

ANALISIS LIBERATUR : INTERVENSI EFEKTIF UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL ANEMIA

Nuratiya¹, Ambia nurdin²

¹Nuratiya, Mahasiswa pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu- Ilmu Kesehatan, Universitas Abulyatama Jl. Blang Bintang Lama Km 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar, email : nryatya@gmail.com

² Ambia nurdin, Dosen Pengajar pada Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu- Ilmu Kesehatan , Universitas Abulyatama Jl. Blang Bintang Lama Km 8,5 Lampoh Keude Aceh Besar, email : ambianurdin_fkm@abulyatama.ac.id

Kata Kunci:

Anemia, ibu hamil, efektivitas, kadar haemoglobin

Keywords:

Anemia, pregnant women, effectiveness, hemoglobin level

ABSTRAK

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalam darah lebih rendah dari biasanya. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang serius yang salah satunya menyerang wanita hamil. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan 37% wanita hamil di seluruh dunia menderita anemia (WHO, 2023). Metode yang digunakan dalam pembuatan artikel ini adalah tinjauan literatur yang membahas literatur mengenai intervensi anemia pada ibu hamil. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar dengan kata kunci "Intervensi Efektif untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia" sampai akhirnya diperoleh 10 literatur yang relevan untuk menyusun artikel ini. Terdapat pengaruh signifikan terkait peningkatan kadar hb dari pemberian seduhan bunga rosella, konsumsi rumput laut, pemberian

pisang ambon dan pepaya, konsumsi teh daun katuk, pemberian telur ayam kampung, pemberian jus buah bit, jus bayam merah, jus buah naga dan jambu biji, pemberian kurma dan sari kacang hijau pada ibu hamil anemia. Berdasarkan pengamatan liberatur terkait penelitian dapat menyimpulkan pemberian makanan yang kaya akan zat besi, asam folat, mineral dan vitamin dapat meningkatkan kadar Hb secara signifikan dan pemberian tablet Fe juga terbukti efektif dalam meningkatkan kadar Hb serta kombinasi makanan yang mengandung vitamin dan tablet Fe dapat memberikan efek yang lebih optimal dalam meningkatkan kadar Hb.

ABSTRACT

Anemia is a condition where the number of red blood cells or hemoglobin concentration in the blood is lower than normal. Anemia is a serious global public health problem, one of which affects pregnant women. The World Health Organization (WHO) estimates that 37% of pregnant women worldwide suffer from anemia (WHO, 2023). The method used in making this article is a literature review that discusses the literature regarding anemia interventions in pregnant women. A literature search was conducted through Google Scholar with the keywords "Effective Interventions to Increase Hemoglobin Levels in Anemic Pregnant Women" until finally 10 relevant literature were obtained to compile this article. There is a significant effect related to the increase in hb levels from giving rosella flower brew, seaweed consumption, giving ambon banana and papaya, consumption of katuk

leaf tea, giving free-range chicken eggs, giving beet juice, red spinach juice, dragon fruit juice and guava, giving dates and mung bean juice to anemic pregnant women. Based on the observation of related literature, it can be concluded that the provision of foods rich in iron, folic acid, minerals and vitamins can significantly increase Hb levels and the provision of Fe tablets is also proven effective in increasing Hb levels and the combination of foods containing vitamins and Fe tablets can provide a more optimal effect in increasing Hb levels.

*This is an open access article under the [CC BY-NC](#) license.
Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Abulyatama*



PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin didalam darah lebih rendah dari biasanya. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang serius yang salah satunya menyerang wanita hamil. World Health Organization (WHO) memperkirakan 37% wanita hamil diseluruh dunia menderita anemia (WHO, 2023) (Telur et al. 2024). Angka kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia sebanyak 48,9% ibu hamil. Dalam mencegah anemia setiap ibu hamil diharapkan mendapatkan tablet tambah darah minimal 90 tablet selama kehamilannya (Kemenkes RI, 2021).

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11 gr% pada trimester I dan III atau kadar < 10,5 gr % pada trimester II. Nilai batas tersebut dan perbedaannya dengan kondisi wanita tidak hamil terjadi karena hemodilusi (pengenceran darah), terutama pada trimester II. Anemia merupakan masalah nutrisi yang paling sering ditemukan dan resikonya meningkat pada kehamilan dan berkaitan dengan asupan besi yang tidak adekuat dibandingkan kebutuhan pertumbuhan janin dengan cepat (Rosmaria 2022)

Anemia merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan kurangnya jumlah sel darah merah dalam darah. Penyebab utama terjadinya anemia adalah Zat besi adalah satu komponen penting dalam hemoglobin. Hemoglobin adalah suatu protein yang terdapat dalam sel darah merah. Hemoglobin berfungsi membawa oksigen dalam sel darah merah dari paru-paru ke seluruh jaringan di dalam tubuh. Konsentrasi hemoglobin dapat memberikan informasi tentang tingkat keparahan defisiensi zat besi (Riaty and Ursyam 2023). Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, bayi berat lahir rendah (BBLR), kematian ibu dan anak, perdarahan, serta penyakit infeksi. Anemia defisiensi besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi saat kehamilan maupun setelahnya (Kemenkes RI, 2021)(Mustikasari and Effendy 2022)

Dampak anemia pada masa kehamilan bagi ibu dapat menyebabkan abortus, persalinan prematur, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, peningkatan resiko terjadinya infeksi, ancaman dekompensasi jantung jika Hb kurang dari 6,0 g/DL, mola hidatidosa, hiperemesis gravidarum, perdarahan antepartum, atau ketubahan pecah dini, sedangkan dampak anemia pada janin dapat terjadinya abortus, berat badan lahir rendah dan tingkat intelegensi bayi rendah (Sharmila et al., 2019)

Selama kehamilan, ibu hamil mengalami hyperplasia erythroid dari sumsum tulang dan meningkatkan massa sel darah merah. Namun peningkatan yang tidak proporsional dalam hasil volume plasma menyebabkan hemodilusi (hydremia kehamilan). Hematocrit menurun antara 38-45% pada wanita sehat yang tidak hamil sampai 34% selama kehamilan tunggal dan sampai 30% selama akhir kehamilan multifetal. Hematokrit biasanya meningkat segera setelah melahirkan.

Anemia terjadi pada sepertiga ibu hamil selama trimester ketiga, dengan penyebab paling utama yaitu defisiensi zat besi dan folat (Proverawati, 2018). Hemoglobin adalah protein kompleks yang terdapat dalam eritrosit atau sel darah merah. Analisis kimia hemoglobin dan jumlah Hb per 100 ml darah dapat digunakan sebagai indikator pembawa oksigen dalam darah. Kadar hemoglobin yang rendah menunjukkan anemia (Sari Dkk., 2021)(Perdana, Bima Suryantara, and Fatimah Sari 2023). Pemeriksaan hemoglobin merupakan salah satu upaya untuk mendeteksi apakah ibu hamil mengalami anemia. Pemeriksaan hemoglobin sangat penting untuk mencegah terjadinya anemia.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam pembuatan artikel ini adalah literature review yang membahas literatur mengenai intervensi anemia pada ibu hamil. Pencarian literatur dilakukan melalui Google Scholar dengan kata kunci “Intervensi Efektif untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia” sampai akhirnya diperoleh 10 literatur yang relevan untuk menyusun artikel ini. Adapun kriteria inklusi dalam pencarian literatur yang digunakan 1) artikel diterbitkan dalam rentang waktu 7 tahun terakhir yaitu 2018-2024; 2) subjek penelitian pada literatur yaitu Ibu hamil ; 3) artikel membahas mengenai Intervensi Efektif untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. Kriteria eksklusi yaitu 1) artikel diterbitkan lebih dari rentang 7 tahun terakhir. Setelah melalui penyaringan, terdapat 10 artikel yang difokuskan untuk melakukan penyusunan kajian literatur ini..

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Seduhan Bunga Rosella Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sukaindah Kabupaten Bekasi

Diketahui bahwa kadar hemoglobin ibu hamil anemia sebelum diberikan seduhan bunga rosella dan tablet Fe rata-rata 10,281 dan sesudah diberikan seduhan bunga rosella dan tablet Fe rata-rata 11,014. Diketahui bahwa kadar hemoglobin ibu hamil anemia sebelum diberikan tablet Fe rata-rata 10,357 dan sesudah diberikan tablet Fe rata-rata 10,619. Terdapat perbedaan kadar haemoglobin sebelum diberikan perlakuan pada kelompok pemberian seduhan bunga rosella dan tablet Fe dan kelompok pemberian tablet Fe pada ibu hamil di Puskesmas Sukaindah Kecamatan Sukakarya Kabupaten Bekasi tahun 2021 dengan nilai sigifikansi 0,000.

Konsumsi ekstrak rosella yang dikombinasikan dengan tablet Fe menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan dibandingkan dengan konsumsi tablet Fe saja. Peneliti berasumsi, pemberian seduhan bungan rosela dan tablet Fe lebih efektif dibandingkan dengan pemberian tablet Fe saja. Hal ini disebabkan oleh karena pemberian vitamin C bersama dengan tablet besi dapat berfungsi dalam proses absorpsi dan pelepasan besi dari transferrin ke dalam jaringan tubuh, jika zat besi dapat diserap dengan baik pembentukan sel darah baru juga akan terjadi dengan baik dan lancar. Faktor lainnya disebabkan oleh kepatuhan ibu dalam mengkonsumsi seduhan bungan rosella karena adanya rasa yang menyegarkan menjadikan pada saat minum tablet Fe ibu tidak merasakan adanya rasa bau dan mual akibat efek dari tablet Fe tersebut, hal ini menjadikan ibu hamil terus mengkonsumsi secara rutin yang pada akhirnya membawa dampak pada peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil anemia. (Pratiwi 2022)

2. Konsumsi Rumput Laut Untuk Meningkatkan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Pekan Baru

Dalam penelitian ini adalah Kadar Hb ibu hamil sebelum diberikan rumput laut mayoritas 8,9 gr/dl, Hb terendah 7 gr/dl dan tertinggi 9,8 gr/dl. Hb Ibu hamil setelah diberikan rumput laut mayoritas 10 gr/dl, Hb tertinggi 12,7 gr/dl dan terendah 7 gr/dl. Hasil penelitian menunjukkan p value <0,0001 ($p < 0,05$) dengan perubahan mean sebelum diberikan intervensi 8,94 gr/dl menjadi 10,72 gr/dl setelah diberikan intervensi. Dengan demikian rumput laut sangat efektif dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia. Pada penelitian ini, peneliti dapat menyimpulkan bahwa rumput laut berpengaruh terhadap

peningkatan kadar Haemoglobin pada ibu hamil anemia karena rumput laut memiliki berbagai macam kandungan yang baik untuk meningkatkan kadar Hb ibu hamil, sehingga ibu hamil yang memiliki Hb rendah akan mengalami peningkatan dan ibu hamil tidak merasa cemas dan takut akan keadaannya di masa kehamilan maupun dimasa proses persalinan yang akan datang.(Rahmi 2018)

3. Pemberian Pisang Ambon dan Pepaya Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil di Jambi

Hasil analisis yang dilakukan sebelum dan setelah pemberian Pisang Ambon terhadap Kadar Hemoglobin ibu hamil didapatkan nilai signifikan $p(0,000) < \alpha(0,05)$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan setelah pemberian Pisang Ambon terhadap kadar Hemoglobin Ibu hamil. Hasil analisis yang dilakukan sebelum dan setelah pemberian Pepaya memiliki nilai signifikan $p(0,000) < \alpha(0,05)$. Hal ini menunjukkan pemberian pepaya juga dapat meningkatkan kadar Hemoglobin ibu hamil. Berdasarkan pembahasan diatas bahwa peningkatan kadar Hb setelah diberikan Pisang Ambon yaitu sebesar 1,06 gr/dl sedangkan peningkatan kadar Hb setelah diberikan Pepaya hanya sebesar 0,8 gr/dl. Hal ini berarti pemberian 57 Pisang Ambon lebih efektif terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil dibandingkan dengan pemberian Pepaya (Luftbis & Ratnasari, 2020).

Asumsi peneliti mengatakan bahwa Pisang Ambon dan Pepaya berpengaruh terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil. Vitamin C yang terkandung pada 2 buah tersebut mampu mengikat zat besi yang diperoleh pada tablet Fe. Cara mengkonsumsi tablet Fe yang belum maksimal menjadi salah satu faktor kejadian anemia saat ini. mengkonsumsi 110 gram papaya per hari secara teratur pada saat hamil dikombinasikan dengan tablet Fe dapat meningkatkan level kadar hemoglobin 56 dan hemotokrit dalam wanita hamil dengan anemia. (Rosmaria 2022)

4. Konsumsi Teh Daun Katuk Terhadap Perubahan Status Anemia Pada Ibu Hamil Di Upt Puskesmas Gayaman Mojokerto

Status anemia pada ibu hamil dari kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi daun katuk sebagian besar responden penelitian mengalami anemia sedang (kadar Hb 7-8 g/dl) yaitu sebanyak 11 responden (73,3%), dan setelah diberikan intervensi daun katuk didapatkan sebagian besar responden mengalami anemia ringan (kadar Hb 9-10 g/dl) yaitu sebanyak 10 responden (66,7%) 2. Status anemia pada ibu hamil dari kelompok kontrol dari dua kali pengukuran dari hasil penelitian didapatkan, pada pengumpulan data awal sebagian

besar responden penelitian mengalami anemia sedang (kadar Hb 7-8 g/dl) yaitu sebanyak 12 responden (80,0%) dan dari hasil penelitian pada pengumpulan data akhir didapatkan lebih dari separuh responden mengalami anemia sedang (kadar Hb 7-8 g/dl) yaitu sebanyak 8 responden (53,3%). Hasil analisa dapat yang dilakukan dapat disimpulkan bahwa konsumsi teh daun katuk efektif terhadap perubahan status anemia pada ibu hamil di UPT Puskesmas Gayaman Kabupaten Mojokerto.(Mustikasari and Effendy 2022)

5. Telur Ayam Kampung Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Rawat Inap Way Kandis

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa, rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian telur ayam kampung rebus pada ibu hamil trimester III yaitu sebelum 10,2 gr% dan sesudah 10,8 gr%. Hasil analisa Bivariat didapat ada pengaruh telur ayam kampung rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di puskesmas rawat inap Way Kandis tahun 2023, dengan p value 0,000 ($0 < 0,05$). Peneliti berpendapat bahwa telur ayam kampung rebus dapat meningkatkan hemoglobin ibu hamil, sehingga dinyatakan bahwa pemberian telur ayam rebus dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia di puskesmas rawat inap Way Kandis tahun 2023.

Kadar hemoglobin yang rendah pada ibu hamil menyatakan bahwa ibu hamil perlu meningkatkan kebutuhan zat besi dalam darah, dimana kebutuhan zat besi pada ibu hamil menuntut ibu hamil untuk mengkonsumsi makan-makanan yang mengandung zat besi tinggi salah satunya seperti telur ayam kampung rebus, yang dapat membantu peningkatan kadar hemoglobin. (Telur et al. 2024)

6. Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Tayu I

Distribusi rata-rata perubahan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Tayu I sebelum pemberian tablet Fe sebesar 8,81 gr/dl dan sesudahnya sebesar 8,97 gr/dl. Distribusi rata-rata perubahan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di Puskesmas tayu I sebelum pemberian tablet Fe dan jus buah bit sebesar 8,81 gr/dl dan sesudahnya sebesar 9,69 gr/dl. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah terdapat perbedaan rata-rata perubahan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah pemberian tablet Fe sebesar 0,16 gr/dl, sedangkan pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pemberian tablet Fe dan jus buah bit sebesar 0,88 gr/dl

dengan nilai p-value $0,000 < 0,05$, artinya pemberian jus buah bit efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Tayu I.(Risnawati, Indanah, and Sukesih 2021)

7. Pemberian Jus Bayam Merah Terhadap Hemoglobin Pada Ibu Hamil

Hasil uji statistik menggunakan uji t independen, ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol pada rata-rata kadar hemoglobin awal ($t = -0,73$, $p = 0,47$). Setelah dilakukan intervensi, kelompok intervensi menunjukkan peningkatan rata-rata kadar hemoglobin yang lebih tinggi (11,4 g/dL) dibandingkan kelompok kontrol (10,1 g/dL). Selain itu, persentase kenaikan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi (28,1%) juga lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol (10%). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa intervensi yang diberikan pada kelompok intervensi memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kadar hemoglobin dibandingkan dengan kelompok kontrol. Peneliti berpendapat bahwa setelah pemberian jus bayam merah terjadi peningkatan kadar Hb ibu hamil. Hal ini tidak terlepas dari banyaknya kandungan zat gizi dari bayam merah yang berfungsi dalam meningkatkan Hb ibu hamil. bayam merah memiliki fungsi yang dapat meningkatkan kadar haemoglobin ibu hamil untuk mengatasi anemia dalam kehamilan.(Nur Cahyanto et al. 2023)

8. Jus Buah Naga dan Jambu Biji dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Krian Kabupaten Sidoarjo

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bawa Kadar hemoglobin meningkatkan secara signifikan sesudah diberikan jus buah naga pada ibu hamil trimester III dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Krian Kabupaten Sidoarjo. Kadar hemoglobin meningkat secara signifikan sesudah diberikan jus jambu biji pada ibu hamil trimester III dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Krian Kabupaten Sidoarjo. Jus buah naga sedikit lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dibandingkan dengan jus jambu biji pada ibu hamil trimester III dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Krian Kabupaten Sidoarjo yaitu mean peningkatan kadar hemoglobin kelompok jus buah naga sebesar 2,68 g/dL dan pada kelompok jus jambu biji sebesar 2,56 g/dL.

Kedua kelompok intervensi memiliki kenaikan yang hampir sama tetapi jus buah naga sedikit lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dibandingkan jus jambu biji. Dengan demikian, jus buah dari kedua kelompok dapat digunakan sebagai

alternatif untuk meningkatkan kadar hemoglobin, yang dapat disesuaikan dengan selera atau preferensi individu. Kandungan Fe pada tablet zat besi, Vitamin C dan kandungan gizi lainnya pada masing-masing buah mempengaruhi kenaikan kadar hemoglobin dalam darah. Kandungan 100 gr buah naga terdiri atas 0.55-0.65 mg Fe dan 8-9 mg Vitamin C. Sedangkan dalam 100 gr buah jambu biji merah mengandung 0,31 mg Fe dan 183,5 mg Vitamin C. Kandungan Fe dalam buah naga sedikit lebih tinggi dibandingkan jambu biji, akan tetapi kandungan vitamin C pada jambu biji merah lebih tinggi dibandingkan buah naga juga mempengaruhi perbedaan hasil kenaikan kadar hemoglobin. Kandungan Vitamin C pada jambu biji merah membantu meningkatkan penyerapan Fe pada usus halus sehingga meningkatkan kadar hemoglobin. Buah naga dan jambu biji merah dapat dijadikan pilihan dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin yang dapat disesuaikan dengan selera dan keinginan masing-masing (Rahmalia Dkk., 2022)(Perdana, Bima Suryantara, and Fatimah Sari 2023)

9. Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin Puskesmas Air Dingin Padang

Kesimpulan yaitu terdapat pengaruh pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester III dengan anemia terhadap kadar hemoglobin. Kadar Hemoglobin sebelum, pemberian buah kurma terendah 9 gr/dL terendah dan tertinggi 15 gr/dL. Dan Ratarata sebesar 10 gr/dL. Kadar Hemoglobin sesudah pemberian buah kurma terendah 11,5 gr/dL terendah dan tertinggi 16 gr/dL. Dan Rata-rata sebesar 13 gr/dL. Positif ranks 15 artinya ke 15 sample mengalami peningkatan HB dari nilai sebelum ke nilai setelah. Sedangkan mean rank 8 adalah rata-rata peningkatan HB. Jumlah positif adalah 120 Ties 0 artinya tidak ada kesamaan nilai HB sebelum dan sesudah.

Penelitian ini menyimpulkan Ada pengaruh pemberian buah kurma terhadap peningkatan nilai kadar hemoglobin pada ibu hamil. Kandungan berbagai mineral dan vitamin di dalam kurma dipercaya memiliki potensi sebagai anti kanker, antiinflamasi, analgesik, serta berperan dalam proteksi ginjal dan hepar. Mineral yang terkandung dalam buah kurma diantaranya Seng, Fosfor, Kalsium, Besi, Magnesium dan Flourin. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemberian kurma dapat meningkatkan kadar Hb (Riaty and Uryam 2023)

10. Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Hamil Desa Cibatok, Kec. Cibungbulang, Kabupaten Bogor

Menurut penelitian Risza (2020), tentang pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil Di Puskesmas Sirnajaya Kecamatan Serang Baru Bekasi Tahun 2019, didapatkan pada kelompok intervensi dari 9,993 naik sebesar (1,294) menjadi 11,287 dengan P value 0,000 (t tabel dan p value 0,000 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian sari kacang hijau dengan tablet Fe terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Dungaliyo. Peningkatan Hb baik pada kelompok kontrol (pemberian tablet Fe) dan eksperimen (pemberian sari kacang hijau dan tablet Fe) meningkat disebabkan ibu mengkonsumsi tablet Fe dan sari kacang hijau yang memiliki kandungan sama yaitu fero sulfat dan asam folat yang berfungsi dalam penanggulangan anemia gizi.

Pemerintah berupaya dalam mengurangi kejadian anemia ibu hamil dengan cara memberikan suplementasi tablet Fe sebanyak 90 tablet pada ibu hamil dengan mengkonsumsi suplemen tablet Fe setiap hari demi memenuhi kebutuhan zat besi yang semakin meningkat diharapkan akan terjadi peningkatan volume darah yang signifikan. Pada awal kehamilan, volume plasma darah akan meningkat dengan cepat sebesar 40- 45%. Kenaikan eritrosit jauh lebih rendah daripada volume plasma, terjadi hemodilusi dan penurunan konsentrasi hemoglobin pada ibu hamil. Selain itu, pertumbuhan janin dan plasenta yang sangat pesat juga memerlukan banyak zat besi. Ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe 60 mg/hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 1g% perbulan (Saifudin, 2009)(Dahlan and Aulia 2023)

SIMPULAN DAN SARAN

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11 gr% pada trimester I dan III atau kadar < 10,5 gr % pada trimester II. Berdasarkan tinjauan literatur terkait penelitian dapat disimpulkan pemberian makanan yang kaya akan zat besi, asam folat, mineral dan vitamin dapat meningkatkan kadar Hb secara signifikan dan pemberian tablet Fe juga terbukti efektif dalam meningkatkan kadar Hb serta kombinasi makanan yang mengandung vitamin dan tablet Fe dapat memberikan efek yang lebih optimal dalam meningkatkan kadar Hb.

Ibu hamil dengan anemia diharapkan untuk selalu rutin dan patuh dalam mengkonsumsi suplemen zat besi, vitamin B12, dan asam folat sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

Dahlan, Febry Mutiariami, and Yenny Aulia. 2023. "Penyuluhan Dampak Anemia Dan

- Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Peduli Masyarakat* 5(1): 95-100.
- Mustikasari, Surya, and Henny Vidia Effendy. 2022. "Efektivitas Konsumsi Teh Daun Katuk Terhadap Perubahan Status Anemia Pada Ibu Hamil Di UPT Puskesmas Gayaman Mojokerto." *Journal of Ners Community* 13(05): 559-68. EFEKTIVITAS KONSUMSI TEH DAUN KATUK TERHADAP PERUBAHAN STATUS ANEMIA PADA IBU HAMIL DI UPT PUSKESMAS GAYAMAN MOJOKERTO.
- Nur Cahyanto, Heri, Denis Farida, Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya, and Medokan Semampir. 2023. "Pengaruh Pemberian Jus Bayam Merah Terhadap Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Ii." *Jurnal Ilmiah Ilmu dan Teknologi Rekayasa* 5(1): 2023. <https://ejournal.polsub.ac.id/index.php/jiitr>.
- Perdana, Nadiya Fatimah, Bima Suryantara, and Fatimah Sari. 2023. "Perbandingan Jus Buah Naga Dan Jambu Biji Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Krian Kabupaten Sidoarjo." *Journal of Health (JoH)* 10(2): 202-8.
- Pratiwi, Arsita. 2022. "Efektivitas Seduhan Bunga Rosella Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sukaindah Kabupaten Bekasi Periode Mei - Juni Tahun 2021." *Jurnal Ilmiah Bidan* 6(2): 7-15.
- Rahmi, Rifa. 2018. "Efektifitas Konsumsi Rumput Laut Untuk Meningkatkan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia." *Jurnal Endurance* 3(1): 195.
- Riaty, Zufrias, and Dian Eka Ursyam. 2023. "Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin." *Jurnal Sehat Mandiri* 18(2): 213-19.
- Risnawati, Indah, Indanah Indanah, and Sukesih Sukesih. 2021. "Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Tayu I." *Indonesia Jurnal Kebidanan* 5(1): 36.
- Rosmaria. 2022. "Pemberian Pisang Ambon (Musa Acuminata Cavendish) Dan Pepaya (Carica Papaya Linn) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil." *Jurnal Ilmiah Obsgin* 14(1): 109-16.
- Telur, Pengaruh et al. 2024. "WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE THE EFFECT OF BOILED FREE-RANGE CHICKEN EGGS ON." 6: 204-13.