



Pengaruh Sayur Bayam Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Krian Sidoarjo

Effect of Spinach Vegetation on Anemia in Pregnant Women at Fatimah Medika Clinic Terung Kulon Krian Sidoarjo

Istianah¹, Muflikhatul Umaroh¹, Vidia Atika Manggiasih¹, Ria Mulya Patmawati¹, Fenti Dwi Fibriana¹

Akademi Kebidanan Mitra Sehat Sidoarjo

Alamat Korepondensi : Istianah

Email: istyagyz99@gmail.com

ABSTRACT

Anemia is a symptom of red blood cell deficiency due to low hemoglobin levels. Based on preliminary data studies conducted at the Fatimah Medika Clinic, it was found that 27% of pregnant women had mild anemia. This shows that there are still many pregnant women who have anemia. The purpose of this research is to identify the effect of spinach on the incidence of anemia in pregnant women. Pre-experimental research with a one-shot case study design, with a total sample of 36 people taken in total sampling. The research instrument used observation sheets to determine hemoglobin levels in the blood before and after consuming spinach, HB sahli. Data were analyzed using paired T-Test with alpha 5%. Paired t-test results obtained a significance value = 0,000, so the significance value (2-tailed) $< \alpha$ or 0,000 < 0.05 which indicates that there is an influence of consumption of spinach to reduce the incidence of anemia in pregnant women at Fatimah Medika Clinic Terung Kulon Village Krian District Sidoarjo Regency. Therefore, health workers can provide an explanation to pregnant women related to the dangers of anemia during pregnancy and the contents of spinach and its benefits.

Keywords: *Anemia, Spinach, Hemoglobin*

ABSTRAK

Anemia adalah gejala kekurangan sel darah merah karena kadar *haemoglobin* yang rendah. Berdasarkan studi data awal yang dilakukan di Klinik Fatimah Medika ditemukan 27% ibu hamil mengalami anemia ringan. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu hamil yang mengalami anemia. Tujuan dari penelitian ini adalah mengidentifikasi pengaruh pemberian sayur bayam terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. Penelitian pre eksperimen dengan desain *one-shot case study*, dengan jumlah sampel 36 orang diambil secara total sampling. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi untuk mengetahui kadar hemoglobin dalam darah sebelum dan sesudah mengonsumsi sayur bayam, HB sahli. Data di analisis menggunakan uji paired T-Test dengan alpha 5%. Hasil uji paired t-test didapatkan nilai signifikansi = 0,000, sehingga nilai signifikansi (2-tailed) $< \alpha$ atau 0,000 $< 0,05$ yang menunjukkan bahwa ada pengaruh konsumsi sayur bayam terhadap penurunan kejadian anemia pada ibu hamil Di Klinik Fatimah Medika Desa Terung Kulon Kecamatan Krian



Kabupaten Sidoarjo. Oleh sebab itu, tenaga kesehatan dapat memberikan penjelasan pada ibu hamil terkait bahaya anemia selama kehamilan dan kandungan yang ada pada sayur bayam beserta manfaatnya.

Kata kunci : Anemia, Sayur Bayam, Hemoglobin

PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan merupakan salah satu masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan social ekonomi masyarakat dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia pada ibu hamil disebut "*potensial danger to mother and child*" (potensi membahayakan ibu dan anak). Hal ini biasanya disebabkan karena kurangnya asupan gizi, terutama zat besi. Kebutuhan zat besi pada tubuh ibu hamil terus-menerus meningkat sesuai dengan usia kehamilan. Zat besi adalah zat gizi penting untuk membentuk hemoglobin, yakni protein dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh jaringan dan organ tubuh.

Selama masa kehamilan, jumlah darah dalam tubuh Ibu meningkat hingga 50% lebih banyak dibandingkan dengan kondisi tubuh dalam keadaan normal, sehingga Ibu memerlukan banyak zat besi yang membentuk haemoglobin untuk mengimbangi kenaikan volume darah. Juga untuk memenuhi kebutuhan zat besi bagi perkembangan janin dan plasenta. Oleh karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan (Manuaba, 2007).

Anemia dalam kehamilan adalah suatu kondisi ibu dengan kadar nilai haemoglobin di bawah 11 gr% pada trimester satu dan tiga, atau kadar nilai hemoglobin kurang dari 10,5 gr% pada trimester dua (Cunningham, 2007). Kekurangan zat besi sejak sebelum

kehamilan bila tidak di atasi dapat mengakibatkan ibu hamil menderita anemia. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko kematian pada saat melahirkan, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, janin dan ibu mudah terkena infeksi, keguguran dan meningkatkan resiko bayi lahir premature (Kemenkes RI, 2015). Pencegahan dan pengobatan anemia dapat di tentukan dengan memperhatikan faktor faktor penyebabnya, jika penyebabnya adalah masalah nutrisi, penilaian status gizi di butuhkan untuk mengidentifikasi nutrisi yang berperan dalam kasus anemia. Anemia gizi dapat di sebabkan oleh berbagai macam nutrisi penting pada pembentukan haemoglobin. Cara mengatasi kekurangan zat besi pada tubuh dengan cara mengonsumsi 60-120 mg Fe perhari dan meningkatkan asupan makanan sumber Fe, diantaranya daging, hati ikan, susu yoghurt, kacang-kacangan dan sayuran berwarna hijau.

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 yang lama dapat menyebabkan kerusakan pada lapisan usus, kelainan Ph badan, shock, dan kegagalan hati (Fatimah 2011).

Menurut Midelton (2011), bahwa bayam hijau memiliki manfaat baik bagi tubuh karena merupakan kalsium, vitamin A, vitamin E dan vitamin C, serat, dan juga betakaroten. Selain itu, bayam hijau juga



memiliki kandungan zat besi tinggi untuk mencegah anemia. Kandungan mineral dalam bayam cukup tinggi, terutama Fe yang dapat di gunakan untuk mencegah kelelahan akibat anemia. Karena kandungan Fe dalam bayam cukup tinggi, di tambah kandungan vitamin B terutama asam folat, zaman dahulu bayam di konsumsi oleh bumil dan ibu melahirkan.

Menurut WHO (2012), secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41, 8 %. Prevalensi anemia pada ibu hamil diperkirakan di Asia sebesar 48,2 %, Afrika 57,1 %, Amerika 24,1 %, dan Eropa 25,1 %. (Salmarianty, 2012). Prevelansi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1 % (Riskesdas, 2013). Pemberian tablet Fe di Indonesia pada tahun 2012 sebesar 85 %, prevelensi ini mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2011 sebesar 83,3% (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Data dari Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Timur tahun 2014 menyebutkan jumlah ibu hamil yang mengalami anemia berjumlah 56 % dari jumlah kehamilan yang ada.

Berdasarkan survey awal selama 2 minggu dilakukan pada di Klinik Fatimah Medika Terungkulon Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo pada ibu hamil diperoleh data 36 responden ibu hamil yang mengalami anemia ringan sebanyak 10 orang, 20 ibu hamil mengalami anemia sedang dan 6 ibu hamil mengalami anemia berat. Ibu hamil dikategorikan mengalami anemia jika kadar hemoglobin pada pemeriksaan <11 gr%. Pada 10 ibu hamil anemia ringan pada pemeriksaan Hb 9,2 gr/dl, mengalami peningkatan sesudah mengkonsumsi sayur bayam 250 gr 2 kali sehari dalam satu minggu, setelah dilakukakan pemeriksaan Hb menggunakan Hb sahli, dengan hasil 7 ibu

hamil anemia ringan dengan peningkatan Hb 0,4 gr%, 6 ibu hamil anemia berat dengan peningkatan 0,9 gr/dl.

Menurut ariyani (2010), faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil meliputi umur ibu, paritas, jarak kehamilan, status gizi, frekuensi antenatal care (ANC), status ekonomi, pengetahuan, tingkat pendidikan, budaya dan dukungan suami. Kehamilan di usia <20 tahun dan >35 tahun dapat menyebabkan anemia karena pada kehamilan di usia <20 tahun secara biologis belum optimal baik ari faktor fisik maupun psikis, sedangkan pada usia >30th tahun terkait dengan kemunduran dan penurunan daya tahan tubuh serta penyakit yang sering terjadi pada usia ini termasuk anemia.

Dari salah satu faktor tersebut yang mempengaruhi kejadian anemis adalah ststus gizi, Untuk pengobatan anemia di bagi menjadi dua yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Untuk pengobatan farmakologis yaitu mengkonsumsi tablet Fe. Sedangkan pengobatan secara farmakologis mengkonsumsi daging, kacang-kacangan dan sayur bayam. Bayam merupakan tumbuhan atau tanaman yang biasanya di budidayakan untuk tujuan di konsumsi sebagai sayuran pendamping nasi. Sayuran ini memiliki warna hijau dengan pohon tidak tinggi. Dari bagian pohonnya yang biasa di gunakan untuk bahan sayur adalah daun dan batang yang masih muda. Tumbuhan ini mengandung zat besi yang sangat tinggi. Jika ada orang yang kekurangan zat besi biasanya disarankan untuk mengkonsumsi sayur ini secara rutin. Ditinjau dari kandungan gizinya, bayam merupakan jenis sayuran hijau yang banyak manfaatnya bagi kesehatan dan pertumbuhan badsn, terutama bagi anak-anak dan para ibu yang



sedang hamil. Zat gizi yang terkandung dalam bayam adalah vitamin dan mineral. Bayam merupakan sumber zat besi yang baik, sehingga diperlukan oleh wanita, terutama pada saat menstruasi untuk mengganti darah yang hilang. Zat besi merupakan komponen penting dalam hemoglobin, bagi anak-anak di masa pertumbuhan bayam yang sangat baik, apalagi yang menderita anemia (Made Astawan, 2010).

Mengolah masakan menjadi makanan sehat merupakan faktor penting dalam menu makanan sehari-hari, karena kenikmatan mengonsumsinya saja belum cukup untuk mendapatkan kadar gizi yang dibutuhkan dalam tubuh. Seorang ibu memiliki peranan penting dalam pemilihan menu yang tepat sehat ketika gizi yang didapat. Disinilah bagaimana cara pengolahan yang baik menjadi faktor penting dalam memasak sebuah sayuran. Cara mengolah bayam tidak bias diabaikan begitu saja, karena dari cara pengolahan yang baik dan benar nilai kandungan gizi pada sayuran tersebut tidak akan berkurang. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh para ibu dalam mengkonsumsi dan mengolah bayam yang baik dan benar tidak boleh lebih dari 10 menit.

Selain memperhatikan cara mencuci dan menyimpan bayam, pastikan juga peralatan dapur terbebas dari kuman dan bakteri. Jangan lupa untuk selalu mencuci peralatan dapur, segera habiskan sayur bayam yang di masak. Hindari memasukkannya kembali, karena proses tersebut bisa mengurangi kandungan zat gizi dari bayam. Bayam bisa diolah menjadi hidangan yang mudah dibuat seperti sayur bening, dan jus, tumisan karena dalam 1 gr bayam terdapat kandungan zat besi sebesar 21mg/gr

(Firelly. D, 2011). Dengan di lakukan penelitian telah membuktikan bahwa sayur bayam berpengaruh pada kejadian anemia pada ibu hamil. Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian guna mengetahui seberapa jauh pengaruh sayur bayam terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo tahun 2019.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian adalah suatu vital dalam penelitian yang memungkinkan memaksimalkan suatu kontrol beberapa faktor yang bisa mempengaruhi validity suatu hasil. Desain penelitian yang di gunakan bersifat analitik. Penelitian analitik adalah suatu penelitian yang mencoba, menggali bagaimana dan mengapa fenomena kesehatan itu harus terjadi (Notoadmojo, 2010).

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-eksperiment one-shot case study* yaitu eksperimen yang dilaksanakan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembandingan. Sesuai dengan permasalahan yang sudah dikemukakan pada bab sebelumnya, penelitian ini dilakukan dengan tujuan : Menganalisis kejadian anemia pada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian sayur bayam di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo tahun 2019.

Populasi adalah seluruh objek dengan karakteristik tertentu yang akan di teliti. Bukan hanya objek atau subyek yang di pelajari saja tetapi seluruh karakteristik atau sifat yang di miliki subjek atau obyek tersebut (Hidayat, 2010: 32). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dengan anemia di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Kecamatan Krian



Kabupaten Sidoarjo Tahun 2019 dengan jumlah 36 responden.

Sampel merupakan bagian populasi yang akan di teliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang di miliki oleh populasi (Hidayat, 2010:32). Sampel pada penelitian ini adalah sebagian ibu hamil dengan anemia di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo Tahun 2019 dengan jumlah 36 responden. Teknik sampling adalah teknik pengambilan sampel.

Sampling adalah suatu cara pengumpulan data yang sifatnya tidak menyeluruh, yaitu tidak mencakup seluruh objek penelitian (populasi) akan tetapi sebagian saja dari populasi. Untuk menentukan sampel yang digunakan dalam penelitian, penulis menggunakan metode *Total Sampling*.

Variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk di pelajari dan di tarik kesimpulannya". Dalam penelitian ini penulis melakukan pengukuran terhadap keberadaan suatu variabel dengan menggunakan instrumen penelitian. Setelah penelitian akan melanjutkan analisis untuk mencari pengaruh suatu variabel dengan variabel lain. Menurut Sugiyono (2010:30).

Variable Independen (variabel bebas) adalah suatu *variable* yang menjadi gantungan dari variabel lain (Imron, 2014). Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemberian sayur bayam. *Variable Dependen* (Variabel terikat) adalah suatu *variable* yang bergantung pada *variable* lain (Imron, 2014) variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Anemia Pada Ibu Hamil.

Pengambilan data dilakukan di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon

Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo yang dilakukan pada 15 Mei 2019 s.d 25 Juni 2019. Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan observasi terlebih dahulu kemudian mengisi lembar observasi kemudian melakukan pemberian sayur bayam pada responden yaitu dilakukan pada saat ANC setelah itu responden bisa membuat sendiri sayur bayam di rumah selama satu minggu sebanyak 250 gr 2 kali sehari . Setelah ini menilai peningkatan Hb setelah pemberian sayur bayam dengan menggunakan lembar observasi.

HASIL PENELITIAN

A. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia di Klinik Fatimah Medika terung kulon kecamatan krian kabupaten sidoarjo tahun 2019.

Umur	F	%
<20 th	3	9
20-30 th	19	53
>30 th	14	38
Total	36	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 36 responden sebagian besar dari responden (53%) berusia 20-30 tahun yaitu sebanyak 19 responden.

B. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo tahun 2019.

Pendidikan	F	%
SMP	2	6



SMA	23	64
PT	11	30
Total	36	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa dari 36 responden sebagian besar dari responden (64%) Tingkat Pendidikan Menengah yaitu sebanyak 23 responden.

C. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Krian Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo tahun 2019

Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di Klinik Fatimah medika terung kulon kecamatan krian kabupaten sidoarjo tahun 2019.

Pekerjaan	F	%
Bekerja	10	28
Tidak Bekerja	26	72
Total	36	100

Berdasarkan Table 3 menunjukkan bahwa dari 36 responden sebagian besar (72%) dari responden tidak bekerja yakni sebanyak 26 responden.

D. Karakteristik Responden Berdasarkan Kriteria Paritas

Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan paritas di Klinik Fatimah Medika terung kulon kecamatan krian kabupaten sidoarjo tahun 2019.

Paritas	F	%
Primi	20	55
Multigravida	10	28
Grande	6	17
Total	36	100

Berdasarkan Table 4 menunjukkan bahwa dari 36 responden sebagian besar (55%) primigravida yakni sebanyak 20 responden.

E. Karakteristik Responden Berdasarkan Kriteria Anemia Sebelum Diberikan Sayur Bayam

Tabel 5. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan kriteria anemia sebelum diberikan sayur bayam di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo tahun 2019

Kriteria Anemia	F	%
Ringan	16	27
Sedang	20	56
Total	36	100

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari 36 responden sebagian besar dari responden mengalami anemia sedang.

F. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 6. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pendidikan di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo tahun 2019.

Pendidikan	F	%
SMP	2	6
SMA	23	64
PT	11	30
Total	36	100

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 36 responden sebagian besar dari responden (64%) Tingkat Pendidikan Menengah yaitu sebanyak 23 responden.



G. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Krian Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo tahun 2019

Tabel 7. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di Klinik Fatimah medika terung kulon kecamatan krian kabupaten sidoarjo tahun 2019.

Pekerjaan	F	%
Bekerja	10	28
Tidak Bekerja	26	72
Total	36	100

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan bahwa dari 36 responden sebagian besar (72%) dari responden tidak bekerja yakni sebanyak 26 responden

H. Karakteristik Responden Berdasarkan Kriteria Paritas

Tabel 8. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan paritas di Klinik Fatimah Medika terung kulon kecamatan krian kabupaten sidoarjo tahun 2019.

Paritas	F	%
Primi	20	55
Multigravida	10	28
Grande	6	17

Berdasarkan tabel 8 menunjukkan bahwa dari 36 responden sebagian besar (55%) primigravida yakni sebanyak 20 responden.

I. Karakteristik Responden Berdasarkan Kriteria Anemia Sebelum Diberikan Sayur Bayam

Tabel 9. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan kriteria anemia sebelum diberikan sayur bayam di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo tahun 2019

Kriteria	F	%
Anemia		
Ringan	10	27
Sedang	20	56
Berat	6	17
Total	36	100

Berdasarkan Tabel 9 menunjukkan bahwa dari 36 responden sebelum diberikan sayur bayam sebagian besar (56%) mengalami Anemia sedang sebanyak 20 responden.

J. Karakteristik Responden Berdasarkan Kriteria Anemia Sesudah Diberikan Sayur Bayam

Tabel 10. Distribusi frekuensi karakteristik berdasarkan kriteria anemia sebelum diberikan sayur bayam di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo tahun 2019

Kriteria Anemia	F	%
Tidak anemia	4	17
Ringan	18	50
Sedang	10	22
Berat	4	11

Berdasarkan Tabel 10 menunjukkan bahwa dari 36 responden sesudah diberikan sayur bayam setengahnya (50%) mengalami Anemia ringan sebanyak 18 responden.

K. Pengaruh Sayur Bayam Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil



Tabel 11. Distribusi frekuensi pengaruh sayur bayam terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo tahun 2019.

Sebelum- Sesudah Pemberian Sayur Bayam	Z	Sig (2-tailed)
Signifikansi	-4.901	.000

Berdasarkan tabel 11 diatas menunjukkan bahwa dari 36 responden hampir setengahnya (56%) sebelum diberikan sayur bayam yaitu kriteria anemia sedang sebanyak 20 responden dan hampir setengahnya (50%) sesudah diberikan sayur bayam mengalami anemia ringan sebanyak 18 responden. Dari analisis *Uji Wilcoxon Sign Rank Test* yang dilakukan diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,000. Hasil ini menunjukkan p-value <0,05 artinya menunjukkan ada Pengaruh Pemberian Sayur Bayam Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pada responden di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo Tahun 2019 pada tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 36 responden. Ibu hamil yang mengalami anemia berat sebanyak 6 responden, 10 ibu hamil mengalami anemia ringan, dan 20 ibu hamil mengalami anemia sedang. Anemia merupakan suatu keadaan adanya penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan jumlah eritrosit di bawah nilai normal (Rukiyah Y.A, 2010 : 114).

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelum mengkonsumsi sayur bayam ternyata kadar hemoglobin ibu hamil termasuk dalam anemia sedang dengan jumlah 20 responden (56%). Hal ini dikarenakan pada kehamilan relatif terjadi anemia karena ibu hamil mengalami *hemodelusi* (pengenceran) dengan peningkatan volume 30% sampai 40% yang puncaknya pada kehamilan 32 sampai 34 minggu. Jumlah peningkatan sel darah 18 % sampai 30 % dan haemoglobin sekitar 19 % (Manuaba, 2010).

Menurut Selby (2010), “bayam adalah salah satu sayuran yang paling bergizi. Bayam bermanfaat mencegah berbagai penyakit karena melindungi dan memperkuat tubuh melalui berbagai cara. Anemia Ibu Hamil Sesudah Mengkonsumsi Sayur Bayam Di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo Tahun 2019.

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 36 responden sesudah diberikan sayur bayam setengahnya (50%) mengalami *Anemia* ringan sebanyak 18 responden. Ditinjau dari kandungan gizinya, bayam merupakan jenis sayuran hijau yang banyak manfaatnya bagi kesehatan dan pertumbuhan badsn, terutama bagi anak-anak dan para ibu yang sedang hamil. Zat gizi yang terkandung dalam bayam adalah vitamin dan mineral. Bayam merupakan sumber zat besi yang baik, sehingga diperlukan oleh wanita, terutama pada saat menstruasi untuk mengganti darah yang hilang. Zat besi merupakan komponen penting dalam hemoglobin, bagi anak-anak di masa pertumbuhan bayam yang sangat baik, apalagi yang menderita anemia (Made Astawan, 2010).

Berdasarkan teori Made Astawan, pengobatan farmakologi untuk mencegah kejadian anemia yaitu tablet Fe, sedangkan pengobatan non farmakologi yaitu dengan



mengonsumsi sayur-sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan dan daging` salah satu sayuran berwarna hijau untuk mengatasi kejadian anemia yaitu sayur bayam.

Setelah diberikan sayur bayam ternyata dari 36 ibu hamil tidak anemia 4 responden, anemia ringan 18 responden, anemia sedang 10 responden dan 4 responden ibu hamil tetap mengalami anemia berat. Pengaruh Sayur Bayam Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo Tahun 2019

Berdasarkan hasil penelitian pada responden di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo Tahun 2019 pada tabel 6 menunjukkan bahwa dari 36 responden. Ibu hamil yang mengalami anemia berat sebanyak 6 responden, 10 ibu hamil mengalami anemia ringan, dan 20 ibu hamil mengalami anemia sedang.

Dari analisis *Uji Wilcoxon Sign Rank Test* yang diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* 0,000. Hasil ini menunjukkan *p-value* <0,05 yang artinya bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada pengaruh artinya menunjukkan ada pengaruh pemberian sayur bayam terhadap kejadian anemia pada ibu hamil.

Pengaruh sayur bayam terhadap anemia sering terjadi akibat defisiensi zat besi karena pada ibu hamil terjadi peningkatan kebutuhan zat besi dua kali lipat akibat peningkatan volume darah tanpa ekspansi volume plasma, untuk memenuhi kebutuhan ibu. Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengonsumsi sayuran yang mengandung zat besi dalam makanan. Bayam hijau merupakan salah satu sumber makanan yang mengandung senyawa yang diperlukan dalam sintesis hemoglobin seperti zat besi dan vitamin B. Mengonsumsi 250 gr bayam perhari dalam satu minggu secara sangat bermanfaat bagi ibu hamil,

gunanya untuk membantu mengatasi anemia (Fatimah, 2009).

Khomsan (2009), menyatakan bahwa jumlah zat besi yang harus diserap tubuh setiap hari sebanyak 1 mg. Dalam kondisi normal, tubuh menyerap 1 mg, tetapi dengan kondisi yang berbeda pula. Menurutnya, wanita hamil pada usia kehamilan trimester kedua sampai ketiga, penambahan eritrosit sampai 35 % yang ekuivalen dengan 450 mg zat besi.

Walaupun absorpsi zat besi meningkat sesuai kebutuhan tubuh, namun terapi zat besi seringkali diperlukan bila seseorang menderita anemia. Konsumsi sayur bayam dapat menjadi sumber asupan zat besi. Berdasarkan penelitian Hidayati (2008), bahwa daun bayam dapat meningkatkan jumlah eritrosit dan kadar hemoglobin. Penelitian tersebut menggunakan rebusan daun bayam untuk mengetahui pengaruhnya terhadap jumlah eritrosit dan kadar hemoglobin.

Dari penelitian ini peneliti menyimpulkan bahwa sayur bayam terbukti mengandung zat besi yang cukup untuk mencegah anemia pada ibu hamil dengan jumlah tertentu dan jangka waktu tertentu. Sehingga untuk mencegah penyakit anemia tidak harus selalu menggunakan obat.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

- Dari 36 responden ibu hamil yang di periksa sebelum mengonsumsi sayur bayam sebanyak 56% ibu hamil yang mengalami anemia sedang.
- Dari 36 responden ibu hamil yang di periksa sesudah mengonsumsi sayur bayam sebanyak 16% ibu hamil yang mengalami anemia sedang.
- Sayur bayam berpengaruh terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Klinik Fatimah Medika. Hal ini di buktikan dengan hasil uji *Paired t-test* diperoleh nilai *Significancy* 0,000



dengan $\alpha = 0,05$ dan hipotesis H_1 ($p < 0,05$) yang artinya ada Pengaruh Sayur Bayam Terhadap Kejadian Anemia Ibu Hamil Di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Kecamatan Krian Kabupaten Sidoarjo Tahun 2019.

Saran

Mengonsumsi sayur bayam bisa menjadi tindakan pencegahan dan pengobatan anemia pada ibu hamil

DAFTAR PUSTAKA

- Atikah, P dan Erna. 2011. Ilmu Untuk Keperawatan Dan Gizi Kesehatan. Yogyakarta : Nuha Medika
- Arief, Nurhaeni. 2008. Panduan Lengkap Kehamilan Dan Kelahiran Sehat. Jogjakarta : AR Group.
- Bobak, Iriene M. 2008. Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Jakarta : EGC
- Notoadmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Renika Cipta.
- Notoadmodjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Renika Cipta.
- Sibagariang. 2010. *Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Soepardan, Suryani. 2007. *Proses Kehamilan. Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal, Edisi Pertama*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, Indonesia.
- Wiknjisastro. 2009. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Edisi Pertama, Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo Jakarta.