



## **KOMBINASI JUS BAYAM DAN TOMAT TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL**

**Puryati\*, Maimunah Hidayati, Daryati**

Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Karya Husada Semarang, Jl. R. Soekanto No.46, Sambiroto, Tembalang, Semarang, Jawa Tengah 50276, Indonesia

[\\*bidanpuryati@gmail.com](mailto:*bidanpuryati@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kehamilan secara fisiologis mengalami adaptasi sistem kardiovaskuler sehingga terjadi pengenceran darah yang dapat menyebabkan kadar hemoglobin menurun. Kondisi ini dapat berdampak pada meningkatnya risiko kehamilan bermasalah yang berbahaya bagi kesehatan ibu dan anak. Untuk itu, salah satu peran bidan dalam mencegah dengan asuhan kehamilan yang komprehensif yaitu pemberian kombinasi jus bayam dan tomat untuk membantu meningkatkan hemoglobin pada ibu hamil. Kegiatan ini bertujuan meningkatkan ketrampilan, peran serta keluarga dalam memelihara kehamilan melalui konsumsi jus bayam dan tomat secara teratur. Populasinya yaitu semua ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Godong 1 Kabupaten Grobogan. Kegiatan dilaksanakan melalui pendampingan kehamilan sejak kehamilan awal (usia kehamilan 10 minggu) hingga persalinan dengan pemberian intervensi baik berupa edukasi, konsultasi, pelatihan ketrampilan pembuatan jus bayam dan tomat serta pemantauan hemoglobin. Keterlibatan suami maupun keluarga mampu meningkatkan perilaku hidup sehat terutama dalam kepatuhan mengkonsumsi jus bayam dan tomat yang efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Karena bayam dan tomat memiliki kandungan zat besi yang tinggi serta vitamin C dalam sehingga mempercepat penyerapan zat besi didalam tubuh.

Kata kunci: bayam; hemoglobin; ibu hamil; tomat

## **COMBINATION SPINACH AND TOMATO JUICE ON HEMOGLOBIN IN PREGNANT WOMEN**

### **ABSTRACT**

*Physiologically, pregnancy experiences an adaptation of the cardiovascular system resulting in blood thinning which can cause hemoglobin levels to decrease. This condition can have an impact on increasing the risk of problematic pregnancies which are dangerous for the health of the mother and child. For this reason, one of the midwives' roles in preventing pregnancy with comprehensive pregnancy care is giving a combination of spinach and tomato juice to help increase hemoglobin in pregnant women. This activity aims to increase skills and family participation in maintaining pregnancy through regular consumption of spinach and tomato juice. The population is all pregnant women in the working area of Puskesmas Godong 1, Grobogan Regency. Activities are carried out through pregnancy assistance from early pregnancy (10 weeks of gestation) until delivery by providing interventions in the form of education, consultation, skills training in making spinach and tomato juice and hemoglobin monitoring. The involvement of husbands and families can increase healthy lifestyle behavior, especially in compliance with consuming spinach and tomato juice which is effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women. Because spinach and tomatoes have a high iron content and vitamin C, they speed up the absorption of iron in the body.*

*Keywords: hemoglobin; pregnant women; spinach; tomato*

## **PENDAHULUAN**

Anemia merupakan masalah kesehatan global, yang mempengaruhi hampir 50% wanita hamil, sekaligus sebagai salah satu faktor penyebab terjadinya morbiditas pada janin dan ibu. (Vera Iriani Abdullah, 2020) Anemia dapat disebabkan oleh berbagai hal, terutama pada ibu hamil karena defisiensi zat besi. Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, angka kejadian anemia ibu hamil di Indonesia meningkat yaitu dari 37,1% tahun 2013 menjadi 48,9% tahun 2018. Kasus anemia pada ibu hamil terbanyak terjadi pada ibu hamil dengan usia antara 15-24 tahun sebesar 84,6%. (Fitria & Prameswari, 2021) Sedangkan di wilayah kerja Puskesmas Godong 1 bulan Juli tahun 2023 Kabupaten Grobogan tercatat prevalensi ibu hamil dengan anemia pada trimester 1 mencapai 58 bumil dari total sasaran 735 bumil, mengalami peningkatan pada trimester III menjadi 84 bumil.

Oleh Karena itu diperlukan upaya strategis untuk meningkatkan kesehatan ibu dan bayi, deteksi dini dan mencegah komplikasi dan kematian adalah Antenatal Care (ANC). Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 97 tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Masa Hamil disebutkan bahwa tujuan dari ANC yaitu untuk memenuhi hak setiap ibu hamil untuk mendapatkan pelayanan ANC yang berkualitas yang akan berdampak pada kesehatan ibu bersalin, bayi baru lahir hingga periode postpartum. (Hariyanti, 2021) Salah satu tugas dan peran bidan dalam pemeliharaan kesehatan ibu hamil sebagai upaya pencegahan anemia sejak dini melalui deteksi dini dengan pemeriksaan ANC rutin dimana ibu hamil memperoleh pemeriksaan kesehatan (laboratorium) secara berkala, pemberian tablet Fe hingga temu wicara untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu hamil. Dimana pada asuhan tersebut juga dilakukan melalui upaya non farmakologis dengan pemberian tambahan asupan micronutrient melalui asupan makanan tinggi zat besi terutama sayuran dan buah untuk mencegah anemia pada kehamilan. (Roifah et al., 2019)

Pada Penelitian Dian Zwaitna mengemukakan pemberian jus bayam efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I dan II. (Zwaitna et al., 2021) Bayam merupakan jenis sayuran yang mudah diperoleh dan dimasak, serta tinggi nutrient untuk mencegah dan mengobati anemia pada kehamilan. Dengan kombinasi tomat yang mengandung tinggi vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi dalam tubuh. Ini sesuai dengan penelitian menyebutkan dalam 180 gram tomat mengandung 24,66 mg vitamin C dapat meningkatkan produksi sel darah merah sehingga kadar hemoglobin. (Ulya, Afivatul., Israyati, 2021) Target Anemia di Puskesmas Godong 1 Kabupaten Grobogan mencapai 36% pada tahun 2023 menjadi dasar asuhan continuity care pada kasus ini, sehingga dilakukan intervensi yang intensive dan continue, dan kerjasama dari berbagai pihak. Peran bidan menjadi utama dalam pendampingan ibu hamil dengan anemia secara komprehensif untuk mencegah dan mengatasi komplikasi lebih lanjut melalui upaya peningkatan gizi pada ibu hamil sehingga kebutuhan zat besi dapat terpenuhi dengan pemberian jus bayam dan tomat pada ibu hamil dengan anemia. Oleh karena itu tujuan dari kegiatan untuk meningkatkan : 1) kemampuan dan ketrampilan ibu hamil pemeliharaan kesehatan selama hamil terutama pada hamil dengan anemia, 2) kepatuhan dalam mengkonsumsi makanan maupun vitamin yang dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan ibu hamil terutama kadar zat besi, 3) dukungan suami dan keluarga dalam memelihara kesehatan ibu hamil, 3) kadar Hb dalam darah ibu hamil dengan efektifitas jus bayam dan tomat.

## METODE

Metode yang digunakan adalah pendampingan pada ibu hamil mulai usia kehamilan 10 minggu yang terdiri dari kunjungan pertama pada trimester I, kunjungan 2 pada trimester I, Kunjungan ke-3 di trimester II, dan kunjungan ke 4-6 pada trimester III di puskesmas Godong 1.

Kegiatan yang dilakukan sebagai upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitative yang meliputi pemeriksaan hemoglobin setiap kali kunjungan kehamilan serta sebelum dan sesudah pemberian intervensi menggunakan alat *easy touch*, edukasi tentang ketidaknyamanan kehamilan. Ini merupakan deteksi dini tanda gejala anemia seperti mual berlebihan, pusing, lemah dan lesu, serta pendampingan ibu hamil dalam peningkatan gizi dengan konsumsi jus bayam tomat, serta melibatkan suami dan keluarga untuk membantu dan mensupport pemeliharaan kesehatan ibu dalam pemenuhan gizi serta motivator dalam keteraturan mengkonsumsi makanan bergizi maupun tablet fe untuk meningkatkan kadar Hb.

Pemberian Jus bayam dan tomat pada asuhan ini difokuskan pada ibu hamil dengan anemia selama 7 hari dengan pemantauan kadar Hb sebelum dan sesudah intervensi. Bahan dan cara pembuatan jus bayam dan tomat (Zuiatna et al., 2021)(Ulya, Afivatul., Israyati, 2021) (Wulandari et al., 2017) yang terdiri buah tomat dan sayur bayam hijau sebanyak 100 gram, air 50 ml, gula 1 sendok makan. Buah dan sayur di cuci bersih kemudian dicampur semua bahan dan diblender dan dikonsumsi secara rutin selama 7 haru berturut turut. setiap pagi. Ibu hamil pada hari pertama dilakukan skrinning anemia kehamilan dengan mengenali tanda dan gejala anemia dan pemeriksaan kadar hemoglobin. Dilanjutkan kunjungan hari kedua untuk pelatihan dan pemberian jus bayam dan tomat serta bekerjasama dengan keluarga untuk memastikan dan mendukung ibu hamil mengkonsumsi jus bayam dan tomat secara teratur selama 7 hari setiap pagi. Pada hari ke 9 dilakukan pemeriksaan ulang kadar hemoglobin ibu hamil untuk mengetahui efektifitas jus bayam dan tomat dalam perubahan kadar hemoglobin sesudah mendapatkan intervensi.



Gambar 1. Persiapan dan peksasanaan pendampingan ibu hamil anemia

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pendampingan dimulai pada Kunjungan pertama ibu hamil usia kehamilan 10 minggu dilaksanakan tanggal 24 Agustus 2022 di puskesmas Godong 1 dengan keluhan pusing dan terlambat haid, sehingga berdasarkan hasil pemeriksaan disimpulkan klien dengan amenorea

(dugaan hamil) karena hasil test HCG positif (+). Pada trimester awal, keluhan ini sering dialami oleh sebagian ibu hamil dikarenakan aliran darah yang berusaha mengimbangi sirkulasi darah yang meningkat seiring dengan pertumbuhan janin, ketika masuk trimester kedua kehamilan, rahim yang membesar dapat menekan pembuluh darah, sehingga kepala terasa sakit atau pusing. Meskipun demikian pusing yang berkelanjutan dapat berdampak pada gejala masalah kehamilan seperti anemia, tekanan darah naik turun dehidrasi hingga sinkope. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa 46,7% ibu hamil mengalami pusing pada ibu hamil di trimester awal sehingga mengganggu pola istirahat sehingga aliran darah ibu ke bayi menjadi terganggu. (Puspitasari & Indrianingrum, 2020) Kondisi merupakan salah satu perubahan sistem dalam tubuh ibu selama proses kehamilan membutuhkan suatu adaptasi, baik fisik maupun psikologis. Oleh karena itu diperlukan perawatan dan pencegahan. Asuhan pada kunjungan ini dilakukan dengan pemberian edukasi tentang ketidaknyamanan kehamilan terutama pusing untuk meningkatkan pengetahuan dan kewaspadaan klien dan keluarga.

Asuhan kehamilan pada kasus ini berlanjut pada trimester kedua (usia kehamilan 20 minggu) pada tanggal 3 November 2022 dengan fokus asuhan pada penatalaksanaan ibu hamil dengan anemia, dikarenakan keluhan pusing pada klien menetap hingga yang didukung oleh hasil pemeriksaan laboratorium kadar Hb mencapai 9 mmHg%, sehingga klien terdiagnosa anemia ringan. Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyebutkan bahwa 45 % responden mengalami anemia ringan dengan temuan kadar Hb <10 mmHg dan harus mendapatkan supplement penambah zat besi baik dengan pemberian tablet tambah darah maupun dengan tambahan nutrisi. (Simorangkir et al., 2022) Selain itu, ibu hamil memerlukan zat besi dalam jumlah banyak yang tidak didapat dari makanan saja untuk itu perlu mendapat suplemen besi mencapai 100 mg selama kehamilan, serta jika kehamilan dengan anemia dengan kadar HB < 10 mmHg maka diperlukan tambahan 600-1000 mg/hari zat besi. (Sulaiman et al., 2022)

Penatalaksanaan pada kasus ini dilakukan secara komprehensif yaitu edukasi tentang anemia pada ibu hamil untuk meningkatkan pengetahuan, pemenuhan nutrisi makanan yang berwarna hijau dan tinggi vitamin C dengan pemberian jus bayam dan tomat secara rutin selama 7 hari. kemudian dilakukan pemeriksaan Hb ulang menjadi 9,24 mmHg%. Asuhan ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yaitu pemberian jus bayam dan tomat efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. (Imania, 2021) Karena kandungan daun bayam hijau yang tinggi zat besi dan tomat dengan kandungan vitamin C dapat mempercepat absorpsi zat besi dalam tubuh dapat meningkatkan produksi sel darah merah sehingga kadar hemoglobin juga meningkat. Selain itu, pemberian jus ini dapat menjadi salah satu alternatif pengganti tablet fe pada awal kehamilan karena efek sampingnya yang dapat menimbulkan mual sehingga memperburuk kondisi ibu hamil.

Pemenuhan gizi pada kadar Hb dengan demonstrasi diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan perilaku hidup sehat sehingga meminimalis kemungkinan komplikasi pada ibu hamil. Gizi ibu hamil merupakan hal utama dalam perawatan kesehatan karena adanya perubahan dan peningkatan pada sistem tubuh sehingga terjadi peningkatan kalori yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, termasuk peningkatan volume darah namun tidak diikuti dengan peningkatan kadar Hb yang berakibat pada kondisi anemia kehamilan. Pemenuhan nutrisi pada hamil menjadi pondasi dasar pemeliharaan kesehatan ibu hamil sehingga diperlukan kerjasama dari keluarga untuk mensupport dan memotivasi ibu dalam kepatuhan mengkonsumsi makanan bergizi maupun multivitamin. Klien pada dasarnya melaksanakan kunjungan kehamilan secara rutin sesuai dengan standart minimal kunjungan kehamilan sehingga pencegahan dan

perawatan kehamilan dapat berlangsung dengan baik. Ini dapat dilihat dari kenaikan kadar Hb klien pada trimester akhir yang mencapai 10,2 mmHg. oleh karena itu asuhan lanjutan untuk berfokus pada persiapan persalinan terutama persiapan secara psikologis karena kehamilan.

## **SIMPULAN**

Peran bidan dalam continuity of care pada ibu hamil dengan anemia dimulai dari kunjungan awal yaitu mendeteksi dini risiko kehamilan bermasalah (anemia), pemberian edukasi sesuai dengan ketidaknyamanan yang di alami dan solusi mengatasinya dengan melibatkan suami dan keluarga sebagai motivator dalam pengadaan bahan makanan bergizi maupun kepatuhan mengkonsumsi dan mencegah komplikasi lebih lanjut dengan mengkonsumsi jus bayam tomat secara teratur sehingga kadar Hb meningkat dan kesehatan ibu hamil dan janin terpelihara dengan baik. Penghambat dalam penelitian ini yaitu penyajian bayam dan tomat dalam bentuk minuman sehat yang kurang familiar pada masyarakat seringkali menumbuhkan minat yang rendah pada klien untuk mengkonsumsi jus bayam dan tomat secara teratur sehingga pada beberapa kesempatan mengalami kegagalan meskipun pada dasarnya bahan makanan yang digunakan mudah di dapat dengan harga terjangkau, sehingga suami dan keluarga berperan aktif dalam keberhasilan kegiatan ini sebagai motivator utama, sehingga kedepan bidan lebih inovatif menggunakan bahan makanan yang mudah, ekonomis dengan penyajian yang lebih menarik serta menyehatkan

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Fitria, S. N., & Prameswari, G. N. (2021). Analisis Kandungan Zat Gizi dan daya Teriam Cookies Tepung Lentil (lens Culinaris) sebagai PMT Ibu hamil. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 472–478. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Hariyanti. (2021). Antenatal care dan komplikasi persalinan di indonesia: Analisis data survei demografi dan kesehatan indonesia 2017. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 1(47).
- Imania, A. (2021). Pemberian Jus Bayam dan Tomat Untuk Mengatasi Defisit Nutrisi pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia. *Journal Health and Cardiovascular Nursing*, 1(2), 54–62. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v1i2.940>
- Puspitasari, I., & Indrianingrum, I. (2020). Ketidaknyamanan Keluhan Pusing Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Gribig Kabupaten Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 11(2), 265. <https://doi.org/10.26751/jikk.v11i2.844>
- Roifah, M., Razak, M., & Suwita, I. K. (2019). Substitusi tepung kacang hijau (*Vigna radiata*) dan tepung ikan tuna (*Thunnus sp.*) sebagai biskuit PMT ibu hamil terhadap kadar proksimat, nilai energi, kadar zat besi, dan mutu organoleptik. *TEKNOLOGI PANGAN: Media Informasi Dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian*, 10(2), 128–138. <https://doi.org/10.35891/tp.v10i2.1662>
- Simorangkir, R. O., Br.Sitepu, A., & Gunny N, G. S. (2022). Gambaran Deteksi Dini Anemia pada Ibu Hamil di Klinik Helen Tarigan Tahun 2021. *Healthcaring: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(1), 36–48. <https://doi.org/10.47709/healthcaring.v1i1.1319>

- Sulaiman, M. H., Flora, R., Zulkarnain, M., Yuliana, I., & Tanjung, R. (2022). Defisiensi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(1), 11–19. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i1.3254>
- Ulya, Afivatul., Israyati, N. (2021). Asuhan Kebidanan pada Ibu Anemia Dengan Pemberian Jus Tomat Di PMB Dince Safrina. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 01(1), 45–55. <file:///C:/Users/LENOVO/Downloads/Afivatul+Ulya.pdf>
- Vera Iriani Abdullah. (2020). Pengaruh Pemberian PMT Bubuk Koya Berbahan Dasar Udang Rebon (*Mysis relicta*) terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Embrio*, 12(2), 91–101. <https://doi.org/10.36456/embrio.v12i2.2769>
- Wulandari, S., Amlia Dewi, N., Dwi Afriliana, F., & Faraswati, R. (2017). Comparison of Effectivity From Consumption Tomato Juice and Strawberry Juice against Level of Haemoglobin in Third Trimester of Pregnant Woman. *International Journal of Medical Research and Pharmaceutical Sciences*, 4(1), 42–53. <https://doi.org/10.5281/zenodo.264019>
- Zuiatna, D., Liesmayani, E. E., & Tan, R. J. (2021). Pengaruh Jus Bayam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester I dan II. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 8(2), 136–144. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v8i2.1353>