin A dan vitamin C juga berfungsi sebagai antioksidan yang melindungi tubuh dan otak dari racun dan polusi. Vitamin C juga membantu dan mempercepat absorpsi zat besi untuk proses sistem imun tubuh. Selain itu, adanya vitamin B12 dan asam folat merupakan gabungan penting untuk pembentukan sel darah merah, sehingga mempengaruhi zat besi dalam darah dan akan terjadi peningkatan kadar hemoglobin (Herlina 2013).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti pada bulan Juli 2021 di Rawe 4 Lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan Tahun 2021 bahwa terdapat masalah di Rawe 4 Lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan Tahun 2021 berdasarkan dari data kunjungan ibu hamil di posyandu terdapat ibu hamil yang mengatakan dirinya lemah, letih, lesu, dan pusing. Dari data diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian "Pengaruh Pemberian Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Rawe 4 Lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan Tahun 2021".

Pengaruh Pemberian Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Rawe 4Lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan Tahun 2021

Tujuan Penelitian Untuk mengetahui kadar hemoglobin sebelum pemberian jus bayam merah pada ibu hamil Di Rawe 4 Lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan Tahun 2021.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan desain *Pretest- posstest control grup design* dengan tujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di Rawe 4 Lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan Tahun 2021. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli sampai Oktober 2021.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang datang berkunjung untuk memeriksakan kehamilannya dari buku kunjungan ibu hamil di Rawe 4 Lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan Tahun 2021 sebanyak 50 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 ibu hamil di rawe 4 lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan, dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok 1 yang tidak diberi perlakuan dan kelompok 2 yang diberi perlakuan (Notoadmodjo 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN **Karakteristik Responden**

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Frekuensi	%
1	Umur		
	25 tahun	2	20,0
	26 tahun	2	20,0
	27 tahun	2	20,0
	28 tahun	2	20,0
	29 tahun	1	10,0
	30 tahun	1	10,0
2	Pendidikan		
	SMP	6	60,0
	SMA	4	40,0
3	Paritas		
	Primigravida	6	60,0
	Sekundigravida	2	20,0
	Multigravida	2	20,0
4	Pekerjaan		
	IRT	10	100
Total		10	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa jumlah ibu hamil yang berusia 25 tahun sebanyak 2 orang (20%), ibu dengan usia 26 tahun sebanyak 2 orang (20%), ibu dengan usia 27 tahun sebanyak 2 orang (20%), ibu dengan usia 28 tahun sebanyak 2 orang (20%), ibu dengan usia 29 tahun

sebanyak 1 orang (10%), dan ibu dengan usia 30 tahun sebanyak 1 orang (10%). Tingkat pendidikan ibu hamil di Desa Rawe 4 Lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan adalah SMP sebanyak 6 orang (60%), dan tingkat pendidikan SMA sebanyak 4 orang (40%).

Pengaruh Pemberian Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Rawe 4Lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan Tahun 2021

Berdasarkan paritas di Rawe 4 Lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan terdapat yang mengalami anemia pada primigravida sebanyak 6 orang (60%), jumlah skundigravida yang mengalami anemia sebanyak 2 orang (20%), dan jumlah multigravida yang mengalami anemia sebanyak 2 orang (20%). Pekerjaan ibu hamil di Rawe 4 Lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan adalah mayoritas pekerjaan Ibu Hamil yang

mengalami anemia adalah IRT (Ibu Rumah Tangga) sebanyak 10 orang.

Analisis Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari suatu jawaban responden terhadap variabel berdasarkan masalah penelitian yang dituangkan dalam bentuk frekuensi. Maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Peningkatan Hemoglobin sebelum pemberian jus bayam merah

No.	Kadar Hemoglobin (gr) (<i>pretest</i>)	F	%
	Anemia Sedang (7-8)	10	0
	Total	10	100

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa sebelum diberikan jus bayam merah kepada 10 ibu hamil, mayoritas tingkat kadar hemoglobin pada kategori anemia sedang (7-8 gr%)

sebanyak 10 orang (100%) dan minoritas tingkat kadar hemoglobin pada kategori anemia ringan sebanyak 0 orang (0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Peningkatan Hemoglobin sesudah pemberian jus bayam merah

No	Kadar Hemoglobin (gr) (<i>posstest</i>)	F	%
1	Anemia Ringan (9-10 gr%)	9	90,0
2	Anemia Sedang (7-8 gr%)	1	10,0
	Total	10	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sesudah diberikan jus bayam merah kepada 10 responden, mayoritas tingkat kadar hemoglobin pada kategori ringan (9-10 gr%) sebanyak 9 orang (90%) dan minoritas tingkat kadar hemoglobin sedang (7-8 gr%) sebanyak 1 orang (10%).

Dari hasil perbandingan sebelum dan sesudah diberikan jus bayam merah berdasarkan tabel diatas ada perbedaan yang nyata dalam

melakukan pemberian jus bayam merah pada ibu hamil. Sekali pun perbedaan ini tidak terlalu jauh dan ini dimungkinkan karena sampel yang terbatas ini menunjukkan ada hubungan pemberian jus bayam merah pada ibu hamil dapat membantu peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.

Uji Normalitas

Tabel 4. Pengaruh Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil

Variabel	Kolmogrov-Smirnov			Shapiro Wilk		
	Statistic	Df	Sig	Statistic	Df	Sign
Pre- test	,482	10	0.000	,509	10	0,000
Post_test	,305	10	0.009	,781	10	0,008

Berdasarkan hasil output normalitas dengan menggunakan uji parametrik pada tabel 4 diperoleh bahwa $p > 0,05$ sehingga dapat

disimpulkan bahwa data frekuensi terdistribusi normal.

Analisis Bivariat

Tabel 5. Pengaruh pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin Ibu hamil

Variable	Upper	t	95% Interval of difference	
			df	Sig 2 tailed
Pre Test (Sebelum Pemberian Jus Bayam Merah)	-1,54263	-7,571	9	0,000
Post Test (Sesudah Pemberian Jus Bayam)				

Berdasarkan data di atas dari hasil uji statistik *Paired sample T test* dengan bantuan program SPSS dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kadar hemoglobin darah sebelum dengan sesudah diberikan jus bayam merah dengan *uji paired T test* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, Jadi kesimpulannya ada pengaruh pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Desa Rawe 4 Lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan.

Pengaruh Pemberian Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Bayam Merah

Berdasarkan hasil output normalitas dengan menggunakan uji parametrik pada tabel 4 diperoleh bahwa $p > 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data frekuensi terdistribusi normal.

Berdasarkan hasil uji statistik *Paired sample T test* dengan bantuan program SPSS dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan kadar hemoglobin darah sebelum dengan sesudah diberikan jus bayam merah dengan *uji paired T test* diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, Jadi kesimpulannya ada pengaruh pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Rawe 4 Lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan.

Kehamilan merupakan suatu proses dari kehidupan seorang wanita dimana dengan adanya proses ini akan menyebabkan perubahan pada ibu tersebut, yang meliputi perubahan fisik, mental, dan sosialnya. Setiap faktor tersebut saling berpengaruh karena mereka saling terkait satu sama lain dan merupakan suatu hubungan sebab akibat. Sebagai contoh status gizi merupakan salah satu faktor fisik yang mempengaruhi kehamilan. Pengaruh faktor fisik yang dialami seorang wanita dalam kehamilannya seperti keadaan kesehatannya sepanjang hidupnya, serta gizi dan bagaimana gaya hidupnya (Lathifah and Susilawati 2019)

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar *hemoglobin* (Hb) <11 gr% pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II kadar *hemoglobin* < 10,5 gr%)(Wigati and Firdaus 2018a).

Salah satu cara untuk dapat terpenuhinya zat besi dapat dilakukan dengan cara banyak mengkonsumsi sayuran-sayuran salah satunya adalah bayam merah. Zat besi yang terkandung dalam bayam merah sangat tinggi sebesar 3,9mg/100gram. Salah satu sumber zat besi nabati berasal dari bayam merah (*Amaranthus Tricolor L.*) merupakan salah satu tanaman lokal yang telah dikenal masyarakat sebagai tanaman multiguna, padat nutrisi dan berkhasiat untuk pembentukan hemoglobin. Bayam merah memiliki kandungan yaitu sumber kalsium, vitamin A, vitamin E, vitamin C, serat dan juga betakaroten selain itu, bayam juga memiliki kandungan zat besi (Fe) yang tinggi untuk mencegah anemia (Kundaryanti and Widowati 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Putri Wahyu Wigati dengan judul pengaruh pemberian kombinasi jus bayam dan jambu biji terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri Tahun 2018 dengan desain penelitian *quasi experiment* mengambil sampel sebanyak 16 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi menunjukkan nilai mean kadar Hb sebelum pemberian kombinasi jus bayam dan jambu biji adalah 10,47 gr%. Pada pengukuran sesudah pemberian kombinasi jus bayam dan jus jambu biji didapatkan nilai mean 11,43 gr%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian kombinasi jus bayam dan jus jambu biji terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil (Safitri, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Debby Yolanda dengan judul pengaruh jus bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester II di BPS "N" padang Panjang desain penelitian *quasi experiment* didapatkan rata-rata perbedaan kadar Hb ibu hamil sebelum diberikan intervensi pada kelompok eksperimen pada 15 responden sebesar 10,4 mg/dl, sedangkan sesudah diberikan intervensi 11,7 mg/dl. Jadi, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada kelompok eksperimen (Kundaryanti and Widowati 2019).

Menurut asumsi peneliti, pemberian jus bayam merah mempunyai pengaruh untuk

peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil, dari hasil (*pretest*) ibu mengalami anemia sedang dikarenakan ibu hamil tidak mengkonsumsi tablet tambah darah serta asupan gizi dan nutrisinya tidak tercukupi dikarenakan masalah perekonomian serta beberapa diantara ibu hamil tidak mengetahui beberapa manfaat dari asupan gizi dan nutrisi. Menurut asumsi peneliti, setelah dilakukan pemberian jus bayam merah pada ibu hamil sangat berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil sehingga peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil mengalami peningkatan dari anemia sedang menjadi anemia ringan. Hal ini dapat dari hasil penelitian dengan uji paired samples test dimana $p=0,000$ artinya ada pengaruh pemberian jus bayam merah terhadap ibu hamil yang mengalami anemia. Dan pemberian jus bayam merah salah satu cara untuk dapat terpenuhinya zat besi dapat dilakukan dengan cara banyak mengkonsumsi sayuran-sayuran salah satunya adalah bayam merah. Zat besi yang terkandung dalam bayam merah sangat tinggi sebesar 3,9mg/100gram. Salah satu sumber zat besi nabati berasal dari bayam merah (*Amaranthus Tricolor L.*) merupakan salah satu tanaman lokal yang telah dikenal masyarakat sebagai tanaman multiguna, padat nutrisi dan berkhasiat untuk pembentukan hemoglobin. Bayam merah memiliki kandungan yaitu sumber kalsium, vitamin A, vitamin E, vitamin C, serat dan juga betakaroten selain itu, bayam juga memiliki kandungan zat besi (Fe) yang tinggi untuk mencegah anemia (Kundaryanti and Widowati 2019).

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh peningkatan kadar hemoglobin pada Ibu hamil setelah diberikan Jus Bayam Merah dengan rerata *p value* 0,000. Berarti ada pengaruh antara pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian jus bayam merah di Rawe 4 Lingkungan 5 Kelurahan Tangkahan Kecamatan Medan Labuhan Tahun 2021.

DAFTAR PUSTAKA

- Dunia Organisasi Pangan. 2017. "Dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) Tentang Tanaman Pangan Dan Non Pangan."
- Ekawati, F. 2017. Pengaruh Suplementasi Zat Besi, Vitamin C dan Biskuit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester Iii Anemia Dan Kurang Energi Kronis.
- Herlina. 2013. PERKEMBANGAN MASA REMAJA (Usia 11/12 - 18 Tahun). *Mengatasi Masalah Anak Dan Remaja Melalui Buku*.
- Kraemer, Klaus, and Michael B. Zimmermann. 2007. *Nutritional Anemia*. Sight and Life press Basel.
- Kundaryanti, Rini, and Retno Widowati. 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, Neneng Siti, and Susilawati Susilawati. 2019. Konsumsi Jus Bayam Merah Campur Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Kesehatan* 10(3):360-66.
- Listiana, Akma. 2016. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan* 7(3):455-69.
- Notoadmodjo. 2016. *Pengantar Ilmu Perilaku Kesehatan*.
- Noviazahra, Dhina, Sari Hastuti, and Mina Yumei Santi. 2017. "Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Konsumsi Tablet Tam Darah Dalam Program Sekolah Peduli Kasus Anemia Pa Siswi Sma Negeri Di Kabupaten Bantul Tahun 2017."
- Proverawati. 2013. *Anemia Dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ri, Depkes. 2016. "Profil Kesehatan Indonesia." *Diakses Dari* [Http://www. Depkes. Go. Id/resources/.../profil-kesehatan.../Profil-Kesehatan-Indonesia-2016. Pdf](http://www.depkes.go.id/resources/.../profil-kesehatan.../Profil-Kesehatan-Indonesia-2016.Pdf).
- Safitri, Y. 2019. Pengaruh Pemberian Jus Bayam Merah, Jeruk Sunkis, Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Yang Mengalami Anemia Di UPT Puskesmas kampar Tahun 2019. *Jurnal Ners*. 3(2): 72-83.
- Sarwono, Sarlito w. 2016. *Psikologi Remaja*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Sirait, A.W. 2019. "Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Kelas Viii Di Smp Negeri 3 Lubuk Pakam.
- Sitanggang, M R. 2019. Faktor Yang Mempengaruhi Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Prima Tembung Tahun 2019.
- Suryani, Desri, Riska Hafiani, and Rinsesti Junita. 2017. Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas* 10(1):11-18.
- Wigati, Putri Wahyu, and Nikmatul Firdaus. 2018a. "Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Bayam Dan Jambu Biji Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri." *Journal for Quality in Women's Health* 1(2):7-10.
- Wigati, Putri Wahyu, and Nikmatul Firdaus. 2018b. "Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Bayam Dan Jambu Biji Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri Website : [Http://jurnal.strada.ac.id/jqwh](http://jurnal.strada.ac.id/jqwh) | Email: Jqwh@strada.ac.id Journal for Quality in Women's Health." 1(2):7-10.
- Yusmaharani, Yusmaharani, and Rini Hariani Ratih. 2018. "Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Siswi Menengah Atas Di Pekanbaru." *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* 2(2):85-89.