

PENGARUH KONSUMSI JUS BAYAM HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI PUSTU SURABAYA OKU TIMUR TAHUN 2025

Suryani ¹ Winarni ²
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

SUBMISSION TRACK

Submitted : 1 September 2024
Accepted : 4 September 2025
Published : 5 September 2025

KEYWORDS

Green Spinach Juice, Hemoglobin Levels, Pregnant Women.

Jus Bayam Hijau, Kadar Hemoglobin, Ibu Hamil.

KORESPONDENSI

Phone:

E-mail:

suryanisarip.students@aiska-university.ac.id

ABSTRACT

Background: Anemia during pregnancy is a national problem because it reflects the socioeconomic well-being of the community and significantly impacts the quality of human resources. Providing green spinach juice is an alternative way to increase hemoglobin levels in pregnant women, as spinach contains iron, which plays a role in hemoglobin formation. Spinach also contains the essential amino acid isoleucine, which helps in red blood cell formation. **Objective:** to determine the Effect of Green Spinach Juice Consumption on Increasing Hemoglobin Levels in Pregnant Women at the Surabaya OKU Timur Community Health Center in 2025. **Method:** This type of research uses a Pre-Experimental Design with observations with a two-group pre-test and post-test research design, with a total of 24 respondents of low HB Pregnant Women. The intervention was carried out for 7 days. The instrument used was the Hb Test Easy Touch. **Results:** before giving green spinach juice from 24 pregnant women the mean was 10.25 gr / dl. After giving green spinach juice the mean was 10.69 gr / dl. The results of the Paired T Test statistical test p-value 0.000 ($p < 0.05$) which means there is a significant difference in the increase in Hb of pregnant women before and after being given green spinach juice. **Conclusion:** This intervention can be a way to increase hemoglobin levels in low hemoglobin pregnant women. Giving Green Spinach Juice on Increasing Hemoglobin Levels in Pregnant Women at the Surabaya OKU Timur Community Health Center in 2025 has a significant effect.

ABSTRAK

Latar Belakang : Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional karena mencerminkan kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruh besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Memberikan jus bayam hijau sebagai salah satu cara alternatif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, karena bayam mengandung zat besi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Bayam juga mengandung asam amino esensial isoleusin yang membantu pembentukan sel darah merah. **Tujuan :** untuk mengetahui Pengaruh Konsumsi Jus Bayam Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Pustu Surabaya OKU Timur Tahun 2025. **Metode :** Jenis penelitian ini menggunakan *Pre Eksperimental Design* dengan observasi dengan rancangan penelitian *Two Group Pre-Test* dan *Post Test*, dengan total 24 responden ibu hamil HB rendah. Intervensi dilakukan selama 7 hari. Instrumen yang digunakan adalah *Hb Test Easy Touch*. **Hasil :** sebelum pemberian jus bayam hijau dari 24 ibu hamil *mean* 10.25 gr/dl. setelah pemberian jus bayam hijau *mean* sebesar 10.69 gr/dl. Hasil *Uji Statistik Paired T Test P-Value* 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti ada perbedaan yang signifikan kenaikan hb ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan jus bayam hijau. **Kesimpulan :** Intervensi ini dapat menjadi cara untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil hemoglobin rendah. Pemberian Jus Bayam Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu

Hamil di Pustu Surabaya OKU Timur Tahun 2025 terdapat pengaruh signifikan.

2025 All right reserved This is an open-access article under the [CC-BY-SA](#) license

PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan merupakan masalah nasional karena mencerminkan kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat dan pengaruh besar terhadap kualitas sumber daya manusia. Anemia kehamilan disebut “*potential danger to mother and child*” (potensi membahayakan ibu dan anak), anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan (Sari et al 2021)

Anemia kehamilan suatu kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 12 gr%, sehingga dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi (Soleha et al 2022). Efek anemia selama kehamilan antara lain komplikasi selama persalinan, persalinan prematur, kematian ibu, dan morbiditas. Kemudian pada bayi ialah berat badan bayi lahir rendah (BBLR), kelahiran premature, defisit neurobehavioral, dan kognitif yang ireversibel (Sulastrri 2022).

Data pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2023 prevalensi anemia di Indonesia pada ibu hamil sebesar 27,7% (Annisa, 2024). Sementara itu Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan prevalensi anemia pada ibu hamil di Sumatera Selatan pada tahun 2022 sebesar 12,7% (Rama, 2023). Di Kabupaten OKU Timur pada tahun 2023 prevalensi ibu hamil anemia sebesar 8,2%. (Angga, 2023). Di Pustu Surabaya prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia pada tahun 2023 sebesar 2% (Yanti, 2024).

Anemia bisa diatasi dengan cara meningkatkan asupan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 serta dari makanan misalnya daging merah, ikan, cumi, udang, telur dan sayuran hijau seperti memberikan jus bayam sebagai salah satu cara alternatif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, karena bayam mengandung zat besi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin.

Bayam juga mengandung asam amino esensial isoleusin yang membantu pembentukan sel darah merah. Bayam juga mengandung protein, lemak, karbohidrat, kalium, kalsium, mangan, fosfor, purin, niasin dan vitamin (A, B1, B2, C), karotin, klorofil dan saponin. Selain itu bayam juga mengandung kalsium yang bermanfaat untuk pertumbuhan tulang, gigi, jantung, saraf, dan juga otot janin. Bayam juga mengandung nitrat yang tinggi (845 mg) yang bisa diubah menjadi oksida nitrat, maka dipercaya bisa meningkatkan tekanan darah dan sirkulasi darah pada tubuh (Afsara et al 2023)

Dari hasil *Systematic Literature Review* bayam dan buah bit efektif dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan durasi pemberian minimal selama 7 hari pada berbagai jenis olahan (Putri et al. 2021). Hasil penelitian yang menjelaskan bahwa kadar hemoglobin pada ibu hamil dapat ditingkatkan melalui konsumsi daun bayam hijau selama 14 hari (Misrawati et al 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di Pustu Surabaya OKU Timur dengan sasaran ibu hamil yang terindikasi anemia pada periode bulan November 2024 sampai Maret 2025 sebanyak 43 ibu hamil mengalami anemia. Terdapat ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilannya sebanyak 26 orang mengalami anemia ringan, 14 orang mengalami anemia sedang, 3 orang mengalami anemia berat. Setelah dilakukan wawancara terhadap 3 orang ibu hamil yang terindikasi anemia mengatakan belum pernah mengkonsumsi jus bayam hijau saat hamil dan belum mengetahui akan manfaat jus bayam hijau yang dapat meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu hamil. Berdasarkan studi pendahuluan diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Konsumsi Bayam Hijau terhadap Peningkatan Kadar

Hemoglobin Ibu Hamil di Pustu Surabaya OKU Timur Tahun 2025”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre Eksperimental Design* dengan bentuk rancangan *One Group Pretest-Posttest*. Observasi dilakukan sebelum *eksperimen* (O1) disebut *pre-test*, dan observasi sesudah eksperimen (O2) disebut *post-test* (Hidayat, 2020). Perlakuan yang diberikan yaitu memberikan jus bayam hijau sebanyak 100 mg/ 250ml, 250 ml atau setara 1 gelas bentuk jus yang diberikan selama tujuh hari diminum pada pagi hari sebelum sarapan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Ibu hamil dengan anemia di Pustu Surabaya OKU Timur dari tanggal 21 Mei-27 Juli 47 orang. Jumlah sampel 24 sampel.

HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian tentang “Pengaruh Konsumsi Jus Bayam Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Pustu Surabaya OKU Timur Tahun 2025” yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Batumarta VIII Di Kabupaten OKU Timur. Data yang diambil menggunakan data primer yaitu ibu hamil yang melakukan pemeriksaan ke Pustu Surabaya sebanyak 24 ibu hamil. Hasil penelitian yang diperoleh selanjutnya akan dibahas sebagai berikut

Tabel 3.1 Kadar Hb Sebelum Pemberian Jus Bayam Hijau

	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>mean</i>	<i>Standar Deviasi</i>
Sebelum	9.3	10.9	10.25	0,48454

Sumber: Data Hasil Output SPSS

Berdasarkan tabel 3.1 diatas dapat dilihat jumlah kadar hemoglobin dari 24 ibu hamil sebelum pemberian jus bayam hijau rata-rata sebesar 10.25 gr/dl.

Tabel 3.2 Kadar Hb Setelah Pemberian Jus Bayam Hijau

	<i>min</i>	<i>max</i>	<i>mean</i>	<i>Standar Deviasi</i>
Sesudah	9.6	12.8	10,69	0,49474

Sumber: Data Hasil Output SPSS

Berdasarkan tabel 3.2 diatas dapat dilihat jumlah kadar hemoglobin dari 24 ibu hamil setelah pemberian jus bayam hijau rata-rata sebesar 10.69 gr/dl.

Tabel 3.3 Uji Normalitas Data

Variabel	Statistik <i>Shapiro-wilk</i>	N	<i>Sing.(p –value)</i>	Intervensi
Sebelum intervensi	0,927	24	0,085	Data berdistribusi normal
Sesudah intervensi	0,958	24	0,394	Data berdistribusi normal

Sumber: Data Hasil Output SPSS

Berdasarkan Tabel 3.3 Hasil uji normalitas data menunjukkan bahwa :

- 1) Nilai signifikansi (p-value) pada data sebelum intervensi adalah 0,085.
- 2) Nilai signifikansi (p-value) pada data sesudah intervensi adalah 0,394.
- 3) Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa data sebelum dan sesudah intervensi berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi syarat untuk dilakukan uji parametrik, yaitu uji Paired Sample t-Test.

Tabel 3.3 Uji Normalitas Data

Variabel	N	Rerata	Mean	P – value
Sebelum intervensi	24	9,3 ± 10,0	10,250	0,000
Sesudah intervensi	24	9,6 ± 11.5	10,695	

Sumber : Data Hasil Output SPSS

Hasil menunjukkan bahwa:

- 1) Rata-rata kadar Hb sebelum pemberian jus bayam hijau : 10,250 g/dL
- 2) Rata-rata kadar Hb sesudah pemberian jus bayam hijau : 10,695 g/dL
- 3) Nilai signifikansi (p-value) = 0,000 (lebih kecil dari 0,05)

Kesimpulan: Karena nilai $p < 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara konsumsi jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

PEMBAHASAN

1. Kadar Hemoglobin sebelum Pemberian Jus Bayam Hijau

Berdasarkan tabel 3.1 diatas dapat dilihat jumlah kadar hemoglobin ibu hamil sebelum pemberian jus bayam hijau selama 7 hari dari 24 ibu hamil dengan nilai paling rendah sebelum diberi perlakuan sebesar 9,3 gr/dL da yang paling tinggi 10,9 gr/dL dengan rata-rata 10,250 gr/dL.

Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin lebih rendah dari jumlah normal. Anemia merupakan kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel darah merah (eritrosit) dalam tubuh terlalu rendah. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan karena sel darah merah mengandung hemoglobin yang membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Yonni Siwi, 2021).

Mengonsumsi jus bayam hijau saat hamil merupakan salah satu cara yang paling cocok bagi ibu hamil untuk menaikkan kadar Hb ke kadar yg diinginkan. Jumlah daun bayam yang digunakan buat menghasilkan jus bayam ialah 100 gram serta air matang gunakan 150 ml. Bayam hijau (*Amaratus hybridus* L) mengandung 8,3 mg zat besi (Fe) per 100 gramnya. (Rohmantika & Umarianti, 2017). Selain itu, bayam hijau memiliki kandungan klorofil dan betakaroten yang lebih tinggi dibandingkan bayam merah. Bayam hijau memiliki sifat antioksidan, antikanker, hipotensi serta hipoglikemik (Rohmatika & Umarianti, 2017)

Hasil penelitian ini memperkuat temuan-temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa ibu hamil banyak yang belum mengetahui kandungan didalam sayur bayam serta pentingnya manfaat mengonsumsi bayam hijau untuk kesehatan terutama dalam mengatasi peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Ketidaktahuan ini juga memberikan gambaran nyata bahwa kondisi tersebut bukan hanya terjadi secara teori, tetapi juga terjadi secara nyata ditemukan di lapangan. Temuan ini memperkuat perlunya pemberian jus bayam hijau dapat

menjadi solusi alternative untuk mengatasi permasalahan anemia pada ibu hamil.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Ariescha and Amanda 2023) kadar hemoglobin ibu hamil sebelum minum jus bayam hijau adalah 7,8 g/dL dan meningkat setelah mengkonsumsi jus bayam hijau menjadi 9,2mg/dL. yg berarti ibu hamil mengalami peningkatan hemoglobinya sebanyak 1,4 mg/dL setelah minum jus bayam hijau. Nilai P (0,000) dan t-test (7,737) diperoleh dari analisis kadar hemoglobin ibu hamil sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) asupan jus bayam menggunakan uji t sampel berpasangan. Dengan hasil p-value (0,000) < α (0,05) dan t-number > t-table (2,131) maka bisa disimpulkan bahwa ada perbedaan antara kadar hb ibu hamil sebelum dan setelah minum jus bayam.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Majidah (2021), di mana analisis sebelum serta setelah minum jus bayam hijau memberi tahukan bahwa responden mempunyai rata-rata kadar hemoglobin 9,0308 sebelum mengkonsumsi jus bayam hijau dan mengalami kenaikan menjadi 10,2615 sesudah mengkonsumsi jus bayam hijau. Ditemukan bahwa perbedaan rata-rata antara sebelum serta sesudah mengkonsumsi jus bayam hijau adalah 1,23077. Hasil Uji Statistik dilakukan dengan *Paired Sample T-test*, nilai 0,000 diambil < 0,05 merupakan bahwa ada pengaruh terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia setelah mengkonsumsi jus bayam hijau.

2. Kadar Hemoglobin sesudah Pemberian Jus Bayam Hijau

Berdasarkan tabel 3.2 diatas dapat dilihat jumlah kadar hemoglobin ibu hamil setelah pemberian jus bayam hijau selama 7 hari dari 24 ibu hamil dengan nilai paling rendah sesudah diberi perlakuan sebesar 9,6 gr/dL dan yang paling tinggi 12,8 gr/dL dengan rata-rata kadar Hb setelah diberi perlakuan sebesar 10,69 gr/dl. Bayam merupakan tumbuhan yang ditanam untuk dikonsumsi daunnya sebagai sayuran hijau. Tumbuhan ini dikenal sebagai sayuran sumber zat besi yang penting. Bayam merupakan jenis sayuran yang sangat mudah tumbuh sehingga siapapun dapat menanamnya. Bayam dapat tumbuh, baik didataran rendah maupun dataran tinggi. Bayam merupakan tanaman perdu yang sangat digemari oleh masyarakat karena rasanya yang sangat enak, lunak, dan manfaat yang banyak (Afsara et al. 2023).

Bayam mengandung senyawa yang diperlukan dalam sintesis hemoglobin seperti zat besi dan vitamin B kompleks, maka dari itu salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi bayam hijau yang mengandung zat besi dalam menu makanan (Rohmatika, 2017). Sayuran berdaun hijau 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. Peningkatan hemoglobin ini karena bayam mengandung lebih banyak zat besi, yang mudah diserap duodenum dan usus bagian atas jejunum proksimal) (Kundryanti, M and Widowati, 2019). Sayuran hijau mengandung banyak vitamin, termasuk sumber Fe yang sangat dibutuhkan oleh ibu hamil. Konsumsi sayuran hijau oleh ibu hamil yang masih kurang perlu diperhatikan, karena dapat menyebabkan ibu hamil mengalami anemia yang dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin yang dikandungnya. Sayur dan buah-buahan merupakan sumber makanan yang mengandung gizi lengkap dan sehat. Buah berwarna hijau banyak mengandung zat besi. Buah berwarna hijau adalah alpukat, melon, anggur hijau. Sedangkan sayuran berwarna hijau adalah bayam, caisim, sawi hijau, bokchoi, brokoli dan daun singkong (Rohmatika and Umarianti, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum ibu hamil diberikan intervensi jus bayam hijau diketahui rata-rata HB ibu hamil anemia sebesar 8.608. Setelah dilakukan pemberian intervensi jus bayam hijau selama 1 bulan diketahui bahwa rata-rata kadar HB ibu hamil sebesar 13.546. Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa intervensi pemberian jus bayam hijau dapat meningkatkan kadar HB ibu hamil yang

mengalami anemia (Yuni Yastutik and Ratna Aminati 2022)

3. Analisa kadar hemoglobin Hemoglobin Ibu hamil dengan anemia sebelum dan sesudah mengonsumsi jus bayam hijau

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan Paired Sample T- Test, diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Nilai tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian jus bayam hijau. Uji T-test digunakan untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata dari dua kelompok data yang berpasangan. Penelitian ini menggunakan uji tersebut untuk mengukur perubahan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi madu. Nilai $p < 0,05$ mengindikasikan bahwa perbedaan yang terjadi bersifat signifikan secara statistik. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi sebesar 10,250 gr/dL dan meningkat menjadi 10,695 gr/dL setelah intervensi. Selisih rata-rata tersebut menunjukkan bahwa konsumsi jus bayam hijau dalam 7 hari memberikan dampak positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengonsumsi jus bayam hijau mengalami perubahan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah perlakuan. Rata-rata kadar hemoglobin meningkat secara signifikan setelah intervensi, yang terlihat dari nilai rata-rata dan perbedaan mean yang lebih tinggi dibandingkan sebelum perlakuan. Peningkatan kadar hemoglobin pada setiap responden bervariasi, dengan kenaikan terendah sebesar 0,7 gr/dL dan tertinggi mencapai 1,1 gr/dL setelah intervensi.

Kebutuhan zat besi selama kehamilan meningkat seiring dengan bertambahnya volume darah dan pembentukan jaringan janin serta plasenta. Wanita yang sering hamil dan melahirkan cenderung mengalami kehilangan zat besi yang lebih besar sehingga berisiko lebih tinggi mengalami anemia. Kekurangan zat besi dapat terjadi akibat rendahnya asupan, gangguan penyerapan, atau kehilangan zat besi yang berlebihan, misalnya melalui perdarahan. Penurunan kadar hemoglobin pada ibu hamil juga dapat disebabkan oleh proses hemodilusi fisiologis. Untuk mengatasi kondisi tersebut, ibu hamil membutuhkan asupan dengan kandungan zat besi yang cukup. Jus bayam hijau merupakan salah satu sumber alami yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Peningkatan kadar hemoglobin setelah konsumsi jus bayam hijau dapat berdampak positif pada kualitas kehamilan. Ibu hamil menjadi lebih bugar, tidak mudah lelah, serta dapat terhindar dari risiko perdarahan saat persalinan.

Manusia normal membutuhkan sekitar 20-25 mg zat besi per hari untuk memproduksi sel darah merah. Diperkirakan jumlah besi yang dikeluarkan tubuh sekitar 1,0 mg/hari, untuk wanita ditambah 0,5 mg hilang karena menstruasi. Dalam memenuhi kebutuhan zat besi, seseorang biasanya mengonsumsi suplemen, akan tetapi salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan konsumsi sayuran 35 yang mengandung zat besi dalam menu makanan contohnya bayam untuk mencegah terjadinya anemia.

Bayam hijau memiliki manfaat baik bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, vitamin A, vitamin E dan vitamin C, serat, dan juga beta karoten. Selain itu, bayam juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi untuk mencegah anemia. Kandungan kalsium dalam bayam juga dapat mencegah pengapuran tulang. Bayam hijau memiliki kandungan klorofil dan beta karoten lebih tinggi daripada bayam merah. Bayam hijau mempunyai sifat antioksidan, antikanker, antihipertensi, dan antihiperlipidemia (Herlin et al. 2019)

Daun Bayam hijau (*Amaranthus hybridus* L) memiliki kandungan zat besi (Fe) sebesar 8,3 mg per 100 gram. Fungsi zat besi adalah membentuk sel darah merah, sehingga apabila produksi sel darah merah dalam tubuh cukup, maka kadar hemoglobin akan normal. Sel darah merah membawa oksigen keseluruh tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya anemia (Rohmantika, 2017). Bayam juga memiliki gizi lengkap, dan mengandung

vitamin C yang cukup tinggi. Vitamin C memiliki peranan penting dalam penyerapan zat besi, sehingga zat besi yang ada dapat dimanfaatkan secara optimal (Wulan sari, 2019). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zuiatna et al. 2021 menggunakan uji statistik didapatkan nilai p-value sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga ada pengaruh antara pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sumiyati et al. 2021 Ada pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dengan p-value = 0,000. Pemberian jus daun bayam hijau merupakan salah satu upaya yang efektif untuk menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Penelitian yang dilakukan Putri et al. 2021 tentang bayam dan buah bit yang efektif dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan durasi pemberian minimal selama 7 hari pada berbagai jenis olahan. Adapun hasil penelitian Misrawati et al 2022 yang menjelaskan bahwa kadar hemoglobin pada ibu hamil dapat ditingkatkan melalui konsumsi daun bayam hijau selama 14 hari. Kemudian pada uji statistik uji independent sample t-test menunjukkan bahwa uji tingkat signifikansi hasil uji sebelum dan sesudah pemberian bayam hijau (Putri et al. 2021). Kemudian diperoleh kesimpulan pada partisipan intervensi daun bayam di Puskesmas Jatirahayu mengalami peningkatan kadar hemoglobin sebanyak 0,7 gr/dL setelah diberikan intervensi selama 14 hari.

Sementara itu, penelitian internasional oleh Martinez et al. (2023) di Meksiko juga mendukung temuan ini, di mana konsumsi sayur bayam secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin pada wanita hamil anemia dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,2 gr/dL setelah 8 minggu intervensi, dengan p-value sebesar 0,02. Asumsi peneliti adalah bahwa peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia yang mengkonsumsi sayur bayam disebabkan oleh kombinasi kandungan zat besi, asam folat, dan klorofil dalam bayam. Bayam tidak hanya menyediakan nutrisi penting untuk pembentukan sel darah merah, tetapi juga mempromosikan lingkungan tubuh yang sehat untuk produksi hemoglobin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh konsumsi jus bayam hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia antara sebelum dan sesudah pemberian jus bayam hijau pada ibu hamil di Pustu Surabaya OKU Timur Tahun 2025. Penelitian ini dapat menambah wawasan ibu hamil mengenai meningkatkan haemoglobin dengan mengkonsumsi jus bayam hijau.

DAFTAR PUSTAKA

- Afsara, Ratna Amalia, Uci Ciptiasrini, and Gaidha K. Pangestu. 2023. "Pengaruh Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester I." *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health* 4(1):40–46. doi: 10.36082/jmswh.v4i1.1177.
- Ariescha, Putri Ayu Yessy, and Cindy Aulia Amanda. 2023. "Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Klinik Pratama Citra Marendal Kec. Deli Tua Kab. Deli Serdang Tahun 2023." *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik* 6(1):10–15. doi: 10.36656/jpkm.v6i1.1572.
- Farhan, Kamilia, and Devieka Rhama Dhanny. 2021. "Anemia Ibu Hamil Dan Efeknya Pada Bayi." *Muhammadiyah Journal of Midwifery* 2(1):27. doi: 10.24853/myjm.2.1.27-33.
- Hariyani Putri, Pratiwi, Fildzah Karunia Putri, Syarafina S. Rahmawati Program Studi, and Fakultas Kesehatan. 2021. *EFEKTIVITAS BAYAM DAN BUAH BIT TERHADAP*

KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL: SYSTEMATIC LITERATURE REVIEW STUDY.
Vol. 5.

- Hidayat. 2020. *Metode Penelitian Keperawatan Dan Teknik Analisis Data*. 1st ed. Jakarta: Salemba Medika.
- Kristal Maryen. 2021. "Rebusan Daun Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas* (L.) Lamk Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III." *Journal of Midwifery* 1(1):92–98.
- Maharani, Maharani, and Ardina Rezky Noeraini. 2023. "Literature Review: The Effect Of Giving Purple Sweet Potato On Haemoglobin (Hb) Levels." *Jurnal Kebidanan Malahayati* 9(2):250–54. doi: 10.33024/jkm.v9i2.9407.
- Migarti, Imas, Fenny Velinda, and Agus Santi Br.Binteng. 2024. "Pengaruh Pemberian Rebusan Daun Ubi Jalar Terhadap Penyembuhan Anemia Ringan Pada Ibu Hamil." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 3(3):436–42.
- Murniati, Ika Azdah, Melani Birgita, and Grisela Betavica Warkula. 2024. "Faktor- Faktor Yang Mempengaruhi Terjadinya Aenmia Defisiensi Zat Besi Pada Ibu Hamil." 5(September):1–64.
- Putri, Galuh Senjani Yulfani, Sulistiawati Sulistiawati, and Muhammad Ardian Cahya Laksana. 2023. "Analisis Faktor-Faktor Risiko Anemia Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Gresik Tahun 2021." *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia* 6(2):119–29. doi: 10.32536/jrki.v6i2.220.
- Rahayuni, Arintina, Astidio Noviardhi, and Dyah Nur Subandriani. 2020. "Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Dengan Pemberian Kudapan Berbasis Tepung Tempe." *Jurnal Riset Gizi* 8(1):53–60.
- Sari, Yenny Okvita, Darmayanti Darmayanti, and Maria Ulfah. 2021. "Pengaruh Pemberian Zat Besi Dan Sayur Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I." *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)* 6(1):19–26. doi: 10.51143/jksi.v6i1.265.
- Soleha, Marchatus, Tiara Fatrin, and Karmila Karmila. 2022. "Pengaruh Pemberian Jus Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan." *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan* 9(2):98–107. doi: 10.37402/jurbidhip.vol9.iss2.199.
- Sulastris, Sulastris. 2022. "Pencegahan Anemia Ibu Hamil Dengan 'NUMIL.'" *Dikmas: Jurnal Pendidikan Masyarakat Dan Pengabdian* 2(2):295. doi: 10.37905/dikmas.2.2.295-300.2022.
- Utami, Nurma Astrid, and Eko Farida. 2022. "Kandungan Zat Besi, Vitamin C Dan Aktivitas Antioksidan Kombinasi Jus Buah Bit Dan Jambu Biji Merah Sebagai Minuman Potensial Penderita Anemia." *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition* 2(3):372–260. doi: 10.15294/ijphn.v2i3.53428.
- Yuni Yastutik, Iryani, and Fifi Ratna Aminati. 2022. "Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggulangin." *Prima Wiyata Health* 3(2):56–65. doi: 10.60050/pwh.v3i2.20.