

Review Article

# Efektifitas Pemberian Sayur Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester II dengan Anemia: Literature Review

## *Effectiveness Of Giving Red Spinach On Increasing Hemoglobin Levels In Pregnant Women In The Second Trimester With Anemia: Literature Review*

Nelly Enjel Tuhalauruw<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, Sorong, Papua Barat, Indonesia

\*Corresponding author:

Nelly Enjel Tuhalauruw

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua,  
Sorong, Papua Barat, Indonesia

Email: [nellyenjel11@gmail.com](mailto:nellyenjel11@gmail.com)

© The Author(s) 2024

E ISSN : [3089-1590](https://doi.org/10.3089/1590)

### Abstract

Anemia in pregnancy is a major health problem in developing countries with high morbidity rates in pregnant women. Anemia often occurs due to the lack of iron content in the food, so that the condition of pregnant women experiences a decrease in HB levels of less than 10.5 grams/dL in the second trimester of pregnancy. This study aims to identify the effect of giving spinach vegetables on the incidence of anemia in pregnant women in the second trimester. The research method uses literature search from two electronic databases, namely: Google Scholar and Pubmed which were published between 2018 and 2024. Of the 10 articles used in Rivew's literature, only six show the effect of red spinach consumption on increasing hemoglobin levels in pregnant women. It is hoped that pregnant women who experience anemia or low Hb during pregnancy are advised to consume red spinach vegetables.

### Keyword

*Pregnancy, Anemia, Red Spinach*

### Abstrak

Anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan utama di negara berkembang dengan tingkat morbiditas tinggi pada ibu hamil. Anemia sering terjadi karena kurangnya kandungan zat besi dalam makanan sehingga kondisi ibu hamil mengalami penurunan kadar HB kurang dari 10,5 gram/dL pada kehamilan trimester II. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian sayur bayam terhadap kejadian anemia pada ibu hamil Trimester II. Metode penelitian menggunakan penelusuran literatur dari dua Data Base elektronik yaitu : Google Scholar dan Pubmed yang dipublikasikan antara tahun 2018 hingga 2024. Dari 10 artikel yang dipakai dalam Literatur Rivew hanya enam yang menunjukkan adanya pengaruh Konsumsi sayur bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Di harapkan bagi ibu hamil yang mengalami anemia atau Hb rendah selama kehamilan disarankan mengkonsumsi sayur bayam merah.

### Kata Kunci

*Kehamilan, Anemia, Sayur Bayam Merah*

### Background

Anemia adalah gejala kekurangan sel darah merah karena kadar haemoglobin yang rendah. Anemia dalam kehamilan dimana kondisi ibu dengan kadar hemoglobin di bawah <10,5 gr% pada trimester II (Saifuddin, 2020). 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.

Data World Health Organization (WHO) 2017, terdapat 40 % kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan, maka Upaya untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil selain pemberian tablet Fe dapat juga mengkonsumsi sayur bayam merah untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah, Bayam merah bisa diolah menjadi hidangan yang mudah dibuat



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

seperti sayur bening, jus, dan tumisan karena dalam 1 gr bayam terdapat kandungan zat besi sebesar 21 mg/gr (Firelly, D, 2019). Tujuan dari Penelitian ini untuk mengidentifikasi pengaruh pemberian sayur bayam terhadap kejadian anemia pada ibu hamil Trimester II.

## Methods

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah literatur review atau kajian kepustakaan. Literature review merupakan suatu penelusuran dan penelitian kepustakaan dengan cara membaca dan menelaah berbagai jurnal, buku, dan berbagai naskah terbitan lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian untuk menghasilkan sebuah tulisan yang berkenaan dengan suatu topik atau isu tertentu (Mirzali, 2019). Studi literatur ini menggunakan SPIDER yang menurut Methley (2014) dapat digunakan untuk penelitian kualitatif maupun metode lain atau campuran keduanya. SPIDER meliputi kategori Sample (S) yaitu ibu hamil Trimester II, Phenomenon of Interest (PI) Berupa Anemia, Design (D) menggunakan Eksperimen, Evaluasi (E) Yaitu Peningkatan Kadar Hemoglobin, dan Research typ (R) adalah penelitian kuantitatif dan kualitatif yang dilakukan selama periode tahun 2018 hingga 2024.

Kata kunci yang digunakan adalah "Kehamilan, Anemia, Sayur bayam merah", "Prignency, Anemia, Red Spinach". Artikel yang dipilih sesuai dengan kriteria inklusi : batas waktu penerbitan jurnal maksimal 8 tahun (2018-2024), menggunakan bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris dalam bentuk full text. Penelusuran artikel melalui kanal Google Scholar dan Pubmed.

## Results

Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui kanal Google Scholar dan PubMed, ditemukan 10 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yang dipublikasikan antara tahun 2018 hingga 2024.

Anemia pada kehamilan adalah masalah kesehatan yang signifikan, terutama di negara berkembang dengan tingkat morbiditas yang tinggi. Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin

dalam darah ibu hamil menurun, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti hemodilusi selama kehamilan, kekurangan zat besi dalam makanan, dan adanya zat penghambat penyerapan zat besi. Salah satu solusi untuk mengatasi masalah ini adalah dengan mengonsumsi sayuran yang kaya zat besi, seperti bayam merah. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian rebusan bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester kedua yang mengalami anemia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian rebusan bayam merah dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan pada ibu hamil di klinik Kurnia Deli Tua.

Anemia merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin dalam darah turun di bawah angka normal, yang dapat memengaruhi kesehatan ibu hamil. Berdasarkan data dari WHO, prevalensi anemia di dunia mencapai 41,8%, dengan 56 juta ibu hamil yang terpengaruh. Salah satu penyebab utama anemia pada ibu hamil adalah defisiensi zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk menguji efek konsumsi jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester kedua di Desa Bandar Khalifah, Kec. Percut Sei Tuan, Kab. Deli Serdang. Metode penelitian menggunakan desain eksperimen kuasi dengan teknik pengambilan sampel purposive, dan hasil analisis statistik menunjukkan adanya pengaruh signifikan pemberian jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Di Indonesia, prevalensi anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah besar. Rata-rata kehamilan yang disebabkan oleh anemia di Asia diperkirakan mencapai 72,6%. Hal ini menjadi perhatian serius bagi pemerintah Indonesia dalam upaya penanggulangan anemia pada ibu hamil. Penyebab anemia sering kali terkait dengan kurangnya asupan zat besi dalam makanan, rendahnya penyerapan zat besi, dan faktor penghambat lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rebusan bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Kelurahan Losung, Kecamatan Padangsidempuan Selatan.

Dengan menggunakan metode kuasi eksperimen dan analisis Paired T Test, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian rebusan bayam merah berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.

Anemia pada kehamilan menjadi salah satu masalah kesehatan utama yang berdampak pada kesehatan ibu dan janin. Defisiensi besi dan perdarahan akut merupakan penyebab utama anemia yang dapat menyebabkan kematian ibu di negara-negara berkembang. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek jus bayam merah terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester kedua yang mengalami anemia. Sebanyak 32 ibu hamil dibagi secara acak ke dalam kelompok intervensi dan kontrol, di mana kelompok intervensi diberikan jus bayam merah setiap hari selama 4 minggu. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan pada kadar hemoglobin kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol, yang mengindikasikan bahwa jus bayam merah dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil.

Anemia pada remaja putri memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas kesehatan generasi muda di Indonesia. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja adalah 32%, yang berarti hampir sepertiga remaja mengalami anemia. Untuk mengatasi hal ini, salah satu alternatif yang bisa dilakukan adalah dengan mengonsumsi sayuran kaya zat besi, seperti bayam merah. Penelitian ini dilakukan untuk menguji efektivitas pemberian puding bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di Pondok Pesantren Al Baaqiyatussa'adiyyah. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian puding bayam merah secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri, sehingga disarankan agar pesantren menyediakan puding bayam merah untuk mendukung kesehatan nutrisi remaja putri.

## Discussion

Berdasarkan tinjauan Literatur yang dilakukan oleh peneliti, 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 sayur bayam merah yang mengandung zat besi dalam makanan. Berdasarkan penelitian Istianah (2020), bahwa sayur bayam merah dapat meningkatkan jumlah eritrosit dan kadar hemoglobin. Penelitian tersebut menggunakan rebusan daun bayam merah untuk mengetahui pengaruhnya terhadap jumlah eritrosit dan kadar hemoglobin.

Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sayur bayam merah 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.

## Conclusion and Recommendation

Mengonsumsi sayur bayam merah bisa menjadi tindakan pencegahan dan pengobatan anemia pada ibu hamil. Diharapkan peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sama dapat menambah inovasi-inovasi baru seperti dalam pengolahan bayam merah untuk meningkatkan kadar hemoglobin atau dalam pemberian nya seperti dapat di padukan dengan bahan makanan lain yang dapat lebih meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

## References

- World Health Organisation (2017) Pedoman Operasional Penanggulangan Anemia Gizi Indonesia. Jakarta. Gramedia.
- Istianah (2019) Pengaruh Sayur Bayam Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Klinik Fatimah Medika Terung, ISBN.
- Sri Sartika (2020) Pengaruh Rebusan Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di Kelurahan Losung Kecamatan Padangsidempuan Selatan Kota Padangsidempuan. Jurnal Kesehatan Indonesia.

Marina (2020) Perbedaan Pemberian Rebusan Bayam Merah Dan Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester II Dengan Anemia, Jurnal Keperawatan Muhammadiyah.

Anastasyaseftiani (2020) Pengaruh Pemberian Rebusan Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dengan Anemia.

Sirlypatriani (2024) Pengetahuan Ibu Hamil tentang Manfaat Sayur Bayam dalam Mencegah Anemia, Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)

Astriyunifitri (2022) Penanganan Non Farmakologi Dengan Konsumsi Bayam Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia, univesitas Batam.

Miraswati (2022) Konsumsi Daun Bayam untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil, Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes.

Keleng ateng ginting (2021) Promosi Kesehatan Dengan Pemberian Jus Bayam Merah (Amaranthus Gangeticus) Dalam Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat.

Nilawati jaya (2020) Manfaat Bayam Merah (Amaranthus Gangeticus) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil, Jurnal Kebidanan Vol 6, No 1, Januari 2020 : 1-7