

PENGARUH REBUSAN BAYAM MERAH TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DI KELURAHAN LOSUNG KECAMATAN PADANGSIDIMPUAN SELATAN KOTA PADANGSIDIMPUAN TAHUN 2020

¹Sri Sartika Sari Dewi, ²Meliana Nurhayati Panjaitan, ³Delfi Ramadhini

¹Dosen Program Studi kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan

²Mahasiswa Program Studi kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan

³Dosen Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Padangsidimpuan
srisartikasariidewi@gmail.com

ABSTRAK

Anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan yang utama di negara berkembang dengan tingkat morbiditas tinggi pada ibu hamil. Rata-rata kehamilan yang disebabkan karena anemia di Asia diperkirakan sebesar 72,6%. Tingginya prevalensinya anemia pada ibu hamil merupakan masalah yang tengah dihadapi pemerintah Indonesia. Anemia sering terjadi disebabkan oleh kurangnya kandungan zat besi dalam makanan, penyerapan zat besi dari makanan yang sangat rendah, adanya zat-zat yang menghambat penyerapan zat besi. Anemia zat besi pada kehamilan merupakan kondisi dimana ibu dengan kadar Hb dibawah 11 gram/dL pada trimester I dan III serta kadar Hb kurang dari 10,5 gram/dL pada kehamilan trimester II. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh rebusan bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di kelurahan Losung Kecamatan Padangsidimpuan Selatan. Metode penelitian adalah Quasi Eksperimen dengan Rancangan penelitian One group pre test post test design. Sampel diambil dengan menggunakan rotal sampling. Jumlah sampel sebanyak 20 ibu hamil. Analisis data menggunakan uji Paired T Test. Hasil penelitian menunjukkan $P = 0,000$ ($P < 0,05$). Kesimpulan adanya pengaruh rebusan bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Di harapkan bagi ibu hamil yang mengalami anemia atau Hb rendah selama kehamilannya disarankan mengkonsumsi rebusan bayam merah. Kunci : Rebusan Bayam Merah, Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dan menjaga gizi makanan sangat di anjurkan untuk makan makanan yang mengandung zat besi

Kata Kunci : Kadar Hemoglobin Ibu hamil, Rebusan Bayam Merah

ABSTRACT

Anemia in pregnancy is a major health problem in developing countries with high morbidity rates in pregnant women. The pregnancy rate due to anemia in Asia is estimated at 72.6%. The high prevalence of anemia in pregnant women is a problem currently facing the Indonesian government. Anemia often occurs due to a lack of iron content in food, very low absorption of iron from food, the presence of substances that inhibit iron absorption. Iron anemia in pregnancy is a condition in which the mother with an Hb level below 11 grams / dL in the first and third trimesters and an Hb level less than 10.5 grams / dL in the second trimester of pregnancy. This study aims to determine the effect of red spinach stew on increasing hemoglobin levels in pregnant women in the Losung village, Padangsidimpuan Selatan district. The research method is Quasi Experiment with research design One group pre test post test design. Samples were taken using total sampling. The number of samples was 20 pregnant women. Data analysis using Paired T Test. The results showed $P = 0.000$ ($P < 0.05$). The conclusion is the effect of red spinach decoction on increasing hemoglobin levels in pregnant women. It is hoped that pregnant women who experience anemia or low Hb during their pregnancy are advised to consume red spinach stew. Key: Red spinach stew, Hemoglobin levels for pregnant women and maintaining dietary nutrition are highly recommended for foods containing iron.

Keywords: Hemoglobin levels for pregnant women, Red Spinach Stew

1. PENDAHULUAN

Selama kehamilan banyak faktor resiko yang dapat menyebabkan terjadinya komplikasi pada ibu hamil antara lain terjadinya anemia pada ibu hamil, perdarahan, berat badan abnormal dan terkena penyakit infeksi (Depkes RI, 2015). Salah satu yang harus diwaspadai pada saat kehamilan adalah anemia pada kehamilan. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin di bawah 11 gr% pada trimester I dan III atau kadar Hb <10,5 gr% pada trimester II (Saifuddin, 2015).

Salah satu makanan untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah rebusan bayam merah. Bayam merah merupakan salah satu tanaman alternatif dalam pemenuhan kebutuhan zat besi pada remaja yang mengalami anemia. juga menyebutkan bahwa bayam merah mengandung karotenoid dan flavonoid yang merupakan zat aktif dengan khasiat antioksidan. Jenis karotenoid utama dalam bayam merah adalah betakaroten, sedangkan zat aktif lainnya adalah klorofil. Jenis flavonoid yang terkandung di dalam bayam merah adalah lutein dan kuersetin. Kuersetin merupakan antioksidan kuat yang mampu menangkap radikal bebas superoksida dan menghambat oksidasi kolesterol LDL (Purnawijayanti, 2016).

Upaya untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil selain pemberian tablet besi, dapat dikombinasikan dengan terapi komplementer yang berasal dari herbal, dua diantaranya bayam merah. Kandungan Zat Besi banyak terdapat pada bayam merah yang merupakan tanaman sayuran yang sangat dibutuhkan oleh manusia untuk memenuhi kebutuhan hidupnya. Hal ini disebabkan karena kandungan zat besinya berguna untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil sehingga tidak terjadi anemia (Saifuddin, 2015).

Anemia sering terjadi disebabkan oleh kurangnya kandungan zat besi dalam makanan, penyerapan zat besi dari makanan yang sangat rendah, adanya zat-zat yang menghambat penyerapan zat besi. Anemia zat besi pada kehamilan merupakan kondisi dimana ibu dengan kadar Hb dibawah 11 gram/dL pada trimester I dan III serta kadar Hb kurang dari 10,5 gram/dL pada kehamilan trimester II (Tuyu, 2013). Menurut Dalimartha (2010) menjelaskan bahwa zat besi banyak dibutuhkan untuk mensuplai pertumbuhan janin dan plasenta didalam Rahim serta untuk meningkatkan jumlah sel darah merah bagi ibu hamil.

Data *World Health Organization* (WHO) 2017, terdapat 40 % kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Kebanyakan anemia dalam kehamilan di sebabkan oleh defisiensi besi dan pendarahan akut, bahkan jarak keduanya saling berinteraksi. Anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan yang utama di negara berkembang dengan tingkat morbiditas tinggi pada ibu hamil. Rata-rata kehamilan yang disebabkan karena anemia di Asia diperkirakan sebesar 72,6%. Tingginya prevalensinya anemia pada ibu hamil merupakan masalah yang tengah dihadapi pemerintah Indonesia (Adawiyani, 2017).

Hasil Riskesdes tahun 2016 tingginya anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1%. Hal ini dilihat dari pemberian tablet Fe di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebesar 85%, dibandingkan pada tahun 2015 yang sebesar 83,3% (Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI, 2015). Berdasarkan survey anemia pada ibu hamil di Sumatera Utara adalah 57,7% dan angka ini lebih tinggi dari angka nasional 50,9% , di kota medan anemia ibu hamil adalah 11,48 % dari 6973 ibu hamil (Profil Dinas Kesehatan Kota Medan, 2016). Sedangkan di kota padangsidempuan dari 6860 ibu hamil terdapat 8,37 % mengalami anemia (Profil Dinas Kesehatan Kota Padangsidempuan, 2018). Hasil penelitian (Wagisto, 2017) menunjukkan bahwa pada ibu hamil pada kelompok kontrol yang tidak mengonsumsi rebusan bayam rata-rata kenaikan hemoglobin 0,01 gr/dL sebanyak 1 responden dan pada kelompok eksperimen yang mengonsumsi jus bayam merah memiliki rata-rata kenaikan hemoglobin 0,47gr/dL.

Menurut survey yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa dari 5 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya di Kelurahan Losung Kota Padangsidempuan, terdapat 3 orang diantaranya mengeluh sering mengalami pusing, lemas, dan setelah dilakukan pemeriksaan Hb < 11 gram/dL, berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh rebusan bayam merah terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil di Kelurahan Losung Kota Padangsidempuan Tahun 2020.

Tujuan Penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh rebusan bayam merah

untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di kelurahan Losung Tahun 2020.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain quasi eksperimen yang rancangannya menggunakan *the one group pretest-posttest design*. Penelitian ini akan dilakukan di kelurahan losung padangsidimpuan selatan. Dari bulan maret 2020 - agustus 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *exhaustive sampling (total sampling)* yaitu sebanyak 20 orang. Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berpengaruh atau berkorelasi (notoatmojo, 2012). Peneliti melakukan analisis bivariat yaitu menggunakan *uji independent t test* untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah mengkonsumsi rebusan bayam merah dengan menggunakan derajat kemaknaan 95% atau dapat pula dengan perbandingan *p-value* dimana nilai $\alpha = 0.05$.

3. HASIL PENELITIAN

Tabel 4.2.1 Gambaran Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan, Pekerjaan di Kelurahan Losung Tahun 2020

Variabel	Frekuensi	Presentase(%)
Umur		
17-25 Tahun	3	15,0 %
26-35 Tahun	14	70,0 %
36-45 Tahun	10	15,0 %
Pendidikan		
SD	1	5,0%
SLTP	5	25,0 %
SLTA	10	50,0%
Diploma	3	15,0%
Sarjana	1	5,0 %
Pekerjaan		
IRT	11	55,0 %
Wiraswasta	4	20,0 %
PNS	5	25,0 %

Berdasarkan Hasil Tabel 4.1 Ditinjau dari Umur ibu mayoritas berumur 26-35 tahun sebanyak 14 orang (70, 0 %) dan minoritas usia 17-25 tahun sebanyak 3 orang (15,0 %). Pendidikan responden mayoritas SLTA Sebanyak 10 orang (50,1 %), dan minoritas SD yaitu sebanyak 1 orang

(5,0 %). Pekerjaan mayoritas IRT sebanyak 11 orang (55,0%) dan minoritas Wiraswasta sebanyak 4 orang (20,0 %).

Tabel 4.2.2 Distribusi Rata-Rata Hb Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Rebusan Bayam Merah Di Kelurahan Losung Tahun 2020

Hb	N	Me	Med	SD	M	M	95
		an	ian		in	ax	%
CI							
Kelompok							
Pre	2	9,8	10,0	0,4	9	11	9,6
Intervensi	0	5	0	89			2-10,08
Post	2	11,	11,0	0,5	10	12	11,
Intervensi	0	40	0	98			12-11,68

Berdasarkan hasil tabel 4.2 di atas, dapat disimpulkan bahwa pada kelompok pre intervensi/eksperimen sebelum diberikan rebusan bayam merah adalah 9,85 gr/dL, dengan standart deviasi 0,489 nilai minimal 9 gr/dL dan maksimal 11 gr/ dL, dengan tingkat kepercayaan 95 % rata-rata Hb ibu hamil sebelum diberikan rebusan bayam merah yakni antara 9,62- 10,08 gr/dL, sedangkan kelompok post intervensi/eksperimen sebelum diberikan rebusan bayam merah adalah 11,40 gr/dL, dengan standart deviasi 0,598 nilai minimal 10 gr/dL dan maksimal 12 gr/ dL, dengan tingkat kepercayaan 95 % rata-rata Hb ibu hamil sesudah diberikan rebusan bayam merah yakni antara 11,12- 11,68 gr/dL.

Analisa Bivariat

Tabel 4.3.1 Uji Normalitas Data

Variabel	Kelompok	N	Sig
Hb Ibu Hamil	Pre	20	0.067
	Eksperimen		
	Post	20	0.207
	Eksperimen		

*distribusi normal ($> 0,05$).

Hasil analisis data dengan uji *Shapiro Wilk* terhadap rata-rata Hb ibu hamil diperoleh nilai $P = 0,067$ ($P > 0,05$) dan $P = 0,207$ ($P > 0,05$) yang artinya rata-rata berat

badan pada penelitian ini berdistribusi normal.

Tabel 4.4 Selisih Rata-Rata Hb Ibu Hamil Sebelum dan sesudah Intervensi

Hb Ibu Hamil	Mean	Selisih Mean	SD	T	df	P
Pre	9,8	1,55		9,13		0,0
	5		0,75	1	20	00
			9			
Post	11,					
	40					

Berdasarkan Hasil analisis dengan uji paired t-test menunjukkan Hb pada sebelum dan sesudah intervensi diperoleh $t(df) = 9,131 (20)$, Perbedaan Mean = 1,55, SD = 0,759 dan nilai $P = 0,000$. Nilai $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara Hb ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan rebusan bayam merah.

4. PEMBAHASAN

a. Umur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil trimester II yang diberi rebusan bayam merah mendapatkan hasil kelompok umur menurut WHO mayoritas ibu hamil Trimester II berusia antara 26-35 tahun yaitu sebanyak 70,0 %, karena usia produktif wanita untuk hamil dan melahirkan yang memiliki resiko paling rendah untuk ibu dan bayi adalah usia 26-35 tahun (Saifuddin, 2017).

Umur berkaitan dengan anemia karna apabila seorang wanita hamil yang umurnya < 20 tahun secara biologis belum optimal, emosinya cenderung labil, mentalnya belum matang sehingga mudah mengalami keguncangan yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan zat-zat gizi selama kehamilannya (Herman, 2018)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hadriani (2018) dimana Dari 396 responden menunjukkan distribusi responden berdasarkan umur responden yang usia 35 tahun sebanyak 57 orang (82,6%) dan jumlah resiko dibawah umur 20 tahun sebanyak 12 (17,9%).

Menurut asumsi penulis biasanya karena usia remaja menginginkan tubuh yang ideal sehingga mendorong untuk melakukan diet yang ketat tanpa memperhatikan keseimbangan gizi sehingga pada saat memasuki kehamilan dengan status gizi kurang dan kehamilan di umur 35 tahun dapat

menyebabkan anemia karna terkait dengan kemunduran dan penurunan daya tahan tubuh serta berbagai penyakit yang menimpa di usia ini.

b. Pendidikan

Berdasarkan pendidikan responden mayoritas adalah SLTA yaitu sebanyak 10 responden (50,0 %). Sebanyak 25 % responden yang berpendidikan SLTA mengalami kenaikan kadar Hb setelah mengkonsumsi jus bayam merah karena responden taat pada nasehat peneliti.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Yuli Rahmawati (2018) yang menunjukkan pendidikan responden mayoritas SLTA yaitu 46,3%, mengalami kejadian anemia pada kehamilannya. Hasil penelitian tersebut juga sama dengan hasil penelitian Agustia Sandra (2017) yang menyatakan jumlah ibu hamil yang mengalami anemia mayoritas pada pendidikan rendah yaitu 74,4%.

Menurut asumsi peneliti, tingginya kejadian anemia pada ibu hamil disebabkan oleh kurangnya pemahaman ibu hamil tentang dampak dari kekurangan haemoglobin.

c. Pekerjaan

Berdasarkan pekerjaan responden mayoritas sebagai ibu rumah tangga, yaitu sebanyak 11 responden (55,0%). Pekerjaan ibu merupakan faktor yang secara tidak langsung berhubungan dengan angka kematian ibu. Berbagai akses informasi yang lebih baik termasuk informasi kesehatan dapat diperoleh oleh ibu hamil yang bekerja di sektor formal. Lingkungan dapat mempengaruhi seseorang untuk memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

Pekerjaan dapat meningkatkan penghasilan ibu hamil dan status kesehatan reproduksi karena meningkatkan kesadaran dan memberikan pengetahuan-pengetahuan baru, perilaku dan kesempatan melalui interaksi dengan orang lain dan masyarakat (Oktaviani, 2018).

Penelitian lain yang mendukung penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Tomar (2017). Dalam

penelitian ini mayoritas ibu hamil bekerja sebagai ibu rumah tangga yaitu sebesar 86.4%.

Menurut asumsi penulis informasi yang lebih baik dapat diperoleh oleh ibu hamil yang bekerja. Lingkungan dapat mempengaruhi seseorang untuk memperoleh pengalaman dan pengetahuan, baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

Distribusi Rata-rata Kadar Hemoglobin Ibu hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Rebusan Bayam Merah Di Kelurahan Losung Kecamatan Padangsidempuan Selatan

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata Hemoglobin sebelum diberikan intervensi adalah 9,85 gr/dL, dengan kadar Hb terendah adalah 9 gr/dL, dan kadar Hb tertinggi adalah 11 gr/dL sedangkan Hb sesudah intervensi adalah 11,40 gr/dL, dengan kadar Hb terendah adalah 10 gr/dL, dan kadar Hb tertinggi adalah 12 gr/dL. Faktor lain yang menyebabkan Hb rendah pada ibu hamil adalah faktor jumlah anak atau ibu yang melahirkan lebih dari satu orang.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan Nuraysih (2017), dimana rata-rata Hb sebelum diberikan jus bayam merah yaitu dibawah normal, hanya saja dimana kadar Hb sebelum diberikan lebih rendah yaitu 7,6833 gr/dL.

Menurut asumsi penulis Beberapa faktor yang dapat menyebabkan Hb rendah terutama yang sering terjadi pada ibu hamil salah satunya adalah kekurangan zat besi, kekurangan zat besi menjadi faktor utama Hb rendah karena zat besi merupakan unsur utama pembentukan sel darah merah, oleh karena itu jika zat besi dalam tubuh sedikit maka kadar haemoglobin pun rendah. Sangat penting untuk menyediakan banyak makanan yang banyak mengandung zat besi dalam menu harian agar terhindar dari Hb rendah atau anemia.

Perbedaan Hemoglobin Ibu hamil Sebelum Dan Sesudah Mengonsumsi Rebusan Bayam Merah Di Kelurahan Losung Kecamatan Padangsidempuan

Hasil uji statistik rata-rata dengan menggunakan uji paired sample t test diperoleh nilai $P < 0,000$ ($P < 0,05$), jadi dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Kebutuhan Fe (zat besi) pada masa wanita hamil yaitu rata-rata mendekati 800 mg. Kebutuhan ini terdiri dari 300mg diperlukan untuk janin, dan plasenta serta 500 mg lagi digunakan untuk meningkatkan massa hemoglobin maternal. Kurang lebih 200 mg lebih untuk diekskresikan lewat usus, urin, dan kulit. Makanan ibu hamil setiap 100 kalori

akan menghasilkan sekitar 8-10mg zat besi. Perhitungan makan 3 kali dengan 25000 kalori akan menghasilkan sekitar 20-25mg zat besi setiap hari. Selama kehamilan dengan perhitungan 288 hari, ibu hamil akan menghasilkan sebanyak 100 mg sehingga kebutuhan zat besi masih kurang untuk wanita hamil (Nuraini, 2018)

Sejalan dengan teori yang diungkapkan oleh Dalimartha (2013) dikatakan Untuk pencegahan atau mengatasi anemia (turunnya kadar Hb) dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan atau sayuran yang mengandung zat besi, seperti bayam merah. Bayam merah merupakan tumbuhan tingkat tinggi yang tumbuh di daratan rendah sampai pegunungan, selain itu bayam merah memiliki kandungan zat yang banyak didalamnya. Dalam setiap 100gram bayam merah terdapat energi sebanyak 41,2Kkal, protein sebanyak 2,2gram, lemak sebanyak 0,8gram, kalsium sebanyak 520mg, karbohidrat sebanyak 6,3gram, serat sebanyak 2,2 gram, vitamin C sebanyak 62 mg, serta zat besi sebanyak 7mg. Untuk itu mengkonsumsi bayam jenis ini sangat cocok untuk kehidupan sehari-hari dan mencegah anemia (Dalimartha, 2013).

Berdasarkan asumsi peneliti bahwa kebutuhan gizi ibu hamil meningkat selama kehamilan, gizi tersebut digunakan oleh ibu sendiri dan bayi. Apabila ibu kekurangan zat tersebut, ibu hamil dapat menderita anemia, dalam hal ini petugas kesehatan dapat berperan untuk mengurangi kejadian anemia ibu dengan memberikan penyuluhan berupa asupan nutrisi yang tepat bagi ibu hamil sehingga ibu tidak mengalami anemia, peningkatan pengetahuan ibu terhadap makanan yang mengandung zat besi tinggi terutama bayam merah yang dapat dibuat jus di tambah dengan madu yang dikonsumsi ibu sehari sekali telah terbukti dapat meningkatkan kadar Hb (Sugiarti, 2018).

5. KESIMPULAN

- Rata – rata kadar Hemoglobin sebelum dilakukan intervensi yaitu Mean 9,85 mg/dl, SD = 0,48, dengan kadar Hemoglobin minimum 9 mg/dl, dan maksimum 11 mg/dl.
- Rata – rata kadar Hemoglobin sesudah intervensi yaitu Mean 11,40 mg/dl, SD = 0,598, dengan kadar Hemoglobin

minimum 10 mg/dl, dan maksimum 12 mg/dl.

- c. Adanya pengaruh rata-rata kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi dengan menggunakan uji Paired T-test, dengan $P=0,000$ ($P < 0,05$).

SARAN

1. Bagi Petugas Kesehatan

Diharapkan penelitian ini menjadi bahan informasi bagi tenaga kesehatan khususnya bidan dan masyarakat, bahwa dengan mengkonsumsi jus bayam merah dan tablet Fe dikombinasikan dengan tablet fe dapat menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dibandingkan hanya dengan mengkonsumsi tablet Fe saja.

2. Bagi Masyarakat

Bagi ibu hamil yang mengalami anemia atau Hb rendah selama kehamilannya disarankan mengkonsumsi rebusan bayam merah dan menjaga asupan gizi makanan, sangat dianjurkan untuk makan makanan yang mengandung zat besi.

3. Bagi Peneliti lainnya

Diharapkan Dapat menambah wawasan penelitian selanjutnya dan dapat dijadikan bahan referensi penelitian dan 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 pemberiannya seperti dapat di padukan dengan bahan makanan lain yang dapat lebih meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyani. (2017). *Faktor Resiko Anemia pada Siswi Pondok Pesantren. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang: Semarang.*
- Adriani. (2015). *Peran Gizi dalam Siklus Kehidupan.* Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Astawan. (2016). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis.* Jakarta: PT. Gramedia Pustaka
- Aritonang. (2016). *Tumbuhan sakit.* Jakarta: Dunia Sehat
- Dalimatha. (2016). *Fakta ilmiah buah dan sayur.* Jakarta Timur: Penebar Swadana Grup.
- Depkes RI. (2015). *Pedoman Operasional Penanggulangan Anemia Gizi Indonesia.* Jakarta. Gramedia
- Dinas Kesehatan Kota Padangsidempuan. (2018). *Profil Dinas Kesehatan Kota Padangsidempuan.*
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Utara. (2018). *Profil Dinas Kesehatan Kota Medan*
- Endah. (2015) *Hubungan Status Anemia dan Status Zat Besi Remaja Santri. Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan* (1) : 49-53.
- Faralia.(2016). *Keajaiban antioksidan bayam.* Penerbit: PT Alex Media Komputindo
- Girsang. (2017). *anemia kehamilan.* jakarta: salemba medik
- Hidayat. (2017). *Metode penelitian kebidanan dan teknik analisis data.* Jakarta: Salemba Medika
- Herani. (2016). *Efektivitas Terapi Kombinasi Jus Bayam-Jeuk Sunkis-Madu terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Uptd Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan.* Jurnal Media Gizi 2(1): 4-7
- Kasdu, Dini. (2004). *Solusi problem kehamilan.* Jakarta: Puspa Swara.
- Kusmiyati, Y. (2017). *Perawatan Ibu Hamil.* Yogyakarta: Fitramaya
- Lalage. (2018). *Resep Jus bagi Ibu Hamil dan Menyusui.* Penerbit: Cable Book.
- Mansoor. (2005). *Kapita selekta kedokteran.* Jakarta: Media Aesculapius.
- Manuaba, Ida Bagus Gde. (2016). *Ilmu kebidanan penyakit kandungan dan Keluarga Berencana.* Jakarta: EGC.
- Notoatmodjo, S. (2017). *Metodologi penelitian kesehatan.* Jakarta: Rineka Cipta.
- Weni, (2017). *Gizi ibu hamil.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ratna. (2017). *Cerdas Memilih Sayuran.* Jakarta: PT Agramedia Pustaka.
- Maljeti, M., Mapawang, A. L., Korompis, M. (2017). *The effect of spinach capsules (amaranthus tricolosl) to increase thu level of hemoglobin(hb) in pregnant women in mahia village, central, tombelo sub-district, north halmahera regency. internatinal jurnal of health medicine and current research* vol.2, september 2017, 558-562

- Saifuddin. (2015). *Buku Pegangan Panduan Lengkap Kehamilan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Purwitasari. (2016). *Efektifitas terapi kombinasi jus bayam dan tomat terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia*. Jurnal Online Mahasiswa bidang Ilmu Keperawatan
- Purnawijayanti. (2016). *Patologi Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Sulistyoningsih. (2016). *Anemi dan Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Ramayani. (2016). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan energi kronis pada Ibu Hamil di Tampa Padang*. *Media Gizi Masyarakat Indonesia*, 98-103.
- Supatiasa. (2016). *Mengenal tentang Anemia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rukiyah, A. Y. (2061). *Asuhan Kebidanan I Kehamilan*. Jakarta: Trans info media.
- Hani. (2018). *Ilmu Gizi Dan Diet Di Daerah Tropik*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Pransetyono. (2017). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Varney, H. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Murray. (2016). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Setiyani. (2017). *Manfaat Bayam Merah*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan* 6(1): 77
- Pradana. (2016). *Efektifitas Terapi Kombinasi Jus Bayam Dan Tomat Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia*. *Jurnal Ilmiah* 5(2) : 14-16
- Riski. (2016). *Hubungan Pola Konsumsi dengan Status Hemoglobin Anak Sekolah Dasar di Wilayah Pesisir Kota Makassar*. *Jurnal Ilmu Gizi* 2(1): 18-23.
- Saati. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Saparinto, C. (2018). *Grow Your On Vegetables- Panduan Menanam 17 Sayuran Konsumsi Populer di Pekarangan*. Yogyakarta
- Cunningham. (2017). *Obstetri*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Wagito. (2017). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta. Pustaka Rihama
- Wiknjosastro. (2016). *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2017). *Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan* , Jakarta : Salemba Medika
- Arikunto. (2016). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- Saryono. (2016). *Metode Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1,S2* .Yogyakarta
- Setiadi. (2016) . *Metode Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika