

NASKAH PUBLIKASI

**EFEKTIVITAS TERAPI KOMBINASI JUS BAYAM-JERUK
SUNKIS-MADU TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN
PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI
WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
KECAMATAN PONTIANAK
SELATAN**

NURAYSIH

NIM I31111037



**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2015**

NASKAH PUBLIKASI

**EFEKTIVITAS TERAPI KOMBINASI JUS BAYAM-JERUK SUNKIS-MADU
TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN
ANEMIA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS
KECAMATAN PONTIANAK SELATAN**

Oleh:

NURAYSIH

NIM: I31111037

Disetujui,

Pembimbing I

Parjo, S.Kep., M.Kes.
NIP. 19850723 201212 1 001

Penguji I

Ns.Hendra, S.Kep, M.Kep
NIP. 19740220 199403 1 004

Pembimbing II

Ramadhaniyati, M.Kep, Ns. Sp.Kep.An.
NIDN. 1128068401

Penguji II

Mahyudin, S.KM, M.Kes
NIP. 19720815 199203 1 007

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura

dr. Arif Wicaksono, M. Biomed
NIP. 19831030 200812 1 002

EFEKTIVITAS TERAPI KOMBINASI JUS BAYAM-JERUK SUNKIS-MADU TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS KECAMATAN PONTIANAK SELATAN

Nuraysih*, Parjo**, Ramadhaniyati**

(*Mahasiswa Program Studi Keperawatan, **Staf Pengajar Program Studi Keperawatan)

Universitas Tanjungpura Pontianak

ABSTRAK

Latar belakang: Anemia pada kehamilan menjadi kasus yang sangat menarik perhatian karena sebagian besar kasus komplikasi seperti abortus, perdarahan sampai kematian dapat disebabkan oleh keadaan anemia pada saat kehamilan. Penatalaksanaan anemia pada kehamilan dapat berupa terapi nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu.

Objektif: Untuk mengetahui efektifitas terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Metode: Desain penelitian kuantitatif dengan metode *Quasy experiment* model *nonequivalent control-group*. Sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Non Probability Sampling* dengan metode *Total Sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan alat pengukur kadar hemoglobin digital. Data kemudian di analisis melalui dua tahapan yaitu analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji t berpasangan dan uji t tidak berpasangan.

Hasil: Terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dengan ($p : 0.018 < 0.05$). Pada kelompok kontrol yang mengonsumsi tablet suplemen besi juga efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dengan ($p : 0.005 < 0.05$).

Kesimpulan: Terdapat pengaruh yang signifikan pada kadar hemoglobin pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan.

Kata Kunci : anemia, kadar hemoglobin, ibu hamil, jus bayam-jeruk sunkis-madu

THE EFFECTIVENESS OF COMBINATION OF SPINACH-ORANGE SUNKIST-HONEY JUICE THERAPY TO THE HEMOGLOBIN LEVELS IN PREGNANT WOMEN WITH ANEMIA IN SCOPE AREA OF PUSKESMAS KECAMATAN PONTIANAK SELATAN

ABSTRACT

Background: Anemia in pregnancy becomes a very attractive case attention because most cases of complications like abort, bleeding until death can be caused by a state of anemia during pregnancy. Management of anemia in pregnancy could be a nonfarmakologi therapy. One of the nonfarmakologis therapy is a therapy by using the combination of spinach-orange sunkist-honey juice.

Objective: To determine the effectiveness of combination of spinach-orange sunkist-honey juice therapy to the hemoglobin levels in pregnant women with anemia.

Methods: The research quantitative design with *Experiment Quasy* method *non-equivalent control-group* model. The sampling in this reseach using a *Non Probability Sampling* technique with *Total Sampling* method. The Instrument of this research used digital levels of hemoglobin. Data that had been taken then analyzed into univariate and bivariate by using independent and dependent sample *t* test.

Results: The results showed that combination of spinach-orange sunkist-honey juice theraphy was effective towards elevated level of hemoglobin in pregnant women with anemia with *p* value ($p : 0.018 < 0.05$). On the other side, at the control group which consumed iron supplements tablets are also effective to elevate level of hemoglobin in pregnant women with anaemia with *p* value ($p : 0,005 < 0.05$).

Conclusion: There are significant differences in the levels of hemoglobin on experiment group before and after the treatment had given. It prove that the combination of spinach-orange sunkist-honey juice theraphy was effective to increase the level of hemaglobin to pregnant women with anemia in scope area of Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan.

Key words : anemia, hemoglobin levels, pregnant women, spinach-orange sunkist-honey juice

*Nursing Student Tanjungpura University

**Nursing Lecture Tanjungpura University

PENDAHULUAN

Anemia merupakan keadaan dimana masa eritrosit dan/atau masa hemoglobin yang beredar tidak memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh (Handayani & Haribowo, 2008). Anemia yang paling sering terjadi adalah anemia yang disebabkan karena kekurangan zat besi. Anemia defisiensi besi adalah anemia yang timbul akibat kosongnya cadangan besi tubuh, sehingga penyediaan besi untuk eritropoesis berkurang yang pada akhirnya pembentukan hemoglobin berkurang (Handayani & Haribowo, 2008).

Menurut Husaini dkk, perkiraan prevalensi anemia di Indonesia terbesar terjadi pada ibu hamil. Angka prevalensi kejadian anemia tersebut dikategorikan sebagai berikut: Anak prasekolah 30-40%, anak usia sekolah 25-35%, dewasa tidak hamil 30-40%, hamil 50-70%, laki-laki dewasa 20-30%, pekerja berpenghasilan rendah 30-40%. (Handayani & Haribowo, 2008). Anemia pada kehamilan adalah kadar hemoglobin dalam darah < 11 gr/dl pada trimester pertama dan ketiga, dan < 10,5 gr/dl pada trimester kedua (Leveno, 2009). Berbeda dengan wanita dewasa yang tidak hamil kadar hemoglobin dikatakan normal jika kadar hemoglobin dalam darah \geq 12gr/dl, dikarenakan pada saat hamil kebutuhan zat besi dalam darah ibu sudah harus dipersiapkan untuk proses melahirkan yang akan mengeluarkan banyak darah dan kebutuhan janin.

Angka kejadian ibu hamil dengan anemia pada kunjungan pertama kehamilan di provinsi Kalimantan Barat, khususnya di Pontianak menurut Dinas Kesehatan Kota Pontianak tahun 2014 berjumlah 794 jiwa dari bulan Januari-Oktober 2014. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Pontianak Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan menduduki peringkat pertama dengan angka kejadian ibu hamil dengan anemia terbesar yaitu berjumlah 146 jiwa pada tahun 2014 dari bulan Januari-Oktober.

Penanganan yang biasanya dilakukan pada ibu hamil yang mengalami anemia defisiensi besi adalah pemberian suplemen besi sebesar 60-120 mg (Bobak, Lowdermilk, Jansen, 2004). Suplemen 30 mg zat besi dianjurkan untuk semua wanita hamil selama trimester kedua dan ketiga untuk mencegah terjadinya anemia. Untuk memenuhi kekurangan zat besi selama kehamilan maka ibu hamil harus meningkatkan konsumsi zat besinya yaitu sekitar 45-50 mg/hari (Sukarni & Wahyu, 2013). Terapi zat besi ini dapat dikombinasikan dengan terapi komplementer yang berasal dari herbal. Terapi komplementer merupakan terapi alternatif yang digunakan bersama atau sebagai tambahan terhadap pengobatan konvensional (Vitahealth, 2006). Terapi herbal biasanya sangat diminati oleh masyarakat selain merasa aman karena terbuat dari bahan yang berasal dari alam,

pembuatan dan bahannya juga mudah di dapat untuk dikonsumsi sehari-hari. Terapi kombinasi yang berasal dari herbal ini dua diantaranya yang diteliti oleh peneliti adalah bayam dan jeruk dengan tambahan madu.

Berdasarkan hasil *World Healthiest's Food Rating*, dalam *The George mateljan Foundation* (2010) sayur bayam merupakan tumbuhan hijau yang kaya akan berbagai nutrisi khususnya zat besi (Fe) yang cukup tinggi yaitu sebanyak 6,43 mg per 180 gram, serta tidak ada satu pun zat yang dapat membahayakan tubuh terkandung pada bayam (Merida, 2014). Penelitian yang dilakukan pada tahun 2014 pemberian jus bayam dan tomat pada ibu hamil yang mengalami anemia di Pekanbaru, Riau Kecamatan Sail menyatakan terdapat peningkatan terhadap hasil pemeriksaan hemoglobin setelah dilakukan intervensi (Merida, 2014).

Besi adalah salah satu nutrien yang tidak dapat diperoleh dalam jumlah yang adekuat dari makanan yang dikonsumsi selama hamil (Bobak, 2004). Karena merupakan zat yang sulit diserap oleh tubuh maka dibutuhkan vitamin C agar zat besi dapat diserap secara maksimal. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Zulaekah (2007) yang menyatakan bahwa pemberian suplemen zat besi dan vitamin C lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan jumlah sel darah merah dibandingkan pemberian zat besi saja atau vitamin C saja.

Salah satu buah yang memiliki vitamin C dan senyawa bermanfaat untuk kesehatan adalah jeruk. Selain mengandung banyak vitamin C jeruk juga merupakan buah yang enak untuk dikonsumsi. Disini peneliti memilih untuk menggunakan jenis jeruk sunkis karena selain kaya vitamin C jeruk sunkis juga mengandung zat lainnya yang diperlukan saat kehamilan. Buah jeruk ini mengandung vitamin C, vitamin B1, provitamin A, asam folat, pektin, tanin, fosfor, kalsium, karbohidrat, besi, asam sitrat, flavonoid, glukosida, alkaloid, dan ester (Rozaline, 2006).

Madu merupakan obat dari segala jenis penyakit. Dalam terapi ini madu selain peneliti gunakan sebagai perisa (pemanis) pada jus, madu sendiri memiliki berbagai khasiat. Salah satu pemanfaatan madu adalah dengan menambahkan atau mencampurkan herbal yang memiliki khasiat tertentu bagi kesehatan. Salah satunya untuk ibu hamil dapat mencegah mual dan kandungannya yang baik untuk kehamilan (Suranto, 2004).

Berdasarkan keterangan diatas peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian dengan judul efektivitas terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu

terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan.

Penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi ilmu keperawatan sebagai dasar perkembangan Ilmu Keperawatan dan masukan proses belajar mengajar untuk peserta didik Program Studi Ilmu Keperawatan dalam menambah referensi terapi komplementer untuk ibu hamil yang menderita anemia. Hasil penelitian juga dapat digunakan oleh petugas kesehatan di institusi tempat penelitian sebagai acuan menyusun rancangan upaya promosi dan preventif kepada masyarakat untuk menanggulangi dan mengurangi prevalensi angka kejadian anemia dengan terapi komplementer. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bukti ilmiah mengenai manfaat terapi jus bagi masyarakat khususnya responden penelitian untuk menambah wawasan serta dapat mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari karena bahan terapi yang dibutuhkan sangat mudah ditemukan dan terjangkau. Masyarakat juga dapat menggunakan terapi jus ini sebagai pendukung pengobatan konvensional atau pilihan lain dari pengobatan medis. Untuk peneliti selanjutnya dapat dijadikan dasar atau referensi penelitian selanjutnya terkait efektivitas terapi jus bayam dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasy experimental* dengan rancangan *nonequivalent control-group*. Ibu hamil penderita anemia ringan dan sedang yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin awal, lalu ibu hamil dengan anemia yang tidak mengonsumsi tablet suplemen besi dijadikan sebagai kelompok eksperimen dan yang mengonsumsi tablet suplemen besi dijadikan sebagai kelompok kontrol.

Sampel pada penelitian ini adalah 12 orang ibu hamil yang menderita anemia di wilayah kerja Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan. Pengambilan sampel dengan menggunakan *total sampling* dengan kriteria inklusi ibu hamil trimester 2 dan 3 yang mengalami anemia ringan dan sedang dengan kadar hemoglobin 7-10,9 mg/dl. Responden pada kelompok kontrol mengonsumsi tablet suplemen besi selama 7 hari berturut-turut selama penelitian.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan pengukuran langsung kepada responden penelitian untuk melihat perubahan atau hal-hal yang akan diteliti. Kadar hemoglobin pada ibu hamil diukur berdasarkan *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan alat pengukur hemoglobin digital merk *Easy Touch*. Analisa statistik yang digunakan melalui dua tahapan yaitu dengan menggunakan analisa univariat dan bivariat dengan

menggunakan uji *dependent T-test* dan *independent T-test*.

HASIL

1. Analisa Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden Kelompok Eksperimen

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia Ibu	< 20	1	16.7
	20-35	5	83.3
	>35	0	
Usia Kehamilan	Trimester 2 (3-6 bulan)	2	33.3
	Trimester 3 (7-9 bulan)	4	66.7
		3	
Gravidarum	Primigravida	3	50.0
	Multigravida	3	50.0
Tingkat pengetahuan terhadap kandungan gizi dalam makanan	Tinggi	2	33.3
	Rendah	4	66.7
Pekerjaan kepala keluarga	PNS	0	
	Swasta	6	100
Total		6	100

Tabel 2. Karakteristik Responden Kelompok Kontrol

Karakteristik	Kategori	f	%
Usia Ibu	< 20	0	
	20-35	5	83.3
	>35	1	16.7
Usia Kehamilan	Trimester 2 (3-6 bulan)	2	33.3
	Trimester 3 (7-9 bulan)	4	66.7
		4	
Gravidarum	Primigravida	2	33.3
	Multigravida	4	66.7
Tingkat pengetahuan terhadap kandungan gizi dalam makanan	Tinggi	2	33.3
	Rendah	4	66.7
Pekerjaan kepala keluarga	PNS	1	16.7
	Swasta	5	83.3
Total		6	100

Tabel 1 dan Tabel 2 menunjukkan bahwa jumlah responden dengan anemia pada kehamilan terbanyak adalah pada rentang usia 20-35 tahun pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu masing-masing kelompok sebanyak 5 responden (83.3 %). Responden dengan usia kehamilan terbanyak pada kelompok eksperimen dan kelompok

kontrol yaitu pada trimester ke 3 yaitu masing-masing berjumlah 4 responden (66.7 %). Gravidarum atau jumlah kelahiran terbanyak pada ibu hamil dengan anemia yaitu multigravida, pada kelompok eksperimen sebanyak 3 responden (50.0 %) dan pada kelompok kontrol sebanyak 4 responden (66.7 %). Tingkat pengetahuan terhadap kandungan zat gizi dalam makanan responden terbanyak memiliki tingkat pengetahuan yang kurang yaitu pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing berjumlah 4 responden (66.7 %) dan pekerjaan kepala keluarga responden terbanyak adalah pegawai swasta yaitu pada kelompok eksperimen sebanyak 6 responden (100 %) dan kelompok kontrol sebanyak 5 responden (83.3 %).

Tabel 3. Rata-rata Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah

Variabel	Jumlah	Mean	SD
Pretest			
Kelompok Eksperimen	6	7.6833	0.35449
Kelompok Kontrol	6	8.3667	1.32765
Posttest			
Kelompok Eksperimen	6	8.7167	0.81833
Kelompok kontrol	6	9.0167	1.37028
Total	12		

Tabel 3 menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin responden sebelum diberikan terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu yaitu 7.6833 pada kelompok eksperimen dan 8.3667 pada kelompok kontrol. Nilai rata-rata sesudah diberikan terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu yaitu 8.7167 pada kelompok eksperimen dan 9.0167 pada kelompok kontrol.

2. Analisa Bivariat

Tabel 4. Kadar Hb Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah

Variabel	Jumlah	Mean	SD	<i>p</i>
Kadar Hb	6			
Pretest		7.6833	0.35449	0.018
Posttest		8.7167	0.81833	

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sebelum diberikan terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu adalah 7.6833 gr/dl. Pada pengukuran kadar hemoglobin setelah diberikan terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu didapatkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia adalah 8.7167 gr/dl. Hasil analisa diperoleh *p* (0.018) <

α (0.05), maka dapat disimpulkan ada peningkatan kadar hemoglobin saat posttest pada kelompok eksperimen.

Tabel 5. Kadar Hb Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah

Variabel	Jumlah	Mean	SD	<i>p</i>
Kadar Hb	6			
Pretest		8.3667	1.32765	0.005
Posttest		9.0167	1.37028	

Tabel 5 menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia pada hari pertama pada kelompok kontrol adalah 8.3667 gr/dl. Pada pengukuran kadar hemoglobin setelah hari ketujuh didapatkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia adalah 9.0167 gr/dl. Hasil analisa diperoleh *p* (0.005) < α (0.05), maka dapat disimpulkan ada peningkatan kadar hemoglobin saat posttest pada kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 12 orang responden 6 orang responden sebagai kelompok eksperimen dan 6 orang responden sebagai kelompok kontrol, diperoleh usia responden terbanyak adalah rentang usia 20-35 tahun pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu masing-masing kelompok sebanyak 5 responden (83.3 %). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Merida (2014) yang berjudul "Efektifitas terapi kombinasi jus bayam dan tomat terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia" di Puskesmas Sail Kecamatan Pekanbaru Riau yang menghasilkan bahwa usia terbanyak yang mengalami anemia pada kehamilan adalah rentang usia 20-35 tahun sebanyak 23 responden (76,7 %). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nasyidah (2011) yang berjudul "Hubungan anemia dan karakteristik ibu hamil di Puskesmas Aliyang Pontianak" menyatakan anemia pada ibu hamil tidak bergantung pada usia, namun banyak faktor lain yang mempengaruhi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan didapatkan usia kehamilan terbanyak pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol yaitu pada trimester ke 3 yaitu masing-masing berjumlah 4 responden (66.7 %). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sinurat (2010) yang berjudul "Hubungan anemia defisiensi besi dengan usia kehamilan trimester 1, 2, dan 3 pada ibu hamil di RSUP H. Adam Malik Medan tahun 2008-

2009” bahwa dari 80 orang ibu hamil didapatkan 26 orang ibu hamil mengalami anemia dengan kelompok usia kehamilan trimester 1 sebanyak 1 orang (5 %), trimester 2 sebanyak 4 orang (20,0 %), dan trimester 3 sebanyak 21 orang (52,5 %). Kebutuhan zat besi akan terus meningkat selama kehamilan, pada trimester pertama kebutuhan Fe belum tinggi karena masih ada simpanan sebelum hamil, sedangkan trimester kedua dibutuhkan tambahan 9 mg/hr dan trimester ketiga dibutuhkan tambahan 13 mg/hr (Sukarni & Wahyu, 2013).

Hasil penelitian di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan menunjukkan bahwa dari 12 responden ibu hamil dengan anemia didapatkan pada kelompok eksperimen sebanyak 3 responden (50.0 %) dan pada kelompok kontrol sebanyak 4 responden (66.7 %) adalah multigravida (kehamilan > 1 kali). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Merida (2014) dimana ibu hamil dengan anemia dari 30 responden didapatkan 19 responden (63.3 %) adalah multigravida. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nasyidah (2011) dimana ibu hamil dengan anemia paling sering terdapat pada kelompok multigravida yaitu sebesar 52.6 % kemudian diikuti kelompok primigravida sebesar 44.9 %, dan kelompok grandemultigravida hanya 2.6 %. Seorang ibu yang sering hamil memiliki resiko mengalami anemia apabila tidak memperhatikan kebutuhan nutrisi. Seorang ibu dengan kehamilan pertama juga dapat beresiko mengalami anemia karena belum memiliki pengalaman sehingga berdampak pada perilaku yang berkaitan dengan asupan nutrisi (Madhavi & Singh, 2011) Sebanyak masing-masing 4 responden (66.7 %) pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengatakan tidak tahu apa saja kandungan yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsinya sehari-hari. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Noverstiti (2012) dengan judul “Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas air dingin kota Padang tahun 2012” dimana responden yang mengalami anemia lebih banyak pada tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 100 %, bila dibandingkan pada tingkat pengetahuan sedang sebanyak 75,0 %, dan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 45,9 %. Hasil ini sejalan dengan teori Sukarni & Wahyu (2013) bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh seorang ibu akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan juga akan berpengaruh pada perilakunya, jika seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik maka ia akan berupaya untuk memenuhi kebutuhan gizinya dan juga bayinya. Ilmu dan

pengetahuan dapat diperoleh melalui belajar. Belajar dapat dilakukan dimana saja, oleh siapa saja, dan kapan saja. Dunia pendidikan dapat berlangsung pada tiga tempat, yaitu pendidikan di keluarga, sekolah, dan masyarakat. Oleh karena itu, setiap orang dapat memperoleh informasi dari berbagai tempat dan media meskipun memiliki latar belakang pendidikan sekolah rendah.

Responden yang mengalami anemia berdasarkan pekerjaan kepala keluarga yang paling banyak adalah responden dengan pekerjaan kepala keluarga pegawai swasta yaitu pada kelompok eksperimen sebanyak 6 responden (100 %) dan kelompok kontrol sebanyak 5 responden (83.3 %). Hal ini sesuai dengan Sukarni & Wahyu (2013) yang menyatakan baik status ekonomi maupun sosial sangat mempengaruhi seorang wanita dalam memilih makanannya. Semakin baik status ekonomi suatu keluarga maka semakin besar pula kemungkinan terpenuhinya kebutuhan zat gizi. Seseorang dengan ekonomi yang tinggi kemudian hamil maka kemungkinan besar sekaligus yang dibutuhkan tercukupi ditambah lagi adanya pemeriksaan membuat gizi ibu semakin terpantau.

2. Efektivitas Terapi Kombinasi Jus Bayam-Jeruk Sunkis-Madu terhadap kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji t berpasangan pada kelompok eksperimen sesudah diberikan terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu selama 7 hari berturut-turut diperoleh $p (0.018) < \alpha (0.05)$. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji t berpasangan pada kelompok kontrol setelah hari ketujuh diperoleh $p (0.005) < \alpha (0.05)$. Hal ini berarti juga terdapat pengaruh yang signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian tablet suplemen besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan didapatkan hasil uji statistik hasil posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan uji t tidak berpasangan diperoleh $p (0.655) > \alpha (0.05)$. Hal ini berarti tidak ada perbedaan efektivitas antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kedua kelompok baik pada

kelompok yang diberikan terapi jus bayam-jeruk sunkis-madu maupun kelompok yang mengonsumsi tablet suplemen besi keduanya efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu ini dapat menjadi alternatif bagi ibu hamil dengan anemia yang tidak mau mengonsumsi tablet suplemen besi karena efek samping seperti mual dapat digantikan dengan terapi jus ini karena telah terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Merida (2014) yang berjudul “Efektivitas terapi kombinasi jus bayam dan tomat terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia”. Penelitian dilakukan dengan jumlah responden sebanyak 30 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu 15 responden sebagai kelompok eksperimen yang diberikan jus bayam dan tomat dan mengonsumsi tablet suplemen besi dan 15 responden sebagai kelompok kontrol yang hanya mengonsumsi tablet suplemen besi saja. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa pemberian terapi kombinasi jus bayam dan tomat dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia dengan p (0.013) < α (0.05).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti (2006) yang berjudul “Uji efektivitas jus bayam dalam meningkatkan kadar hemoglobin darah tikus putih (*Rattus norvegicus*).” Jenis penelitian ini adalah eksperimen sesungguhnya (*True Experimental Design*) dengan menggunakan Rancangan Acak Lengkap (RAL) yang terdiri dari 6 perlakuan dan 4 kali ulangan. Sampel yang digunakan adalah 24 ekor tikus putih betina berusia \pm 2 bulan dan dengan BB \pm 200gr. Berdasarkan hasil analisis dengan uji Anova satu faktor yang dilanjutkan dengan uji Duncan’s menunjukkan bahwa terdapat efektivitas pemberian jus bayam dalam meningkatkan kadar hemoglobin darah tikus putih.

Daun bayam hijau (*Amaranthus hybridus* L) memiliki kandungan zat besi (Fe) sebesar 6,43% mg per 180 gram. Fungsi zat besi adalah membentuk sel darah merah, sehingga apabila produksi sel darah merah dalam tubuh cukup maka kadar hemoglobin akan normal (Arisman, 2007). Besi adalah salah satu nutrisi yang tidak dapat diperoleh dalam jumlah yang adekuat dari makanan yang dikonsumsi selama hamil (Bobak, Lowdermilk, Jansen 2004). Karena merupakan zat yang sulit diserap oleh tubuh maka dibutuhkan vitamin C agar zat besi dapat diserap secara maksimal. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Zulaekah

(2007) yang menyatakan bahwa pemberian suplemen zat besi dan vitamin C lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan jumlah sel darah merah dibandingkan pemberian zat besi saja atau vitamin C saja.

Salah satu buah yang memiliki vitamin C dan senyawa bermanfaat untuk kesehatan adalah jeruk. Selain mengandung banyak vitamin C jeruk juga merupakan buah yang enak untuk dikonsumsi. Setiap 100 gram buah jeruk yang dikonsumsi mengandung 50 mg vitamin C (Lean, 2013). Peneliti memilih untuk menggunakan jenis jeruk sunkis karena selain kaya vitamin C jeruk sunkis juga mengandung zat lainnya yang diperlukan saat kehamilan. Buah jeruk ini mengandung vitamin C, vitamin B1, provitamin A, asam folat, pektin, tanin, fosfor, kalsium, karbohidrat, besi, asam sitrat, flavonoid, glukosida, alkaloid, dan ester (Rozaline, 2006).

Seperti yang kita ketahui madu merupakan obat dari segala jenis penyakit. Kandungannya yang baik bagi tubuh sehingga madu dapat dikonsumsi sebagai suplemen dalam kehidupan sehari-hari. Madu mengandung banyak mineral seperti natrium, kalsium, magnesium, aluminium, besi, fosfor, dan kalium. Vitamin-vitamin yang terdapat dalam madu adalah thiamin (B1), riboflavin (B2), asam askorbat (C), piridoksin (B6), niasin, asam pantotenat, biotin, asam folat, dan vitamin K. Salah satu cara pemanfaatan madu adalah dengan menambahkan atau mencampurkan herbal yang memiliki khasiat tertentu bagi kesehatan. Khasiat ini bisa untuk memelihara kesehatan, mengobati penyakit dan perawatan tubuh. Campuran madu dan herbal disebut dengan madu herbal. Herbal adalah tumbuhan yang berkhasiat sebagai obat, campuran antara jenis herbal tertentu dan madu dalam pengobatan suatu penyakit akan berdampak baik. Kombinasi herbal dan madu akan meningkatkan kekuatan dalam mengobati penyakit (Suranto, 2004). Oleh sebab itu tidak diragukan lagi selain digunakan sebagai perisa (pemanis) bagi jus madu juga dapat dimanfaatkan khasiatnya bagi kehamilan.

PENUTUP

Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian tentang efektivitas terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia, didapatkan karakteristik responden paling banyak berusia 20-35 tahun sebanyak 10 responden, berada pada trimester 3 sebanyak 8 responden, kelompok multigravida sebanyak 7 responden, tingkat pengetahuan rendah sebanyak 8 responden, pekerjaan kepala keluarga sebagai swasta sebanyak 11 responden. Hasil uji

statistik dengan menggunakan uji t berpasangan menyatakan bahwa terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dengan $p (0.018) < \alpha (0.05)$. Pada kelompok kontrol yang mengonsumsi tablet suplemen besi juga efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dengan $p (0.005) < \alpha (0.05)$. Maka dapat disimpulkan terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja UPTD Puskesmas Kecamatan Pontianak Selatan.

Saran

Bagi Institusi Pendidikan hasil penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi ilmu keperawatan sebagai dasar perkembangan Ilmu Keperawatan dan masukan proses belajar mengajar untuk peserta didik Program Studi Ilmu Keperawatan dalam menambah referensi terapi komplementer untuk ibu hamil yang menderita anemia.

Bagi Institusi Kesehatan hasil penelitian dapat digunakan oleh petugas kesehatan di institusi tempat penelitian sebagai acuan menyusun rancangan upaya promosi dan preventif kepada masyarakat untuk menanggulangi dan mengurangi prevalensi angka kejadian anemia dengan terapi komplementer.

Bagi Masyarakat hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bukti ilmiah mengenai manfaat terapi jus bagi masyarakat khususnya responden penelitian untuk menambah wawasan serta dapat mempraktikkan dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat juga dapat menggunakan terapi jus ini sebagai pendukung pengobatan konvensional atau pilihan lain dari pengobatan medis.

Bagi Peneliti Selanjutnya untuk peneliti selanjutnya penelitian ini dapat dijadikan *evidence based* dan tambahan informasi untuk menegembangkan penelitian lebih lanjut tentang manfaat lain dari terapi kombinasi jus bayam-jeruk sunkis-madu terhadap kesehatan dengan jumlah sampel yang lebih banyak dan teknik penelitian yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arisman. (2007). *Gizi dalam daur kehidupan; Buku ajar ilmu gizi*. Jakarta: EGC.

Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2004). *Buku ajar keperawatan maternitas*. Jakarta: EGC.

Dinas Kesehatan Kota Pontianak. (2014). *Laporan ibu hamil anemia Dinas Kesehatan Kota Pontianak bulan desember 2013-2014*. Pontianak: Dinas Kota Pontianak.

Handayani, W., & Hariwibowo, A. (2008). *Asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan*

sistem hematologi. Jakarta: Salemba Medika.

Lean, M. E. (2013). *Ilmu pangan, gizi & kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Leveno, K. J. (2009). *Obstetri williams: Panduan ringkas*. Jakarta: EGC.

Madhavi, L. H., & Singh HKG. (2011). *Nutritional status of rural pregnant women vol 4. People's Journal of Scientific Research*. Khaja Banda Nawaz Institute of Medical Science.

Merida, N. (2014). Efektifitas terapi kombinasi jus bayam dan tomat terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. *JOMPSIK UNRI*, 1-9.

Nasyidah. (2011). Hubungan anemia dan karakteristik ibu hamil di Puskesmas Alianyang Pontianak. *Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak*, (Skripsi).

Noverstitti, Elsy. (2012). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja puskesmas air dingin kota Padang tahun 2012. *Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*, (Skripsi)

Rozaline. (2006). *Terapi jus buah & sayur*. E-book: Puspa Swara.

Sinurat, T. S. (2010). Hubungan anemia defisiensi besi dengan usia kehamilan trimester I, II, dan III pada ibu hamil di RSUP H. Adam Malik Medan tahun 2008-2009. *Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*, (Skripsi).

Sukarni, I., & Wahyu. (2013). *Buku ajar asuhan keperawatan maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Suranto, A. (2004). *Khasiat & manfaat madu herbal*. Jakarta: Agromedia Pustaka.

The George Mateljan Foundation. (2010). *The world healthiest foods spinach*. <http://www.whfoods.com/tname=foodspice&dbid=43>

Vitahealth. (2006). *Seluk-beluk pengobatan alternatif dan komplementer*. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer (Kelompok Gramedia).

WHO. (2012). *Worldwide prevalence of anaemia 2000-2012. WHO global database on Anaemia Geneva, World Health Organization, 2012*.

Wijayanti, T. (2006). Uji efektifitas jus bayam (*Amarantus tricolor L.*) dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) darah tikus putih (*Rattus norvegicus*). *Biologi Universitas Muhammadiyah Malang*, Abstrak.

Zulaekah, S. (2007). Efek suplementasi besi, vitamin C dan pendidikan gizi terhadap perubahan kadar hemoglobin anak sekolah dasar yang anemia di Kecamatan Kartasura kabupaten Sukoharjo. *Program Pascasarjana: Magister Gizi Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang*, (Tesis).