

PENGARUH KOMBINASI JUS BAYAM HIJAU DAN TOMAT TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS BALISOAN

Andriani Djela¹, Rifzul Maulina²

^{1,2,3} Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Kesdam V
rifzulmaulina@itsk-soepraoen.ac.id³

ABSTRAK

Pendahuluan: Kehamilan secara fisiologis mengalami adaptasi sistem kardiovaskular sehingga terjadi pengenceran darah yang dapat menyebabkan kadar hemoglobin menurun. Kondisi ini dapat berdampak pada peningkatan risiko kehamilan yang berbahaya bagi kesehatan ibu dan anak. Untuk itu, Salah satu peran bidan dalam mencegah dengan perawatan kehamilan yang komprehensif adalah pemberian kombinasi bayam dan jus tomat untuk membantu meningkatkan hemoglobin pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Efektivitas Terapi Kombinasi bayam dan jus tomat di Wilayah Kerja Puskesmas Balisoan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan uji Parametrik yaitu Uji Sampel Independen Dalam penelitian ini, sampel 30 responden sebagai kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Teknik pengumpulan sample menggunakan purposive sampling. Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas atau independen adalah terapi kombinasi jus bayam dan tomat variabel terikat atau dependen adalah peningkatan kadar hemoglobin. Analisis data dalam penelitoan ini menggunakan uji Independent sample test di spss 25. **Kesimpulan:** Hasil penelitian diperoleh nilai signifikansi nilai $P 0,019 < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh kombinasi jus bayam hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Balisoan. Keterlibatan suami dan keluarga mampu meningkatkan perilaku mengendus yang sehat, terutama dalam kepatuhan Mengonsumsi bayam dan jus tomat secara efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Karena Bayam dan tomat memiliki kandungan zat besi dan vitamin C yang tinggi sehingga mempercepat penyerapan zat besi dalam tubuh.

Kata kunci : spinach, hemoglobin, pregnant women, tomat

Effect of Combination of Green Spinach and Tomato Juice on Hemoglobin Levels in Pregnant Women at Balisoan Health Center

ABSTRACT

Introduction: Pregnancy physiologically undergoes an adaptation of the cardiovascular system so that dilution occurs blood that can cause hemoglobin levels to decrease. This condition can have an impact on increased risk of pregnancy which is harmful to the health of the mother and child. For this reason, One of the roles of midwives in preventing with comprehensive pregnancy care is the provision of a combination of spinach and tomato juice to help increase hemoglobin in pregnant women **Methods:** This study uses a Parametric test, namely an Independent Sample Test In this study, a sample of 30 respondents was used as an experimental group and a control group. The sample collection technique uses purposive sampling. In this study, the independent variable is a combination therapy of spinach and tomato juice, the bound or dependent variable is an increase in hemoglobin levels. Data analysis in this study uses an Independent sample test at spss 25. **Results:** of the study obtained a significance value of P value $0.019 < 0.05$ which means that there is an effect of a combination of green spinach juice on hemoglobin levels in pregnant women at the Balisoan Health Center. The involvement of husbands and families is able to increase healthy sniffing behavior, especially in compliance Consuming spinach and tomato juice effectively increases hemoglobin levels in pregnant women. Because Spinach and tomatoes have a high content of iron and vitamin C so that it accelerates absorption of iron in the body. **Conclusion:** This study can be concluded that there is an effect of the combination of green spinach juice and tomatoes on the Hb level of pregnant women at the Balisoan Health Center

Keywords: Dysmenorrhoea, Adolescent Girls, Nutritional Status.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:
Diterima: 24 Agustus 2024
Disetujui: 2 April, 2025
Tersedia secara online Volume 13 No. 1 April 2025

Alamat Korespondensi:
Nama : Rifzul Maulina
Afiliasi: Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen
Kedam V
Email : rifzulmaulina@itsk-soepraoen.ac.id

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan global, yang mempengaruhi hampir 50% wanita hamil, sekaligus sebagai salah satu faktor penyebab terjadinya morbiditas pada janin dan ibu. (Vera Iriani Abdullah, 2020) Anemia dapat disebabkan oleh berbagai hal, terutama pada ibu hamil karena defisiensi zat besi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, angka kejadian anemia ibu hamil di Indonesia meningkat yaitu dari 37,1% tahun 2013 menjadi 48,9% tahun 2018. Kasus anemia pada ibu hamil terbanyak terjadi pada ibu hamil dengan usia antara 15-24 tahun sebesar 84,6%. (Fitria & Prameswari, 2021).

Selain itu, secara fisiologis kehamilan juga menyebabkan terjadinya berbagai adaptasi pada sistem kardiovaskular. Volume plasma darah ibu meningkat sekitar 40–50% sebagai bentuk persiapan untuk memenuhi kebutuhan janin dan plasenta. Namun, peningkatan volume plasma ini lebih besar dibandingkan peningkatan jumlah sel darah merah (eritrosit) yang hanya sekitar 20–30%. Ketidakseimbangan ini menyebabkan terjadinya *hemodilusi* (pengenceran darah)

sehingga kadar hemoglobin tampak menurun meskipun jumlah eritrosit secara absolut bertambah. Kondisi ini disebut anemia fisiologis kehamilan dan umumnya terjadi terutama pada trimester kedua. Mekanisme ini menjelaskan mengapa ibu hamil rentan mengalami penurunan kadar hemoglobin, sehingga lebih mudah mengalami anemia bila asupan zat besinya kurang mencukupi.

Oleh Karena itu diperlukan upaya strategis untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, deteksi dini dan mencegah komplikasi dan kematian adalah Antenatal Care (ANC). Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 97 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Masa Hamil disebutkan bahwa tujuan dari ANC yaitu untuk memenuhi hak setiap ibu hamil untuk mendapatkan pelayanan ANC yang berkualitas yang akan berdampak pada kesehatan ibu bersalin, bayi baru lahir hingga periode postpartum. (Hariyanti, 2021) Salah satu tugas dan peran bidan dalam pemeliharaan kesehatan ibu hamil sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini melalui deteksi dini dengan pemeriksaan ANC rutin dimana ibu hamil memperoleh pemeriksaan

kehatan (laboratorium) secara berkala, pemberian tablet Fe hingga temu wicara untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil. Dimana pada asuhan tersebut juga dilakukan melalui upaya non farmakologis dengan pemberian tambahan asupan micronutrient melalui asupan makanan tinggi zat besi terutama sayuran dan buah untuk mencegah anemia pada kehamilan. Pada Penelitian Dian Zuiatna mengemukakan pemberian jus bayam efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I dan II. (Zuiatna et al., 2021) . Bayam hijau memiliki manfaat baik bagi tubuh karena mengandung sumber kalsium, vitamin A, vitamin E dan vitamin C, serat, dan juga betakaroten. Selain itu, bayam juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi untuk mencegah anemia. Kandungan mineral dalam bayam cukup tinggi, seperti Fe yang mampu untuk mencegah kelelahan akibat anemia. Karena kandungan Fe dalam bayam cukup tinggi, ditambah kandungan vitamin B terutama asam folat, zaman dahulu bayam dikonsumsi oleh ibu hamil dan melahirkan. Dengan kombinasi tomat yang mengandung tinggi vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi dalam tubuh. Ini sesuai dengan penelitian menyebutkan dalam 180 gram tomat mengandung 24,66 mg vitamin C dapat meningkatkan produksi sel darah merah sehingga kadar hemoglobin. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang

pengaruh kombinasi jus bayam hijau dan tomat terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di puskesmas Balisoan.

Pada penelitian ini yang menjadi variabel bebas atau independen adalah terapi kombinasi jus bayam dan tomat variabel terikat atau dependen adalah peningkatan kadar hemoglobin. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji Independent sample test di spss 25.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *Quasi Eksperimental*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi kombinasi jus bayam dan tomat terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Balisoan.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester II di wilayah kerja Puskesmas Balisoan yang berjumlah 30 orang. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi tertentu, dan diperoleh sebanyak 30 responden. Responden dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok perlakuan yang diberikan terapi kombinasi jus bayam dan tomat, serta kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Sebelum dilakukan penelitian, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, kemudian

diminta menandatangani lembar persetujuan berpartisipasi (informed consent). Penelitian ini juga telah melalui penilaian dan mendapatkan persetujuan dari Komisi Etik Penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi dan hasil pemeriksaan laboratorium kadar hemoglobin yang diukur sebelum dan sesudah perlakuan.

HASIL PENELITIAN

Hasil yang disajikan adalah temuan yang bermakna dan relevan dengan tujuan penelitian.

Table 1. Distribusi Frekuensi rata rata Kadar Hemoglobin dengan Kombinasi Jus Bayam dan Tomat di wilayah kerja Puskesmas Balisoan

Indikator	Pemberian	N	Rata Rata
Kadar hB	Intervensi	15	11.2400
	Kontrol	15	10.2200

Berdasarkan table diatas rata-rata frekuensi haemoglobin ibu hamil sesudah diberikan terapi kombinasi jus bayam dan tomat pada memiliki selisih 1.020 dan terlihat kelompok intervensi memiliki kadar hemoglobin lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Table 1. uji hipotesis kombinasi Jus Bayam dan Tomat terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Balisoan

Pemberian	Rata Rata	Selisih	Std. Error Difference	Nilai P
Kadar hB	Intervensi 11.2400	1.0200	0.41069	0.19
	Kontrol 10.2200			

Berdasarkan Bedasarkan tabel 2 diatas diperoleh nilai P value α yaitu $.019 < 0,05$ Dapat disimpulkan hipotesis H_a diterima dan H_o ditolak, maka disimpulkan ada pengaruh kadar haemoglobin ibu hamil sebelum dan

sesudah diberikan terapi kombinasi jus bayam dan tomat di wilayah kerja puskesmas balisoan.

PEMBAHASAN

Anemia merupakan masalah kesehatan global, yang mempengaruhi hampir 50% wanita hamil, sekaligus sebagai salah satu faktor penyebab terjadinya morbiditas pada janin dan ibu. (Vera Iriani Abdullah, 2020). Anemia dapat disebabkan oleh berbagai hal, terutama pada ibu hamil karena defisiensi zat besi. Selain itu perdarahan antepartum dan postpartum juga banyak di jumpai pada Wanita yang mengalami anemis dan lebih sering berakibat fatal, sebab wanita yang anemis tidak dapat mentolerir kehilangan darah.(Sutomo, Budi & Kurnia, 2016) .

Salah satu cara untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan melakukan terapi kombinasi jus bayam dan tomat yang disebut terapi herbal. Pemberian kombinasi jus bayam dan tomat dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Ibu hamil yang mengkonsumsi kombinasi jus bayam dan tomat 1 kali sehari dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Jus bayam dan tomat banyak mengandung zat-zat yang dibutuhkan ibu hamil dalam meningkatkan kadar hemoglobin, 1 gelas jus kombinasi bayam dan tomat mengandung 3,7 mg zat besi dan 23,2 mg vitamin C. Pada hari ke 7 sudah terjadi peningkatan kadar Hb ibu hamil anemia . Pada penelitian (Merida, Novie, 2014) menunjukkan bahwa terapi jus bayam dan

tomat efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan Anemia di Puskesmas Sail Kota Pekanbaru dengan hasil uji statistic t independent diperoleh p (0,013). Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian ini bahwa pemberian kombinasi jus bayam dan tomat dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil karena kandungan yang terdapat didalam kombinasi jus bayam dan tomat itu sendiri. Beberapa kandungan bayam antara lain vitamin C, vitamin B6, folat, isoleusin, dan zat besi pada bayam memiliki manfaat untuk pembentukan sel darah merah sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah ibu hamil. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dengan judul pengaruh kombinasi jus bayam hijau dan tomat terhadap anemia pada ibu hamil di diperoleh nilai P value α yaitu $0.019 < 0,05$ Dapat disimpulkan ada pengaruh

KESIMPULAN

Kesimpulan berdasarkan hasil Analisa bivariate yaitu independent Sample test di dapatkan hasil nilai P value α yaitu $0.019 < 0,05$ Dapat disimpulkan ada pengaruh kombinasi jus bayam hijau dengan tomat terhadap kadar hb ibu hamil di puskesmas balisoan.

DAFTAR PUSTAKA

Widowati, R., & Carolin, B. T. (2021). Comparison between the Effectiveness of Tomatoes Juice and Spinach Juice Consumption on

- Consumption. Universitas Nottingham Trent. Nottingham. Terjemahan J.P. Mayer dan B.S. Fitria, S. N., & Prameswari, G. N. (2021). Analisis Kandungan Zat Gizi dan daya Teriam Cookies Tepung Lentil (lens Culinaris) sebagai PMT Ibu hamil. Indonesian Journal of Public Health and Nutrition, 1(1), 472–478. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Hariyanti. (2021). Antenatal care dan komplikasi persalinan di indonesia: Analisis data survei demografi dan kesehatan indonesia 2017. Journal of Midwifery Science and Women's Health, 1(47).
- Imania, A. (2021). Pemberian Jus Bayam dan Tomat Untuk Mengatasi Defisit Nutrisi pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia. Journal Health and Cardiovascular Nursing, 1(2), 54–62. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v1i2.940>
- Puspitasari, I., & Indrianingrum, I. (2020). Ketidaknyamanan Keluhan Pusing Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan, 11(2), 265. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.844>
- Vigna radiata) dan tepung ikan tuna (Thunnus sp.) sebagai biskuit PMT ibu hamil terhadap kadar proksimat, nilai energi, kadar zat besi, dan mutu organoleptik. TEKNOLOGI PANGAN: Media Informasi Dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian, 10(2), 128–138. <https://doi.org/10.35891/tp.v10i2.1662>
- Depkes RI (2018). Anemia Pada Ibu Hamil. Dinkes Riau (2018). Profil Kesehatan Provinsi Riau 2018. Irianto, K. (2014). Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrition In Reproductive Health).
- Alfabeta. Kundaryanti, Rini (2019). Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2018. Vol.1 No. 1. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Nasional. <http://journal.unas.ac.id/health/article/view/493/387>
- Hemoglobin Level of Third Trimester Mothers with Anemia. 10(1), 931–937. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.738>