

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Anemia

1. Kehamilan

a. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah proses penyatuan ovum wanita dan spermatozoa pria, yang kemudian menjalani berbagai proses untuk membentuk janin hingga menjelang kelahiran. Secara singkat, fertilisasi atau penyatuan sperma dan ovum yang melakukan implantasi disebut kehamilan, menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional (FOGI). Kehamilan biasanya berlangsung selama 37 hingga 40 minggu, atau sekitar 9 bulan. Trimester pertama, atau trimester kedua, terjadi pada 12 minggu pertama, trimester kedua, atau trimester ketiga, terjadi pada minggu ke-13 hingga ke-27, dan trimester ketiga, atau trimester ketiga, terjadi pada minggu ke-28 hingga ke-40. Masalah yang sering muncul selama kehamilan dapat memengaruhi kesehatan ibu dan janin, meningkatkan morbiditas dan mortalitas ibu dan janin (Sari. S.I.P et al, 2022).

b. Perubahan Fisiologi pada Kehamilan

1) Sistem Reproduksi

a) Uterus

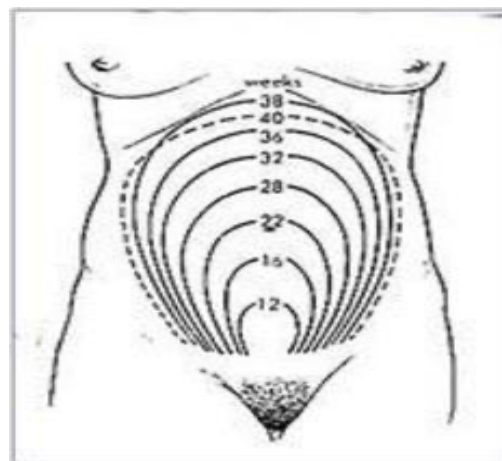
Uterus berubah untuk melindungi janin, plasenta, dan amnion selama kehamilan dan setelah persalinan. Akibat pertumbuhan isi konsepsi intrauterin, uterus membesar selama kehamilan. Dinding uterus menjadi lebih kuat karena pembesaran uterus melibatkan peregangan dan penebalan sel-sel otot serta akumulasi jaringan sel ikat dan elastis pada lapisan otot luar (Sitawati et al, 2023).

Wanita tidak hamil biasanya memiliki uterus dengan berat sekitar 70 gram dan volume 10 ml. Selama hamil, uterus berubah menjadi organ muskular berdinding tipis dengan

volume total yang dapat mencapai 20 liter atau lebih. Volume uterus juga meningkat menjadi 500 hingga 1000 kali lebih besar daripada saat tidak hamil, dan beratnya juga meningkat menjadi sekitar 1100 gram saat aterm. Hormon estrogen dan progesteron memicu penebalan otot uterus pada awal kehamilan. Otot uterus terdiri dari tiga lapisan selama kehamilan. Lapisan luar berbentuk kerudung di sekitar fundus, dan lapisan dalam terdiri dari serat sfingter di sekitar orifisium tuba dan orifisium interna. Di antara kedua lapisan ini, jaringan serat otot padat menembus pembuluh darah dari segala arah.

Uterus membesar di dalam rongga pelvis dan menyentuh dinding perut. Ini mendorong usus ke samping dan ke atas hingga hampir menyentuh hati. Dengan kontraksi otot uterus bagian atas, segmen bawah uterus akan melebar dan menipis. Penurunan konsentrasi serabut kolagen pada serviks dipengaruhi oleh hormon prostaglandin. Otot uterus akan berkontraksi sehingga segmen bawah uterus melebar dan menipis, membuat serviks lebih lunak dan lebih mudah berdilatasi selama persalinan (Sitawati et al, 2023).

Pembesaran uterus pada perabaan tinggi fundus uteri ibu hamil adalah sebagai berikut (Sitawati et al, 2023):



Gambar 1 Pembesaran Uterus

Tabel 1
Tinggi fundus uterus sesuai usia kehamilan

Kategori (bulan)	Pembesaran
Tidak hamil / normal	Telur ayam (\pm 30 gr)
8 minggu	Telur bebek
12 minggu	Telur angsa
16 minggu	Pertengahan simpisis ke pusat
20 minggu	Pinggir bawah pusat
24 minggu	Pinggir atas pusat
28 minggu	Sepertiga pusat ke xyphoid
32 minggu	Pertengahan pusat ke xyphoid
36-42 minggu	Pertengahan pusat ke xyphoid

Sumber : (Sitawati et al, 2023).

b) Ovarium

Selama kehamilan, ovulasi berhenti dan folikel baru tidak matang. Biasanya, hanya satu korpus luteum gravidarum yang ditemukan di dalam ovarium seorang wanita hamil. Pada awal kehamilan, korpus luteum gravidarum masih memiliki diameter 3 cm dan mengeluarkan hormon estrogen dan progesteron, yang akan dilepaskan setelah plasenta terbentuk (Sitawati et al, 2023).

c) Serviks

Akibat stimulasi estrogen, pembuluh darah sekitar serviks menjadi penuh, dan serviks menjadi lunak, atau tanda Godell, karena hormon progesteron. Karena pertambahan dan pelebaran pembuluh darah, kelenjar endoservikal membesar dan mengeluarkan banyak cairan mucus. Akibatnya, tanda Chadwick berubah warna (Sitawati et al, 2023).

d) Vagina dan Vulva

Selama kehamilan, vagina wanita menjadi lebih asam, dengan pH berubah dari 4 menjadi 6,5. Ini meningkatkan kemungkinan

infeksi vagina, terutama infeksi jamur. Untuk mempersiapkan persalinan, dinding vagina mengalami peningkatan ketebalan mukosa, pengempitan jaringan ikat, dan hipertrofi (peningkatan volume jaringan ikat akibat pembesaran komponen sel dari sel otot polos (Sitawati et al, 2023).

c. Perubahan Psikologis pada Kehamilan

Psikologis ibu hamil mengalami masa sulit ketika mereka harus beradaptasi dan mengubah peran mereka. Krisis adalah jenis ketidakseimbangan psikologis yang disebabkan oleh keadaan atau perkembangan yang terjadi. Perubahan psikologis yang terjadi pada seorang ibu hamil dimulai dengan perasaan takut, menolak, bingung, dan menolak. Persepsi seorang wanita tentang kondisi fisiknya berubah ketika mereka mengetahui bahwa mereka hamil. Sebagian wanita menganggap kehamilan sebagai anugrah, membuatnya tampak lebih cantik dan dicintai oleh orang lain. Namun, ada juga beberapa wanita yang menganggap kehamilan sebagai sesuatu yang buruk atau bahkan suatu penyakit yang menyebabkan perasaan tidak menyenangkan (Anwar. K. K, 2022).

Meningkatnya produksi hormon progesteron mempengaruhi kondisi psikologis wanita hamil. Pengaruh hormon progesteron tidak selamanya menjadi dasar perubahan psikologis, melainkan kerentanan daya psikis atau kepribadian. Wanita yang menerima atau sangat mengharapkan kehamilan akan lebih mudah menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan. Tidak sama dengan wanita hamil yang menolak untuk hamil. Mereka merasa kehamilan memberatkan atau mengganggu penampilan tubuhnya, seperti gusar, karena perutnya membuncit, pinggulnya besar, payudaranya membesar, dan mereka merasa lelah dan lelah. Kondisi tersebut pasti akan mempengaruhi kesehatan mental ibu (Anwar. K. K, 2022).

d. Kebutuhan nutrisi ibu hamil

Menurut (Sitawati et al, 2023) , zat gizi yang penting untuk ibu hamil yaitu:

1) Kalori (energi)

Selama kehamilan, seseorang memerlukan sekitar 70.000–80.000 kilo kalori, dengan penambahan berat badan sekira 12,5 kilogram per minggu. Peningkatan kalori ini akan meningkat secara signifikan selama dua puluh minggu terakhir kehamilan. Dengan demikian, jumlah kalori tambahan yang diperlukan setiap hari berkisar antara 285 dan 300 kkal. Ini diperlukan untuk pertumbuhan jaringan janin dan plasenta, serta untuk meningkatkan volume darah dan cairan amnion (ketuban). Kalori juga bermanfaat sebagai nutrisi untuk ibu saat melahirkan dan menyusui.

2) Protein

Tersedianya protein dalam tubuh berfungsi sebagai berikut:

- a) Sebagai zat pembangun bagi pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan.
- b) Sebagai pengatur kelangsungan proses di dalam tubuh.
- c) Sebagai pemberi tenaga dalam keadaan energi kurang tercukupi dari karbohidrat dan lemak.

Untuk memenuhi tuntutan pertumbuhan jaringan ibu dan janin, protein diperlukan selama kehamilan. Rekomendasi harian adalah 60 gram. Satu porsi protein harus setara dengan dua butir telur atau 200 gram daging atau ikan, dan protein tambahan harus mengandung asam amino esensial. Protein bernilai biologis tinggi dapat ditemukan dalam makanan seperti daging, ikan, telur, susu, dan keju. Tumbuh-tumbuhan, seperti biji-bijian, tahu, oncom, kacang-kacangan, tempe, dan lainnya, juga mengandung protein. Selama kehamilan, jangan makan banyak protein. Kelebihan asupan protein diduga menyebabkan pertumbuhan janin yang lebih cepat dan kelahiran dini.

3) Asam Folat

Tubuh membutuhkan asam folat untuk membentuk protein, yang merupakan bagian DNA, dan untuk meningkatkan eritropoiesis (produksi sel darah merah). Asam folat juga memainkan peran penting dalam perkembangan embrio. Oleh karena itu, asam folat sangat penting untuk sel-sel yang mengalami pertumbuhan cepat, seperti sel pada jaringan janin dan plasenta. Asam folat juga membantu mencegah cacat saluran saraf, yang terjadi pada tulang belakang dan otak.

Kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), dan pertumbuhan janin yang buruk adalah semua efek dari kekurangan asam folat. Sebelum kehamilan dan selama kehamilan, Anda harus terus mengonsumsi asam folat. Seorang ibu hamil harus mengonsumsi 400 g folat setiap hari. Suplementasi asam folat dapat membantu Anda mendapatkan lebih banyak folat. Folat dapat ditemukan secara alami dari sayuran hijau seperti bayam dan asparagus, serta jus jeruk, buncis, kacang-kacangan, dan roti gandum. Karena asam folat dapat menutupi kekurangan zat besi dan vitamin B 12, kelebihan asam folat dapat berbahaya.

4) Zat Besi

Tubuh dapat mendapatkan zat besi dari makanan seperti sayuran, daging, dan ikan yang dikonsumsi setiap hari. Meskipun demikian, mineral besinya sulit diserap ke dalam darah, dan interaksi antara bahan dan enzim (HCl) dalam lambung memengaruhi penyerapan ini. Dalam makanan kita, zat besi dapat ditemukan dalam dua bentuk: ikatan ferro/besi non-hem (biasanya ditemukan dalam makanan nabati) dan ikatan ferro/besi hem (biasanya ditemukan dalam makanan hewani).

5) Kalsium

Tersedianya kalsium dalam tubuh sangat penting karena kalsium mempunyai peranan sebagai berikut:

- a) Bersama fosfor membentuk matriks tulang, pembentukan ini dipengaruhi pula oleh vitamin D.

- b) Membantu proses penggumpalan darah.
- c) Memengaruhi penerimaan rangsang pada otot dan saraf.
Kekurangan unsur kalsium dalam tubuh dapat menimbulkan
- d) Karies/kerusakan gigi.
- e) Pertumbuhan tulang tidak sempurna dan dapat menimbulkan rakhitis.
- f) Apabila bagian tubuh terluka, darah sukar membeku.
- g) Terjadinya kekejangan otot.

Dengan mengonsumsi dua gelas susu atau 125 gram keju setiap hari dapat memenuhi kebutuhan 1.200 mg kalsium setiap hari, atau 300 mg kalsium dalam satu gelas susu 240 cc. Kalsium yang dibutuhkan bayi akan diambil dari tulang ibu jika makanan tidak memenuhi kebutuhan kalsium bayi. Produk susu seperti susu, keju, yoghurt, dan sayuran hijau adalah sumber utama kalsium.

6) Natrium

Kehamilan menyebabkan banyak interaksi hormonal yang mengubah metabolisme natrium. Kecepatan filtrasi glomerulus ginjal meningkat seiring dengan volume cairan tubuh ibu yang meningkat. Peningkatan volume tubuh, terutama cairan ekstraselular, adalah penyebab utama kenaikan berat badan selama kehamilan. Cairan ekstraselular mengandung natrium. Akibatnya, kebutuhan natrium meningkat selama kehamilan. Keseimbangan cairan dan elektrolit selama kehamilan menjadi bingung karena efek estrogen, yang menahan air, dan efek progesteron, yang melepas natrium. Harian membutuhkan 2-3 gram natrium. Tidak disarankan untuk makan makanan dengan banyak natrium atau sedikit natrium.

e. Pesan Gizi Seimbang Ibu Hamil

Tumpeng gizi seimbang berikut adalah kombinasi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh sesuai dengan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih, dan pemantauan berat badan

secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal dan mencegah masalah gizi (Fitriah. A. H et al, 2018).



Gambar 2 Tumpeng Gizi Seimbang

Pesan Gizi Seimbang untuk Ibu Hamil:

- a) Biasakan mengonsumsi anekaragam pangan yang lebih banyak.
Untuk memenuhi kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral untuk pemeliharaan, pertumbuhan, dan perkembangan janin serta cadangan selama menyusui, ibu hamil harus mengonsumsi lebih banyak jenis makanan.
- b) Batasi mengonsumsi makanan yang mengandung garam tinggi.
Hipertensi dapat dicegah dengan mengurangi konsumsi garam selama kehamilan. Selama kehamilan, hipertensi akan meningkatkan risiko kematian janin dan gangguan pertumbuhan.
- c) Minumlah air putih yang lebih banyak.
Selama kehamilan, kebutuhan air meningkat untuk mendukung sirkulasi janin, produksi cairan amnion, dan peningkatan volume darah, serta untuk membantu pencernaan, membuang racun, dan mengatur keseimbangan asam basa tubuh. Per hari, ibu hamil harus minum sekitar 2-3 liter air (8-12 gelas).
- d) Batasi minum kopi.
Ibu hamil dapat mengalami peningkatan jumlah urin dan efek stimulan jika mengonsumsi kafein. Oleh karena itu, kopi yang terlalu banyak dikonsumsi oleh ibu hamil dapat menyebabkan peningkatan buang air kecil (BAK), dehidrasi, peningkatan tekanan darah, dan peningkatan detak jantung. Selain kafein, kopi

juga mengandung inhibitor, yaitu zat yang menghambat penyerapan zat besi. Karena metabolisme janin belum sempurna, ibu hamil yang mengonsumsi kafein dapat mengganggu perkembangan janin.

Tabel 2
Kebutuhan gizi ibu hamil

TRIMESTER 1		
Nama Zat Gizi	Fungsi	Bahan Makanan
Asam Folat	pembentukan sistem saraf pusat,,termasuk otak	Sayuran berdaun hijau, tempe, serta sereal atau kacang-kacangan yang sudah ditambahkan asam folat.
Asam lemak tak jenuh	Tumbuh kembang system syaraf pusat dan otak	Ikan laut
Vitamin B12	Perkembangan sel janin	Hasil ternak dan produk olahannya, serta produk olahan kacang kedelai seperti tempe dan tahu.
Vitamin D	Membantu penyerapan kalsium dan mineral di dalam darah	Ikan salmon dan susu

TRIMESTER 2		
Nama zat gizi	Fungsi	Bahan makanan
Vitamin A	Proses metabolisme, pembentukan tulang, dan system saraf	Buah-buahan berwarna kuning hingga merah, daging ayam, telur bebek, dan wortel.
Kalsium (Ca)	Pembentukan tulang dan gigi bagi janin dan ibu	Susu, yoghurt, bayam, jeruk, roti gandum, ikan teri.
Zat besi (Fe)	Membentuk sel darah merah, mengangkut oksigen keseluruh tubuh dan janin	Sayuran hijau, daging sapi, hati sapi, ikan, kacang-kacangan.
TRIMESTER 3		
Nama Zat Besi	Fungsi	Bahan Makanan
Vitamin B6	Membantu proses system saraf	Gandum,kacang-kacangan, dan hati.
Vitamin C	Membantu penyerapan zat besi dan sebagai antioksidasi	Jeruk, tomat, jambu, pepaya, nanas.

Serat	Memperlancar buang air besar, mempersingkat waktu transit feses	Sayuran dan buah-buahan.
Seng (Zn)	Membantu proses metabolisme dan kekebalan tubuh	Telur, hati sapi, daging sapi, ikan laut, kacang-kacangan.
Lodium	Mengatur suhu tubuh, membentuk sel darah merah serta fungsi otot dan syaraf	Garam dapur yang ditambahkan lodium, ikan laut.
Zat besi (Fe)	Membentuk sel darah merah, mengangkut oksigen keseluruh tubuh dan janin	Sayuran hijau, daging sapi, hati sapi, ikan, kacang-kacangan.

Sumber : (Sari. S.I.P et al, 2022).

2. Anemia Dalam Kehamilan

a. Pengertian Anemia

Anemia adalah kondisi di mana ukuran dan jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di bawah batas normal (11 gr/dL). Akibatnya, kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke seluruh tubuh terganggu. Karena mencerminkan aspek kesejahteraan sosial ekonomi dan kualitas sumber daya manusia, anemia dalam kehamilan merupakan masalah nasional. Semua pihak yang terkait dalam layanan kesehatan utama harus sangat memperhatikan anemia kehamilan, karena disebut sebagai "bahaya yang mungkin bagi ibu dan anak" (Endang. W et al, 2023).

b. Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Terjadinya Anemia Kehamilan

1) Umur Ibu

Umur adalah jumlah waktu yang telah berlalu atau ada sejak dilahirkan (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008: 1780). Terma "umur" mengacu pada jumlah waktu yang dihabiskan untuk hidup, dihitung sejak lahir. Menurut Notoatmojo (2003), umur adalah waktu di mana pola kehidupan baru dimulai, dan usia reproduksi terkait dengan usia tersebut. Umur, juga disebut sebagai usia, adalah satuan waktu yang mengukur berapa lama suatu benda atau makhluk hidup atau mati. Sebagai contoh, umur seseorang dianggap lima belas tahun, yang dihitung dari tanggal lahir hingga

tanggal penghitungan. Oleh karena itu, umur diukur dari tanggal lahir sehingga tanggal semasa. Usia diukur dari tanggal kejadian sehingga tanggal semasa (Priyanti. S et al, 2020). persentase usia ibu termasuk dalam kategori berikut: di bawah 20 tahun, antara 20 dan 35 tahun, dan di atas 35 tahun.

2) Paritas

Paritas bukan jumlah janin yang dilahirkan, tetapi jumlah kehamilan yang menghasilkan janin. Paritas adalah banyaknya kelahiran hidup yang dimiliki oleh seorang Wanita. Janin yang lahir hidup atau mati setelah viabilitas dicapai tidak mempengaruhi paritas. Ibu yang pernah melahirkan sebelumnya memiliki pengalaman ANC, sehingga dari pengalaman tersebut kembali dilakukan untuk menjaga kesehatan kehamilannya (Priyanti. S et al, 2020).

3) Kurang Energi Kronis (KEK)

41% ibu hamil, atau 2.0 juta orang, mengalami kekurangan gizi. Masalah gizi ini, seperti KEK, tidak terlepas dari keadaan sosial, ekonomi, dan bio sosial ibu hamil dan keluarganya, seperti tingkat pendidikan, pendapatan, konsumsi makanan, umur, paritas, dan faktor lain. Pengukuran lingkaran lengan atas (LILA) dapat digunakan untuk menapisasi status gizi Kurang Energi Kronis (KEK) Wanita Usia Subur (WUS). Namun, pengukuran ini tidak dapat digunakan untuk memantau perubahan status gizi dalam jangka pendek. Ibu KEK hamil dengan ukuran LILA 23.5 cm. Jika Anda menemukan KEK dengan ukuran LILA yang rendah, itu menunjukkan bahwa Anda kekurangan energi dan protein dari makanan Anda setiap hari. Kekurangan ini biasanya disertai dengan kekurangan zat gizi lainnya, seperti besi. Ada kemungkinan ibu hamil yang menderita KEK akan mengalami anemia (Priyanti. S et al, 2020).

Zat besi sangat penting untuk menjaga daya tahan tubuh agar tidak mudah sakit. Menurut penelitian, individu dengan kadar

Hb kurang dari 10 g/dl memiliki kadar sel darah putih yang rendah, yang berfungsi untuk melawan bakteri. Anemia dapat terjadi karena meningkatnya kebutuhan tubuh karena kondisi fisiologis seperti hamil, kehilangan darah karena kecelakaan, pascabedah, atau menstruasi, serta penyakit kronis atau infeksi seperti cacing tambang, malaria, atau TBC (Anonim, 2004). Hamil meningkatkan kemungkinan terkena infeksi dan penyakit menular. Beberapa di antaranya, meskipun tidak membahayakan nyawa ibu, dapat menyebabkan abortus, penundaan pertumbuhan janin, kematian bayi dalam kandungan, atau cacat bawaan. Saat hamil, kebanyakan penyakit infeksi tidak diketahui. Bayi yang memiliki cacat baru diketahui. Ibu hamil akan kehilangan banyak cairan tubuh dan zat gizi lainnya jika mereka terinfeksi penyakit (Priyanti. S et al, 2020).

Kesehatan janin dan bayi sangat dipengaruhi oleh penyakit ibu hamil. Jika bakteri atau virus penyebab penyakit ibu menyebabkan kerusakan plasenta, penyakit menular ibu dapat membahayakan kesehatan janin. Meskipun janin tidak langsung menderita penyakit, penyakit infeksi sudah cukup untuk menyebabkan keguguran. Penyakit tidak menular dapat menyebabkan komplikasi kehamilan dan meningkatkan kematian janin 30%, sedangkan penyakit menular yang disebabkan virus dapat menyebabkan cacat pada janin.

4) Jarak Kehamilan

Menurut Ammirudin (2020), proporsi kematian tertinggi terjadi pada ibu dengan prioritas 1 hingga 3 anak, dan proporsi kematian maternal lebih tinggi jika dilihat berdasarkan jarak kehamilan kurang dari dua tahun. Karena jarak kehamilan yang terlalu dekat, ibu memiliki waktu yang terbatas untuk memperbaiki kondisi rahimnya dan kembali ke keadaan normal. Karena jarak yang terlalu dekat, ibu hamil berisiko mengalami anemia selama kehamilan. karena cadangan zat besi ibu hamil

semakin bertambah. akhirnya berkurang untuk memenuhi kebutuhan janinnya.

5) Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe

Chrisna Paksi Mandariska melakukan penelitian tambahan pada tahun 2014 yang menemukan hubungan antara kepatuhan ibu hamil terhadap penggunaan tablet besi terhadap kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kalikajar I Wonosobo pada tahun 2014, dengan nilai korelasi Chi Square yaitu sig 0,035.19. Hasilnya menunjukkan bahwa kadar HB ibu hamil meningkat seiring dengan kepatuhan ibu hamil terhadap penggunaan tablet besi. Karena suplemen oral zat besi dapat menyebabkan efek samping yang tidak nyaman bagi ibu yang mengonsumsi tablet besi, seperti mual, muntah, kram lambung, nyeri ulu hati, dan konstipasi, itulah sebabnya ibu mungkin kurang tahan untuk mengonsumsi tablet besi. Ketidakepatuhan dalam pemakaian obat dapat terjadi karena efek samping yang tidak dapat diterima bagi ibu hamil (Septiyaningsih. R & Yunadi. F. D, 2021).

c. Etiologi

Menurut (Sari. S.I.P et al, 2022) anemia merupakan suatu kumpulan gejala yang disebabkan oleh bermacam-macam penyebab. Pada dasarnya anemia disebabkan oleh karena:

- 1) Gangguan pembentukan darah (eritrosit)
- 2) Perdarahan
- 3) Proses penghancuran eritrosit sebelum waktunya (hemolisis)
- 4) Terganggunya proses penyerapan/ absorpsi besi

Ada dua jenis penyebab anemia: penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Faktor langsungnya termasuk kekurangan zat besi dalam makanan, yang dapat disebabkan oleh tingkat ketersediaan zat besi yang rendah dalam bahan makanan, praktik pemberian makanan yang buruk, dan tingkat sosial-ekonomi yang rendah. Selain itu, absorpsi zat besi yang rendah dapat disebabkan oleh komposisi

makanan yang kurang beragam dan zat penghambat absorpsi, serta peningkatan kebutuhan karena kehamilan dan menyusui (Fatmawati et al, 2023).

d. Tanda-Tanda Anemia

Tanda- tanda anemia menurut (Sari. S.I.P et al, 2022) , dapat dibedakan menjadi tanda umum dan khusus:

1) Tanda Umum

Jika warna kulit tidak ada atau jika kadar hemoglobinnya kurang dari 9-10 g/dL pada membran mukosa, itu akan menunjukkan rasa letih, kelelahan, lemah, lesu, tidak bersemangat, berkunang-kunang, dan sering mengantuk.

2) Tanda Spesifik

Tanda-tanda tertentu biasanya terkait dengan jenis anemia tertentu, seperti koilonika dengan defisiensi besi, ikterus dengan anemia hemolitik atau megaloblastik, ulkus tungkai dengan anemia sel sabit dan anemia hemolitik lain, deformitas tulang dengan talasemia mayor dan anemia hemolitik kongenital lain yang berat.

e. Kriteria Anemia

Anemia pada ibu hamil didefinisikan sebagai keadaan di mana kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dl selama trimester I dan III, atau kadar hemoglobin kurang dari 10,5 g/dl selama trimester II dan kurang dari 10 g/dl setelah persalinan.4,6,7 Anemia dapat berdampak pada ibu dan dada bayi. Cadangan zat besi yang rendah kemungkinan besar ditemukan pada bayi yang lahir dari ibu yang memiliki anemia defisiensi zat besi. Hal ini dapat menyebabkan gangguan fungsi kognitif pada anak-anak dan orang dewasa. Salah satu masalah kesehatan masyarakat karena adalah anemia, yang dikaitkan dengan peningkatan morbiditas dan mortalitas bayi (Fatmawati et al, 2023).

Menurut (Priyanti. S et al, 2020) kondisi Hb dapat digolongkan sebagai berikut:

1) Hb 11 gr% : Tidak anemia.

- 2) Hb 9-10 gr% : Anemia ringan.
- 3) Hb 7 – 8 gr% : Anemia sedang.
- 4) Hb < 7 gr% : Anemia berat.

f. Diagnosis Anemia dalam Kehamilan

Anemia dapat diidentifikasi melalui riwayat kesehatan yang meliputi kelelahan cepat, sering pusing, mata berkunang-kunang, dan keluhan sering mual muntah, yang lebih parah pada wanita hamil muda. pemeriksaan fisik: Penderita tampak tidak sehat, kurang semangat, Seseorang dapat melihat bahwa conjungtiva, bibir, lidah, selaput lendir, dan dasar kuku pucat saat memeriksanya. Pemeriksaan palpasi dapat menunjukkan splenomegali dan takhirkardi, dan pemeriksaan auskultasi dapat menunjukkan bunyi jantung (Priyanti. S et al, 2020)

g. Dampak Anemia Pada Ibu Hamil dan Janin

Anemia memiliki efek yang bervariasi dari ringan hingga berat pada ibu dan janin. Kadar Hb di bawah 6 g/dl dapat menyebabkan masalah yang serius bagi ibu dan janin. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa anemia pada TM I dan TM II dapat menyebabkan kelahiran prematur sebelum 37 minggu.

Selain itu, anemia pada ibu hamil dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan janin, baik sel tubuh maupun sel otak. Anemia juga dapat menyebabkan abortus dan lamanya waktu partus karena daya dorong rahim yang kurang dan lemah, perdarahan, dan risiko infeksi. Hipooksia pada anemia dapat menyebabkan syok bahkan kematian ibu saat persalinan, meskipun tidak disertai dengan pendarahan, kematian bayi dalam kandungan, kematian bayi pada usia yang sangat muda, cacat bawaan, dan anemia pada bayi yang dilahirkan (Sari. S.I.P et al, 2022).

Anemia kehamilan berdampak signifikan pada morbiditas dan mortalitas, baik ibu maupun janin. Anemia meningkatkan risiko perdarahan antepartum, infeksi pascapersalinan, kebutuhan transfusi darah, perdarahan postpartum, preeklampsia, kelahiran preterm,

pertumbuhan janin terhambat, kematian bayi lahir rendah (BBLR), dan gangguan perkembangan otak janin. Defisiensi besi adalah jenis anemia yang paling umum. Oleh karena itu, sangat penting bagi ibu hamil untuk memastikan bahwa mereka menerima jumlah mikronutrien dan besi yang cukup. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI), sesuai dengan WHO, merekomendasikan ibu hamil untuk mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) yang mengandung 60 mg besi dan 400 mcg asam folat setidaknya sembilan puluh tablet setiap hari selama kehamilan untuk mencegah kekurangan nutrisi (Assegaf et al, 2023).

Salah satu faktor risiko perdarahan postpartum adalah anemia. Hal ini disebabkan oleh penurunan hemoglobin, atau sel darah merah, dalam darah. Ketika kadar hemoglobin menurun, jumlah oksigen dalam tubuh menurun, yang membuatnya tidak dapat memenuhi kebutuhan oksigen semua jaringan tubuh. Karena darah membutuhkan energi dan oksigen untuk membuat rahim berkontraksi, suplai darah yang lebih sedikit melemahkan kemampuan kontraksi rahim, yang dapat menyebabkan atonia uteri (Mufti. I. R & Lestari. S. A, 2023).

Faktor penyebab langsung perdarahan postpartum adalah atonia uteri, retensio plasenta, trauma, dan gangguan koagulasi. Faktor penyebab tidak langsung perdarahan postpartum adalah gangguan koagulasi. Faktor tidak langsung lainnya termasuk usia ibu, paritas, jarak lahir, partus yang lama, peregangan uterus yang berlebihan, drip oksitosin, anemia, dan persalinan dengan intervensi medis (Mufti. I. R & Lestari. S. A, 2023).

Anemia lebih sering terjadi pada trisemester I dan III kehamilan, tetapi paling sering terjadi pada trisemester III. Hemodelusi (pengenceran) terjadi pada ibu hamil, dengan peningkatan volume 30% hingga 40%, yang mencapai puncaknya pada kehamilan 32 hingga 34 minggu. Peningkatan jumlah sel darah sekitar 18% hingga 30%, dan haemoglobin sekitar 19% juga meningkat. Ibu hamil mungkin mengalami mual dan muntah selama trisemester pertama kehamilan,

yang dapat menyebabkan bengkak. Akibatnya, janin menyerap zat besi dari ibu, yang berarti kebutuhan ibu akan zat besi lebih besar. Jika ibu hamil tidak memperhatikan status nutrisinya, mereka dapat mengalami anemia. Kebutuhan zat besi selama kehamilan sekitar 1000 mg. Kebutuhan ini relatif rendah pada 0,8 mg per hari selama trisemester I, tetapi meningkat menjadi 6,3 mg per hari selama trisemester II dan III (Mufti. I. R & Lestari. S. A, 2023).

Perdarahan maternal sendiri dapat terjadi pada wanita hamil yang berisiko tinggi, seperti wanita yang mengalami preeklamsia. Syok hemoragik dan anemia dapat terjadi akibat perdarahan maternal sendiri. Karena volume darah tubuh yang rendah akibat perdarahan yang besar, tubuh akan mengalami syok hipovolemik. Kejadian syok ini dapat menyebabkan penurunan kesadaran, yang berbahaya bagi ibu dan bayinya. Mengurangi faktor risiko perdarahan seperti placenta previa, atonia uterus, infeksi, status gizi buruk, eklamsi, multiparitas, anemia pada kehamilan, jarak kehamilan yang terlalu dekat, umur maternal, riwayat pemeriksaan kehamilan (ANC) sebelumnya, dan riwayat kronologis kehamilan sebelumnya dapat membantu mencegah kematian ibu. Bidan dan dokter kandungan keluarga secara teratur dilatih tentang ANC untuk mengurangi risiko ini. Studi menunjukkan korelasi positif antara ANC yang sering dan kondisi persalinan yang lebih baik (Salsabil. A. F et al, 2024).

h. Penanganan Anemia Ibu Hamil

Menurut (Mirwanti. A et al, 2021) , salah satunya adalah mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, seperti sayuran hijau tua dan buah-buahan; membiasakan diri untuk mengonsumsi makanan yang mempermudah penyerapan zat besi, seperti vitamin C, air jeruk, daging, dan ikan; dan menghindari minuman yang menghambat penyerapan zat besi, seperti teh dan kopi. Kapsul Kelor juga bisa menyembuhkan anemia.

i. Pengobatan Anemia

Biasanya, pengobatan anemia melibatkan pemberian tablet zat besi, yang Sebagian besar terdiri dari ferosulfat, besi glukonat, atau polisakarida. Tablet besi paling efektif diserap jika diminum 30 menit sebelum makan, dan biasanya hanya satu tablet per hari, tetapi kadang-kadang diperlukan dua tablet. Karena usus tidak dapat menyerap zat besi dengan baik, dosis yang lebih besar akan sia-sia dan dapat menyebabkan masalah pencernaan dan sembelit. Hampir selalu, tinja berwarna hitam disebabkan oleh zat besi, dan ini adalah efek samping normal dan tidak berbahaya (Priyanti. S et al, 2020).

3. Tablet Zat Besi

a. Pengertian Zat Besi

Dalam istilah “tablet tambah darah”, tablet zat besi mengandung 60 mg besi dan 0,25 mg asam folat, yang dapat dikonsumsi selama kehamilan. Semua system biologi tubuh membutuhkan mineral zat besi, yang merupakan bagian dari hemoglobin, system , sitokran enzim katalase, dan peroksidase. Zat besi juga diperlukan untuk pembentukan darah, yaitu sintesis hemoglobin (Hb). Selain itu, zat besi berfungsi sebagai penggiat untuk berbagai jenis enzim. Meskipun asam folat bertanggung jawab untuk membentuk sel darah merah, kekurangan asam folat menyebabkan anemia menjadi lebih mudah (Sari. S.I.P et al, 2022).

Di Indonesia, fokus penanganan anemia besi adalah pemberian tablet zat besi. Tablet zat besi melakukan dua fungsi penting bagi tubuh: mengangkut elektron ke dalam sel dan menjadi komponen kompleks dari berbagai reaksi enzim yang terjadi di dalam jaringan tubuh. Secara teratur mengonsumsi tablet zat besi dapat mengurangi risiko anemia pada masa kehamilan.

b. Kebutuhan Besi Ibu Hamil

Untuk mencegah dan memperbaiki kekurangan zat besi selama masa kehamilan di system besar negara berpendapatan rendah dan

menengah, ibu hamil sangat memerlukan suplemen zat besi selama kehamilan. Untuk mengurangi risiko anemia akibat kekurangan zat besi, suplemen ini disarankan sebagai bagian dari perawatan antenatal. Pada tahun 1959, dosis standar zat besi 60 mg ditetapkan berdasarkan perkiraan kebutuhan zat besi wanita hamil. Beberapa ahli telah menyetujui dosis ini (Sari. S.I.P et al, 2022).

Memenuhi kebutuhan zat besi ibu hamil tidak hanya penting untuk dirinya sendiri tetapi juga untuk pertumbuhan janinnya. Wanita hamil membutuhkan sekitar 800 mg tambahan besi, tetapi sebagian besar wanita tidak memiliki cukup jumlah besi pada awal kehamilan. Tablet zat besi lebih baik dikonsumsi saat perut kosong, tetapi jika ada efek samping, mereka dapat diberikan bersamaan dengan makanan meskipun penyerapan zat besi berkurang 50%.

c. Manfaat Tablet Zat

Besi Tablet zat besi bermanfaat bagi ibu hamil untuk:

1) Metabolisme Energi

Rantai protein pengangkut system, yang melakukan system akhir system energi, bekerja dengan zat besi di dalam sel.

2) Sistem Kekebalan

Zat besi memainkan peran penting dalam system kekebalan tubuh. Akibat penurunan sintesis DNA, respons kekebalan limfosit-T akan terganggu dan sel darah putih yang menghancurkan bakteri tidak dapat bekerja secara aktif.

3) Pelarut Obat-obat

Tubuh dapat mengeluarkan obat-obatan yang tidak larut oleh enzim yang mengandung besi.

4. Rebusan Bayam Untuk Menanggulangi Masalah Anemia

Rebusan bayam merah merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Tanaman lain yang dapat membantu remaja penderita anemia memenuhi kebutuhan zat besinya adalah bayam merah. Kandungan flavonoid dan karotenoid, yang merupakan senyawa aktif dengan kualitas antioksidan, ditemukan dalam

bayam merah. Beta-karoten merupakan karotenoid utama yang ditemukan dalam bayam merah, sedangkan klorofil merupakan bahan aktif lainnya. Bayam merah mengandung dua jenis flavonoid yang berbeda: quercetin dan lutein. Quercetin merupakan antioksidan kuat yang dapat menurunkan oksidasi kolesterol LDL dan menyerap radikal bebas superoksida. (Purnawijayanti, 2016). Berdasarkan hasil studi (Sitepu & Blezinsky, 2022) yang menunjukkan bahwa ibu hamil yang mengonsumsi rebusan sayur bayam dapat meningkatkan kadar hemoglobin mereka. Dari 16 orang ibu hamil sebanyak 9 orang mengalami peningkatan kadar HB dan 7 orang tidak mengalami peningkatan kadar HB. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tablet zat besi dan sayur bayam dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil.



Gambar 3 Bayam Hijau

Bayam merah (*Amaranthus Tricolor*) merupakan salah satu jenis terapi non-farmakologi berupa sayuran yang dapat meningkatkan kadar Hb. Bayam merah memiliki kadar zat besi yang tinggi yaitu 7,0 mg/100gr. Bayam merah juga dapat melancarkan sirkulasi oksigen didalam darah. Selain itu juga mengandung Vitamin C sebagai antioksidan yang mampu mempercepat penyerapan zat besi di dalam tubuh (Sitepu & Blezinsky, 2022).

Selain pemberian suplemen zat besi, upaya untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dapat dipadukan dengan pengobatan komplementer yang terbuat dari tanaman herbal, seperti bayam merah.

Bayam merah, tanaman pangan yang sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia, memiliki konsentrasi zat besi yang tinggi. Hal ini dikarenakan zat besi membantu meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil, sehingga mencegah terjadinya anemia (Saifuddin, 2015).

Tabel 3
Kandungan Nutrisi Bayam Per 100 Gram

Komponen Gizi	Bayam Hijau	Bayam Merah
Energi	16 kcal	41,2 kcal
Lemak	0,4 g	0,8 g
Serat	0,7 g	2,2 g
Kalsium	166 g	520 mg
Protein	0,9 mg	2,2 g
Zat Besi	3,5 mg	7 mg
Vitamin C	41 mg	62 mg
Karbohidrat	2,9 mg	6,3 mg

Sumber : (Mega, 2023)

Sayuran yang dikenal sebagai bayam merah (*Amaranthus sp.*) berasal dari Amerika dan telah menyebar ke setiap negara, termasuk Indonesia. Orang-orang sering memanfaatkan bayam merah untuk membuat minuman, keripik, sayuran olahan, dan produk lainnya. Kandungan zat besi yang tinggi pada bayam merah dapat membantu dalam pengobatan anemia pada ibu hamil. Vitamin C, yang juga terkandung dalam bayam merah, dapat membantu tubuh menyerap zat besi seefisien mungkin. Sebelum memakannya, ibu hamil dapat mengolahnya dengan merebusnya atau dengan berbagai cara (Satiti & Wahyuningrum, 2024).

Dari hasil penelitian (Syamsiah, 2020) yang menyatakan bahwa untuk mengonsumsi bayam merah sebaiknya dikonsumsi sesaat setelah bayam diolah, jangan membiarkan bayam terlalu lama. Jangan mengonsumsi bayam yang sudah didiamkan diatas meja lebih dari 5 jam. Bayam merah dalam 1 kali sehari dapat di konsumsi sebanyak 250 gram, mengolah bayam merah yang baik dan benar adalah 1 ikat bayam merah/250 gram bayam merah direbus tidak boleh lebih dari 10 menit. Dari penelitian ini didapatkan bahwa sebelum diberikan perlakuan rebusan daun bayam merah didapatkan rerata kadar hemoglobin sebesar 10,220 gr/dl dan terjadi

peningkatan kadar hemoglobin sesudah diberikan perlakuan rebusan daun bayam merah yaitu sebesar 11,333 gr/dl.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Sitepu & Blezinsky, 2022) , di mana ibu hamil yang mengalami anemia dapat meningkatkan kadar hemoglobin mereka dengan mengonsumsi rebusan bayam merah hijau secara teratur selama tujuh hari. Pada penelitian ini, peningkatan hemoglobin selama 7 hari adalah 0,56 g/dl. Oleh karena itu, ibu hamil yang menderita anemia mungkin mendapatkan kadar hemoglobin yang lebih tinggi dengan mengonsumsi rebusan bayam merah selama 7 hari.

B. Kewenangan Bidan Terhadap Kasus Tersebut

Berdasarkan **(Kemenkes RI, 2023)** Tentang Kebidanan, bahwa pelayanan Kesehatan pada masyarakat khususnya perempuan, bayi, dan anak yang dilaksanakan oleh bidan masih dihadapkan pada kendala profesionalitas, kompetensi, dan kewenangan. Berdasarkan peraturan menteri Kesehatan (permenkes) nomor 21 tahun 2021 tentang izin dan penyelenggaraan praktik bidan.

1. Pasal 18 Dalam Penyelenggaraan Praktik Kebidamnan, Bidan memiliki kewenangan Untuk Memberikan :

- a. Pelayanan Kesehatan ibu;
- b. Pelayanan Kesehatan anak; dan
- c. Pelayanan Kesehatan reproduksi perempuan dan keluarga berencana

2. Pasal 40

- a. Pelayanan Kesehatan ibu sebagaimana dimaksud dalam pasal 1 diberikan pada masa sebelum hamil, masa hamil, masa persalinan, masa nifas, masa menyusui, dan masa antara dua kehamilan.
- b. Pelayanan Kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi pelayanan:
 - 1) Konseling pada masa sebelum hamil;
 - 2) Antenatal pada kehamilan normal;
 - 3) Persalinan normal;
 - 4) Ibu nifas normal;

- 5) Ibu menyusui; dan
 - 6) Konseling pada masa antara dua kehamilan.
 - c. Memberikan pelayanan Kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (2), Bidan berwenang melakukan:
 - 1) Episiotomi;
 - 2) Pertolongan persalinan normal;
 - 3) Penjahitan luka jalan lahir tingkat I dan II;
 - 4) Penanganan kegawatdaruratan, dilanjutkan dengan rujukan;
 - 5) Pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil
 - 6) Pemberian uterotonika pada manajemen aktif kala tiga dan
 - d. Postpartum
 - 1) Penyuluhan dan konseling;
 - 2) Bimbingan pada kelompok ibu hamil; dan
 - 3) Pemberian surat keterangan kehamilan dan kelahiran.
3. Pasal 285
- a. Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan dalam menjalankan praktik harus dilakukan sesuai dengan kewenangan yang didasarkan pada kompetensi yang dimilikinya.
 - b. Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan yang memiliki lebih dari satu jenjang Pendidikan memiliki kewenangan sesuai dengan lingkup dan tingkat kompetensi dan kualifikasi tertinggi.
 - c. Ketentuan lebih

Sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diatur dengan Peraturan Pemerintah.
4. Pasal 286
- a. Dalam keadaan tertentu, Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan dapat memberikan pelayanan di luar kewenangannya.
 - b. Keadaan tertentu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) paling sedikit meliputi:
 - 1) Ketiadaan Tenaga Medis dan/atau Tenaga Kesehatan di suatu wilayah tempat tenaga medis atau tenaga Kesehatan bertugas;
 - 2) Kebutuhan Program Pemerintah;

- 3) Penanganan Kegawatdaruratan Medis; dan/atau d. KLB, Wabah, dan/atau darurat bencana.
- c. Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan Sebagaimana dimaksud pada ayat (1) meliputi;
 - 1) Dokter/dokter gigi yang memberikan pelayanan kedokteran dan/atau kefarmasian dalam batas tertentu;
 - 2) Poerawat atau bidan yang memberikan pelayanan kedokteran dan/atau kefarmasian dalam batas tertentu; atau
 - 3) Tenaga vokasi farmasi yang memberikan pelayanan kefarmasian yang menjadi kewenangan apoteker dalam batas tertentu.

5. Standar Pelayanan Kebidanan

Standar 6 : Pengelolaan Anemia pada kehamilan Bidan melakukan tindakan pencegahan, penemuan, penanganan dan atau rujukan semua kasus anemia pada kehamilan sesuai dengan ketentuan yang berlaku (Kasmianti et al, 2023).

C. Hasil Penelitian Terkait

Dalam penyusunan Laporan Tingkat Akhir ini, penulis banyak terinspirasi dari penelitian-penelitian yang berkaitan dengan latar belakang masalah pada Laporan Tingkat Akhir ini, antara lain:

1. (Dewi, Panjaitan, & Ramadhini, 2021), “Pengaruh Rebusan Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Kelurahan Losung Kecamatan Padang sidimpuan Selatan Kota Padangsidimpuan Tahun 2020” Berdasarkan hasil penelitian diperoleh 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. Dapat ditarik 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.

2. (Sitepu & Blezinsky, 2022), “Pengaruh Pemberian Rebusan Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester II Dengan Anemia di Klinik Kurnia Deli Tua Tahun 2022”

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa setelah diberikan rebusan bayam merah, dari 16 orang ibu hamil sebagai responden, diantaranya mengalami Peningkatan Kadar Hb sebanyak 9 orang (56,3%) dan ibu yang tidak mengalami peningkatan Kadar Hb sebanyak 7 orang (43,8%). diketahui bahwa rata-rata Kadar Hb sebelum diberikan Rebusan Bayam Merah adalah 1, 00 dan rata-rata Kadar Hb sesudah diberikan Rebusan Bayam Merah adalah 1,56 Hal ini menunjukkan ada perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikan rebusan bayam merah. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian rebusan bayam merah terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil. kandungan zat besi yang ada pada bayam diketahui mampu meningkatkan kadar Hb. selain itu kandungan vitamin C yang dimiliki bayam merah juga berfungsi untuk membantu penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga kadar Hb ibu hamil tersebut dapat meningkat.

3. (Susilawati et al, 2022) , “Efektivitas Pemberian Rebusan Sayur Bayam Hijau terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin (Hb) pada Ibu Hamil Trimester II Dan III di Puskesmas Cinangka Kabupaten Serang Tahun 2022”

Penelitian ini dapat menyimpulkan hal-hal sebagai berikut: Karakteristik responden (usia ibu dan paritas ibu hamil), Usia ibu untuk hamil yang paling ideal yaitu pada usia 20-35 tahun karena masa reproduksi masih produktif. Kadar hemoglobin ibu hamil di Puskesmas Cinangka sebelum diberikan sayur bayam dan tablet Fe sebagian besar berada dalam kategori anemia ringan. Kadar hemoglobin ibu hamil di Puskesmas Cinangka sesudah diberikan sayur bayam dan tablet Fe mengalami peningkatan sehingga jumlah ibu hamil yang berada dalam kategori anemia ringan bertambah. Ada Efektivitas Sayur bayam dalam meningkatkan kadar

hemoglobin ibu hamil di Puskesmas Cinangka.

4. (Syamsiah, 2020), “Pengaruh Pemberian Rebusan Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil di Puskesmas Marihat Bandar Kabupaten Simalungun Tahun 2020”

Berdasarkan hasil penelitian menyatakan bahwa untuk mengonsumsi bayam merah sebaiknya dikonsumsi sesaat setelah bayam diolah, jangan membiarkan bayam terlalu lama. Jangan mengonsumsi bayam yang sudah didiamkan diatas meja lebih dari 5 jam. Bayam merah dalam 1 kali sehari dapat di konsumsi sebanyak 250 gram, mengolah bayam merah yang baik dan benar adalah 1 ikat bayam merah/250 gram bayam merah direbus tidak boleh lebih dari 10 menit. Dari penelitian ini didapatkan bahwa sebelum diberikan perlakuan rebusan daun bayam merah didapatkan rerata kadar hemoglobin sebesar 10,220 gr/dl dan terjadi peningkatan kadar hemoglobin sesudah diberikan perlakuan rebusan daun bayam merah yaitu sebesar 11,333 gr/dl.

5. (Istianah, Umaroh, Manggiasih, Patmawati, & Fibriana, 2019), “Pengaruh Sayur Bayam Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Krian Sidoarjo”

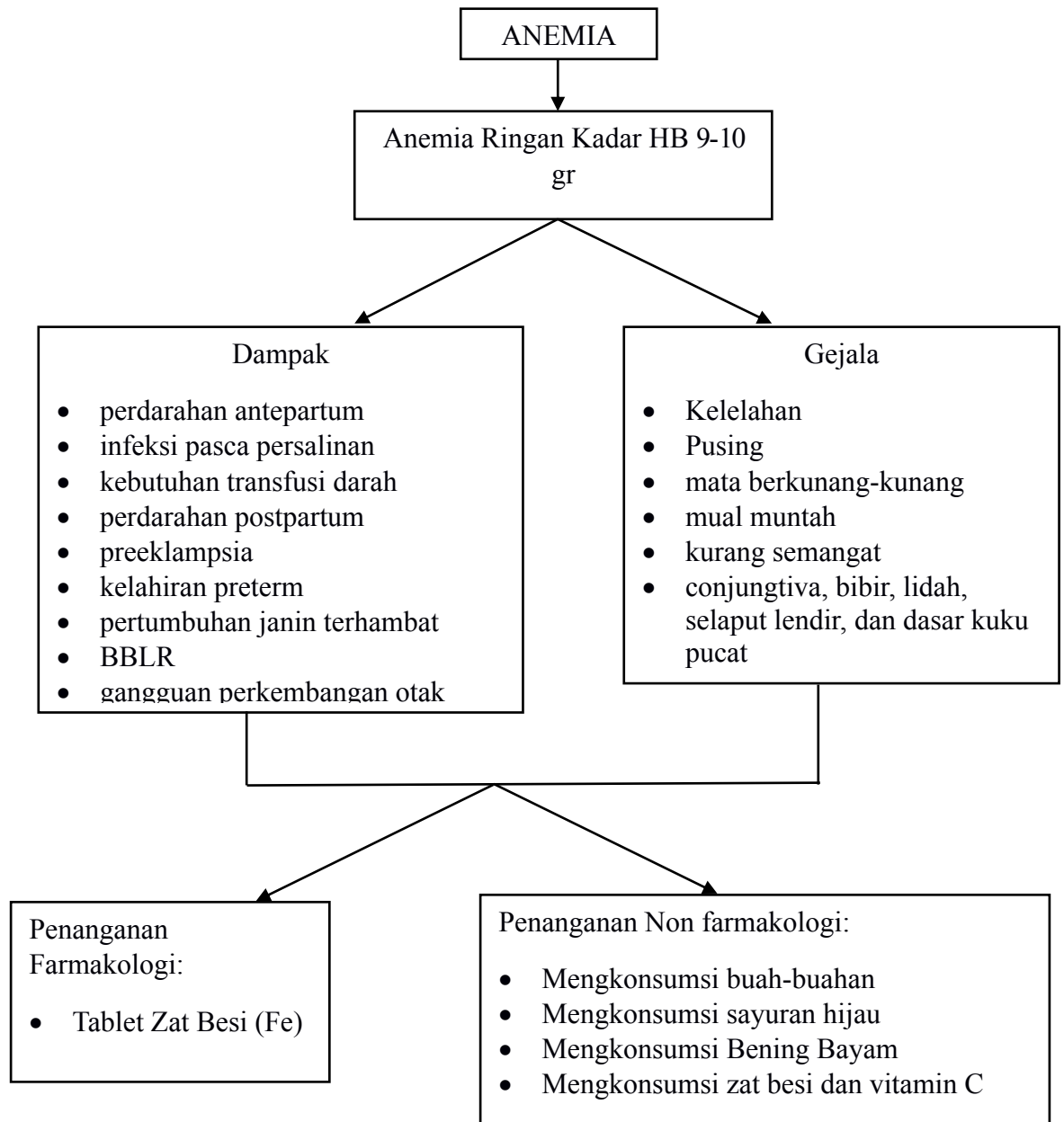
Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa dari 36 responden hampir setengahnya (56%) sebelum diberikan sayur bayam yaitu kriteria anemia sedang sebanyak 20 responden dan hampir setengahnya (50%) sesudah diberikan sayur bayam mengalami anemia ringan sebanyak 18 responden. Dapat disimpulkan ada Pengaruh Pemberian Sayur Bayam Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. Penelitian juga 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.

6. (Marina & Damayanti, 2024) , “Perbedaan Pemberian Rebusan Bayam Merah Dan Bayam Hijau Terhadap Peningkatan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan yang dapat diamati sebelum dan setelah mengonsumsi rebusan bayam

merah dan bayam hijau, yang dapat dilihat dari nilai rata-rata sebelum intervensi rebusan bayam merah adalah peningkatan kadar Hb sebesar 12.40 gr/dL, sementara untuk rebusan bayam hijau adalah 11.05 gr/dL, sehingga intervensi rebusan bayam merah lebih signifikan.

D. Kerangka Teori



Gambar 4 Kerangka Teori

Sumber : (Priyanti. S et al, 2020).