

## EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS BAYAM DAN JUS JAMBU BIJI TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS GEMBONG KABUPATEN TANGERANG

Titin Martini<sup>1</sup>, Azizah Al Ashri Nainar<sup>2</sup>, Okta Viyan Dila<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Dosen Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang,

<sup>2</sup>Dosen Keperawatan Maternitas Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang,

<sup>3</sup>Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tangerang

Email: [tinmartini.213@gmail.com](mailto:tinmartini.213@gmail.com)

### INFORMASI ARTIKEL:

#### Riwayat Artikel:

Tanggal diterima

Tanggal di revisi

Tanggal di Publikasi

Kata kunci: Anemia; Hemodilusi;

Bayam; Jambu Biji

Kata kunci 1 : Anemia

Kata kunci 2 : Jus Jambu

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Anemia adalah berkurangnya jumlah sel darah merah. Dalam kehamilan terjadi perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil dan biasa disebut dengan hemodilusi. Hemodilusi bisa ditandai dengan meningkatnya volume plasma dan masa eritrosit. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian jus bayam dan jus jambu biji yang diminum dalam 1 waktu secara bersamaan. **Jenis penelitian:** pada penelitian ini digunakan kuantitatif pendekatan cross sectional. **Metode:** metode penelitian yang digunakan Quasi Experimental dengan desain penelitian The One Group Pre-Post Test (The One Group Design). Sampel dalam penelitian ini adalah masyarakat Gembong Kabupaten Tangerang menggunakan teknik Purposive Sampling dengan jumlah 30 responden. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, Sebelum ibu hamil diberikan intervensi jus bayam dan jus jambu biji diketahui rata-rata hemoglobin ibu hamil anemia sebesar 9,957. Setelah dilakukan pemberian intervensi jus bayam dan jus jambu biji diketahui bahwa rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil 11,463. **Kesimpulan:** ada efektivitas dalam pemberian jus bayam hijau dan jus jambu biji terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Gembong Kabupaten Tangerang. **Saran:** Diharapkan kepada Nakes dan pihak Puskesmas dapat meningkatkan peran serta mendukung ibu hamil dalam melakukan perawatan maupun cara mencegah atau menangani terjadinya anemia semasa hamil dengan cara meningkatkan pengetahuan ibu.

**Background:** Anemia is a reduction in the number of red blood cells. During pregnancy, there are physiological changes experienced by pregnant women and is commonly referred to as hemodilution. Hemodilution can be characterized by an increase in plasma volume and erythrocyte mass. Iron deficiency anemia is the most common anemia, considering that pregnant women have an increased need for iron. **Objective:** This study aims to determine the effectiveness of giving spinach juice and guava juice taken at the same time. **Type of research:** this research used quantitative cross sectional approach. **Method:** The research method used is Quasi Experimental with the research design of The One Group Pre-Post Test (The One Group Design). The sample in this study was the Gembong community, Tangerang using the Purposive Sampling technique with a total of 30 respondents. The results of this study indicate that, before pregnant women were given the intervention of spinach juice and guava juice, it was known that the average hemoglobin of pregnant women was 9.957. After giving the intervention of spinach and guava juice, it was found that the average hemoglobin level of pregnant women was 11.463. **Conclusion:** there is an effectiveness in giving green spinach juice and guava juice to increase hemoglobin levels in pregnant women at Gembong Health Center, Tangerang Regency. **Suggestion:** It is hoped that the health workers and health center can increase their participation in supporting pregnant women in carrying out treatment and how to prevent or treat anemia during pregnancy by increasing mother's knowledge.

## PENDAHULUAN

Anemia adalah berkurangnya jumlah sel darah merah atau kurangnya kandungan hemoglobin yang ada pada sel darah merah. Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat, dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8% (WHO, 2015). 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% (Riskesmas, 2018).

Dalam kehamilan terjadi perubahan fisiologis yang dialami ibu hamil dan biasa disebut dengan hemodilusi. Hemodilusi bisa ditandai dengan meningkatnya volume plasma dan masa eritrosit. Ketika peningkatan tersebut mencapai puncak yaitu pada 32-34 minggu maka unsur besi dalam tubuh ibu akan berkurang. 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 dalam kehamilan dapat berpengaruh buruk terutama saat kehamilan, persalinan dan nifas.

Gejala anemia secara umum adalah cepat lelah, pucat (kuku, bibir, gusi, mata, kulit kuku, dan telapak tangan), jantung berdeyut kencang saat melakukan aktivitas ringan, napas tersengal atau pendek saat melakukan aktivitas ringan, nyeri dada, pusing, mata berkunang, cepat marah (mudah rewel pada anak), dan tangan serta kaki dingin atau mati rasa (Briawan, 2014).

Anemia di Indonesia yang sering di temukan di beberapa kasus yaitu anemia defisiensi besi, anemia hipoplastik, anemia hemolitik, dan anemia megaloblastik. Anemia defisiensi zat besi adalah anemia tersering yang sering dijumpai, mengingat pada ibu hamil terjadi peningkatan kebutuhan zat besi secara fisiologis. Oleh karena itu sudah pasti ada ketidaksamaan dalam status zat besi di setiap orang terutama pada usia kandungan.

Pada ibu hamil, beberapa faktor resiko yang dapat meningkatkan terjadinya defisiensi gizi antara lain umur ibu, kurang energi kronis, paritas, pekerjaan, jarak kehamilan, asupan makanan yang tidak cukup dan pendidikan (Whitney, 2010).

Pengaruh anemia pada kehamilan dan janin adalah yang pertama bahaya selama kehamilan dapat terjadi abortus, persalinan premature, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, ancaman dekompensasi kordis (Hb <6gr%), mola hidatidosa, hiperemesis gravidarum dan ketuban pecah dini. Yang kedua bahaya pada saat persalinan yaitu gangguan his mempengaruhi kekuatan mengejan, Kala I dan

---

\* Korespondensi penulis.

Alamat E-mail: [tinmartini.213@gmail.com](mailto:tinmartini.213@gmail.com)

II berlangsung lama dan terjadi partus terlantar, dapat terjadi perdarahan post partum (PP) sekunder dan atonia uteri. Yang ketiga bahaya pada saat nifas dapat terjadi sub involusi uteri menimbulkan perdarahan PP, memudahkan infeksi puerperium, terjadi dekompensasi kordis mendadak PP, mudah terjadi infeksi mammae. Yang keempat bahaya terhadap janin yaitu abortus dan terjadi kematian intra uteri, persalinan premature tinggi, berat badan lahir rendah dan kelahiran dengan anemia, dapat terjadi cacat bawaan dan Intelegensia rendah, bayi mudah terkena infeksi, ancaman dekompensasi kordis ( $Hb < 6gr$ ) (Manuaba, 2010).

Upaya mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil adalah sejak masa reproduksi prakonsepsi ibu dianjurkan mengkonsumsi zat besi dengan minum tablet tambah darah (Fe). Kebutuhan zat besi selama hamil yaitu rata-rata 800 mg - 1040 mg. Oleh karena itu, penting sekali konsumsi tablet Fe pada saat awal kehamilan hingga akhir kehamilan untuk pembentukan janin hingga membantu persalinan guna mencegah pendarahan hebat, namun pada sebagian orang minum tablet Fe (tablet penambah darah) dapat menjadi salah satu pengobatan yang bisa menjadi efektif dan tidak. Umumnya mengkonsumsi tablet Fe diperlukan sehari satu kali saja, namun pada kasus anemia kehamilan, tablet Fe dapat ditambahkan dosis peminumannya sesuai anjuran dokter. Terkadang apabila hemoglobin sudah mencapai batas normal penting sekali untuk menjaga

kestabilan hemoglobin, tidak jarang juga menjaga dengan mengurangi dosis tablet Fe dari konsumsi sebelumnya. Pada kasus hemoglobin normal ibu hamil tidak dianjurkan untuk meminum tablet Fe, karena apabila kelebihan darah akan memicu preeklamsia kehamilan.

Pengobatan dalam mengobati anemia pada ibu hamil yaitu dengan meminum tablet fe. Efek samping mual terutama pada ibu hamil menjadi permasalahan yang sering terjadi. Sehingga dibutuhkan alternatif lain. Pengobatan komplementer menjadi salah satu pilihan yang sering diminati. Terapi komplementer dikenal dengan terapi tradisional yang digabungkan dalam pengobatan modern. Definisi tersebut menunjukkan terapi komplementer sebagai pengembangan terapi tradisional dan ada yang diintegrasikan dengan terapi modern yang mempengaruhi keharmonisan individu dari aspek biologis, psikologis, dan spiritual. Salah satu pengobatan komplementer yaitu memanfaatkan jus bayam dan jus jambu biji. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian jus bayam dan jus jambu biji yang diminum dalam 1 waktu secara bersamaan. Zat besi yang terkandung pada bayam dapat membantu mencegah anemia dengan memperbanyak (meregenerasi) sel darah merah yang membawa oksigen keseluruh tubuh dan vitamin C (asam askorbat) dalam jambu biji memiliki peran dalam membantu penyerapan zat besi, vitamin C dapat meningkatkan penyerapan besi non heme sebesar empat kali

lipat dan dengan jumlah 200 mg akan meningkatkan absorpsi besi sedikitnya 30%.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Puskesmas Gembong Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa adanya ibu hamil dengan riwayat anemia sebanyak 50 orang pada bulan april 2022, ini menandakan banyak ibu hamil yang masih kekurangan zat besi ataupun memiliki kekurangan fungsi dalam penyerapan zat besi oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan pemberian jus bayam dan jus jambu biji di Puskesmas Gembong Kabupaten Tangerang.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif, dengan metode *Quasi Experimental* yang menyatukan antar dua variabel. Dalam penelitian ini menggunakan desain *The One Group Pre-Post Test (The One Group Design)* yaitu kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (posttest) (Arikunto, 2010). Didalam penelitian ini mendeskripsikan *Variabel Independen (Pengaruh jus bayam dan jus jambu biji) dan Variabel Dependen (Peningkatan kadar HB pada Ibu Hamil)*. Dengan observasi dilakukan sebelum eksperimen disebut pre-test, dan observasi sesudah eksperimen disebut post-test (Hidayat, 2015). Perlakuan yang diberikan yaitu memberikan kepada satu kelompok observasi

atau *one grup posttest*, yang mengkonsumsi kombinasi jus bayam dan jus jambu biji.

Penelitian Ini dilaksanakan di Puskesmas Gembong Balaraja Kabupaten Tangerang. Penelitian ini dilaksanakan pada 8-21 Agustus 2022.

Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Purposive Sampling* atau juga dikenal sebagai *judgement*, selektif atau subjektif sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana peneliti mengandalkan penelitian nya sendiri ketika memilih anggota populasi untuk partisipasi dalam penelitian. Besarnya sampel dalam penelitian ini adalah 30 responden.

Penelitian ini memiliki kriteria inklusi meliputi ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Gembong, bersedia berpartisipasi dalam penelitian dan mengikuti prosedur penelitian, ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe, dan ibu hamil yang tidak mengalami komplikasi lain dalam kehamilan. Kriteria eklusi yaitu ibu hamil yang mendekati persalinan dan ibu hamil yang menderita penyakit kronik (TBC, Paru, malaria dan cacing usus).

Penelitian dilakukan di Puskesmas Gembong selama 7 hari untuk mencari responden. Setelah data ibu hamil anemia didapat, dilakukan kunjungan rumah kepada ibu hamil untuk melakukan intervensi dan dilakukan pemeriksaan hemoglobin kembali setelah 7 hari berturut-turut dilakukan intervensi.

Dalam penelitian ini menggunakan alat-alat yang digunakan dalam penelitian meliputi lembar observasi, hemometer easy touch GCHb, jus bayam, dan jus jambu.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk melihat efektivitas jus bayam dan jus jambu biji terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Statistic *Paired sample T-test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini ibu hamil dengan kadar hemoglobin dibawah 11g/dL. Dengan jumlah responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang. Karakteristik pada penelitian ini adalah pendidikan, pekerjaan, dan paritas

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan, Pekerjaan, Paritas**

Karakteristik	N	%	Mean	SD
<b>Pendidikan</b>				
SD	1	3,3		
SMP	2	6,7		
SMA	27	90		
PT	0	0	3,20	0,714
<b>Pekerjaan</b>				
Bekerja	0	0		
Tidak Bekerja	30	100	2,00	0,000
<b>Paritas</b>				
Gravida ke 1	18	60		
Gravida ke 2	9	30		
Gravida ke 3	3	10	1,50	0,682
Gravida > 3	0	0		

Berdasarkan table.1, dapat diketahui bahwa pendidikan yang tertinggi adalah SMA

sebanyak 17 responden (56,7%) dan pendidikan terendah adalah SD sebanyak 1 responden (3,3%), status pekerjaan semua ibu hamil adalah tidak bekerja dengan frekuensi tertinggi sebanyak 30 responden (100%), dan gravida tertinggi dari ibu hamil adalah gravida ke 1 dengan frekuensi tertinggi sebanyak 18 responden (60%) dan frekuensi terendah adalah gravida ke 3 sebanyak 3 responden (10%)

**Tabel 2. Gambaran Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Bayam dan Jus Jambu Biji pada Ibu hamil**

Kadar Hemoglobin	N	Mean	Selisih mean	Min	Max
Sebelum	30	9,957		9	10,7
Sesudah	30	11,463	1,505	11	12

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa kadar hemoglobin sebelum pemberian jus bayam dan jus jambu biji rata-rata 9,870 dengan nilai minimum 9 dan nilai maksimum 10,7 dan kadar hemoglobin sesudah pemberian jus jus bayam dan jus jambu biji rata-rata 11,407 dengan nilai minimum 11 dan nilai maksimum 12 sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata sebanyak 1,505

**Tabel 3. Efektivitas Pemberian Jus Bayam dan Jus Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Gembong Kabupaten Tangerang**

Kadar Hemoglobin	N	Mean	Selisi h	Mi n	M ax	Asymp. Sig (2-tailed)
Sebelum	30	9,957		9	10	
Sesudah	30	11,463	1,505	11	12	,7 0,000

Berdasarkan tabel 3, hasil penelitian dari 30 responden dengan kadar hemoglobin sebelum pemberian jus bayam dan jus jambu biji rata-rata 9,957 minimum = 9 dan maksimum = 10,7, sedangkan kadar hemoglobin sesudah jus bayam dan jus jambu biji rata-rata 11,463 minimum = 11 dan maksimum = 12. Hasil uji beda menggunakan uji *Paired Sample T Test* sebelum dan sesudah pemberian jus bayam dan jus jambu biji didapatkan nilai  $p = 0,000 < 0,005$ , dengan demikian hasil analisis tersebut dapat diketahui bahwa  $H_a$  diterima yaitu ada efektifitas pemberian jus bayam dan jus jambu biji terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Gembong Kabupaten Tangerang

Pendidikan, Pekerjaan, dan Paritas menurut peneliti adalah hal yang sangat berkaitan dengan kejadian anemia di wilayah Gembong Kabupaten Tangerang. Berdasarkan teori pendidikan berperan penting dalam membina kepribadian seseorang sehingga dalam menjalani keberlangsungan hidupnya tidaklah sulit untuk menerima informasi ataupun mencari informasi sesuai nilai-nilai dalam masyarakat dan kebudayaan. Ibu hamil yang bekerja memiliki keuntungan dalam mengelola keuangan sehingga memiliki pilihan yang lebih banyak untuk menjadwalkan makan dan minum mereka secara mudah dan tepat. Pendidikan dan pekerjaan sangat berkaitan, dengan memiliki pendidikan yang lebih tinggi cara berpikir dan rasa ingin tahu juga semakin luas didukung juga dengan aktivitas pekerjaan yang secara tidak

langsung mengembangkan kualitas diri seseorang sehingga mudah menerima informasi. Namun tidak dapat dipungkiri dalam kehamilan, ibu hamil sudah mengalami anemia sebelum kehamilan sehingga mengganggu kondisi ibu hamil yang berhemodilusi. Dalam penelitian ini setelah pengkajian dengan ibu hamil sebagian ibu hamil mengaku memang memiliki riwayat anemia sebelum hamil terutama pada ibu dengan kehamilan pertama. Selain itu pekerjaan yang berlebihan membuat beban pikiran dan beban aktivitas yang dapat memicu ibu hamil kelelahan, kurang tidur sehingga menyebabkan anemia pada kehamilan. paritas yang tertinggi yaitu pada gravida ke 1 sebanyak 18 responden (60%) dan paritas terendah yaitu pada gravida ke 3 sebanyak 3 responden (10%). Hal ini menandakan bahwa sebagian besar ibu hamil anemia yang diteliti memiliki pengalaman baru dalam kehamilan atau gravida ke 1. Menurut teori semakin sering wanita mengalami kehamilan dan persalinan maka semakin beresiko mengalami anemia karena kehilangan zat besi yang diakibatkan kehamilan dan persalinan sebelumnya. Gravida yang berdekatan atau jarak kehamilan dari kehamilan sebelumnya yang dekat dengan kehamilan saat ini sangat memengaruhi fisiologis ibu hamil, dalam berhemodilusi (penyesuaian fisiologis selama kehamilan) yang biasanya terjadi pada trimester ke II dan memuncak pada usia gestasi 32-34 minggu menyebabkan kadar hemoglobin menurun sehingga timbul anemia kehamilan fisiologis. Jadi, dapat disimpulkan bahwa pada

ibu hamil terjadi perubahan fisiologis yang menyebabkan peningkatan kebutuhan zat besi dan vitamin lainnya. Apabila ibu hamil sebelum hamil memiliki riwayat anemia maka dalam proses tumbuh dan kembang janin akan terganggu dan ditandai dengan tidak produktifnya ibu hamil pada masa kehamilannya, oleh karena itu perlu dilakukan pemeriksaan antenatal care secara berkala yaitu minimal 4 kali (1 kali trimester ke 1, 1 kali trimester ke 2, 2 kali trimester ke 3).

Bayam adalah sayuran yang memiliki gizi lengkap bagi penderita anemia (Wulansari, 2019). Daun bayam hijau (*Amaratus hybridus L*) memiliki kandungan zat besi (Fe) sebesar 8,3 mg per 100 gram. Bayam juga mengandung vitamin C yang cukup tinggi yaitu 80 mg per 100 gram. Vitamin C memiliki peranan penting dalam penyerapan zat besi, sehingga zat besi yang ada dapat dimanfaatkan secara optimal. Peranan Vitamin C dapat membantu mereduksi besi ferri ( $Fe^{3+}$ ) menjadi ferro ( $Fe^{2+}$ ) dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi, proses reduksi tersebut akan semakin besar bila pH didalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat menambah keasaman sehingga dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30%, Sari (2013).

Salah satu buah yang sangat kaya vitamin C adalah jambu biji. Kandungan Vitamin C pada jambu biji setara dengan 6 kali kandungan vitamin C pada jeruk, 10 kali kandungan vitamin C pada pepaya, 17 kali kandungan vitamin C pada jambu air, dan 30

kali kandungan Vitamin C pada pisang. (Hadieti dan Apriyanti, 2015). Kandungan vitamin C pada jambu biji per 100 gram yaitu 228,3 mg (USDA, 2018). Penyerapan zat besi sangat dipengaruhi oleh ketersediaan vitamin C dalam tubuh ibu. Kandungan vitamin C pada jambu biji mencapai puncaknya menjelang matang yang paling cocok untuk dilakukan intervensi. Tanin yang terkandung dalam jambu biji yang belum matang menghambat penyerapan zat besi di dalam tubuh, oleh karena itu pemilihan produk ini menggunakan jus jambu biji merah matang karena kandungan tanin yang didalam buah jambu biji matang lebih rendah dibandingkan dengan buah jambu biji yang tidak terlalu matang dan kandungan vitamin C jambu biji lebih banyak pada saat jambu biji menjelang matang.

Setelah pemberian jus bayam dan jus jambu biji ditemukan hasil kadar hemoglobin mengalami peningkatan, hal ini dapat dilihat dari hasil kadar hemoglobin sesudah diberikan intervensi rata-rata 11,463. Banyak dari ibu hamil mengatakan lebih bersemangat dalam melakukan aktivitas setelah mengkonsumsi jus yang diberikan dan mereka mendapatkan edukasi lebih baik karena tanya jawab dengan peneliti sehingga secara tidak langsung meningkatkan kepatuhan mereka dalam mengkonsumsi tablet fe dan mereka mengatakan akan menerapkan konsumsi bayam dan jambu biji sebagai alternatif selain tablet fe. Peneliti berasumsi, setelah intervensi diberikan, ternyata dapat meningkatkan kadar hemoglobin,

hal ini disebabkan oleh adanya kandungan zat besi (fe) pada daun bayam hijau yang memiliki potensi dalam meregenerasi sel darah merah yang membawa oksigen keseluruh tubuh dan vitamin C yang dapat membantu penyerapan zat besi dengan mengubah ph dalam lambung menjadi lebih asam sehingga penyerapan di usus halus menjadi lebih mudah. Kepatuhan konsumsi obat dan perlakuan (jus bayam dan jus jambu biji) dapat memengaruhi seseorang dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil

#### KESIMPULAN

Adanya efektivitas pemberian jus bayam dan jus jambu biji terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. Kepatuhan konsumsi obat dan perlakuan (jus bayam dan jus jambu biji) selama 7 hari dapat memengaruhi seseorang dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil.

Dari hasil penelitian, disarankan:

1. Kepada nakes dan pihak Puskesmas dapat meningkatkan peran serta 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 dan buah maupun alternatif lain yang murah dan mudah didapat.
2. Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk melakukan intervensi dengan hanya menilai efektivitas jus bayam tanpa ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe.

3. Disarankan kepada peneliti untuk memanfaatkan zat besi saja baik itu terdapat pada sayuran atau buah.
4. Disarankan kepada peneliti untuk melihat efek samping agar menjadi pertimbangan untuk bukti praktik yang ingin dilakukan

#### DAFTAR PUSTAKA

- Astriana, Willy. 2017. *Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia*. Jurnal Ilmu Kesehatan.
- Astutik, Reni Yuli dan Dwi Ertiana. 2018. *Anemia dalam Kehamilan*. Jember: CV. Pustaka Abadi.
- Carolyn, Bunga Tiara dan Shinta Novelia. 2020. *Penyuluhan dan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Sebagai Upaya Deteksi Dini Anemia Pada Ibu Hamil*4(1):245-246.  
<https://doi.org/10.30994/jceh.v4i1.159>.
- Carolyn, Bunga Tiara, Jenny Anna Siauta, Dewi Utami Herliyani. 2021. *Analisis Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Mauk Kabupaten Tangerang*3(2): 1-3.  
<http://journal.unas.ac.id/health>.
- Desi Zunet Indarwati. 2021. *Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Di Wilayah Puskesmas Puguh Kecamatan Seluma Utara*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu. Poltekkes Kemenkes Bengkulu: Bengkulu.
- Fitriany, Julia dan Amelia Intan Saputri. 2018. *Anemia Defisiensi Besi* 4(2):1-2.
- Herdiani, Tria Nopi Dkk. 2019. *Manfaat Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Kenaikan Nilai Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil* 6(2):104.

- DOI:<http://dx.doi.org/10.34310/sjkb.v6i2.291>.
- Jayanti, Noviana Luthfi Dkk. 2018. *Pengaruh Jus Jambu Biji (Psidium Guajava) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Anemia* :32
- Khairussyifa, Ummy Dkk. 2020. *Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangdadap Kota Pekalongan* 6(2):91.
- Megawati. 2020. *Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dipraktik Mandiri Bidan Indrawaty Tahun 2020*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur. Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur: Kalimantan Timur.
- Oktaviana, Lintang. 2018. *Pemberian Jus Bayam dan Tomat Untuk meningkatkan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia*. Stikes Muhammadiyah Gombong.
- Puspitasari, Maharnani Tri. 2016. *Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Nutrisi Selama Kehamilan Dengan Kejadian Anemia Pada Kehamilan Trimester I (Studi Di Desa Kabuh Kec. Kabuh Kab. Jombang)* 11(1):19-21.
- Silalahi, Marina. 2019. *Kencur (Kaempferia galanga) dan Bioaktivitasnya*8(1):127. DOI:10.31571/saintek.v8i1.1178.
- Sri Kumala H. 2012. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Liang Anggang Kota BanjarBaru Kalimantan Selatan Tahun 2012*. Skripsi. Tidak Diterbitkan. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia: Depok.
- Sumiati Dkk. 2020. *Pengaruh Pemberian Jus Daun Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada*
- Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Puskesmas Sangatta Selatan*:4-5
- Widyatuti. 2008. *Terapi Komplementer Dalam Keperawatan* 12(1):53-54.
- Wigati, Putri Wahyu & Nikmatul Firdaus. 2018. *Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Bayam dan Jambu Biji terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri*1(2):9-10. DOI: 10.30994/jqwh.v1i2.10.
- Yulyana, Nispi & Afrina Mizawati. 2019. *Perbedaan Efektifitas Jus Jambu Biji Dengan Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar HB Ibu Hamil Trimester III* 4(2):45.
- Zuiatna, Dian Dkk. 2021. *Pengaruh Jus Bayam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester I dan II*8(2):139-140.

