

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

Susilawati¹, Friska Junita², Dewi Rostianingsih³, Rupdi Lumban Siantar⁴

¹⁻⁴Program Studi S1 dan Profesi Kebidanan STIKes Medistra Indonesia

SUBMISSION TRACK

Received: June 02, 2022

Final Revision: June 25, 2022

Available Online: June 27, 2022

KEYWORDS

anemia, bayam hijau, haemoglobin

CORRESPONDENCE

Phone: 082114600626

E-mail: rupdia715@gmail.com

ABSTRACT

Anemia secara umum adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Astrian, 2017:3)

Kabupaten Serang dengan ibu hamil memiliki tingkat konsumsi bahan makanan hanya mengandung zat besi saja tanpa Fe 90 sebanyak 94,7%. Hal ini menyebabkan kondisi anemia ibu hamil masih tinggi.

Tujuan: menganalisis efektivitas konsumsi rebusan sayur bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil Trimester II dan III di Puskesmas Cinangka.

Metode: jenis penelitian kuantitatif, rancangan penelitian yaitu survei potong silang atau *cross sectional*, teknik sampling yaitu *total sampling*.

Hasil: karakteristik paritas ibu hamil responden primigravida sebanyak 5 orang (41,7%) dan multigravida sebanyak 7 orang (58,3%). Setelah dilakukan intervensi kadar hemoglobin sesudah, sebagian besar mengalami peningkatan sebanyak 12 ibu hamil (100%) kadar hemoglobin normal. Nilai rata-rata kenaikan hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi bayam hijau yaitu 0,67 dan hasil *Asymp. Sig. (2 Tailed)* sebesar 0,008 bahwa terdapat perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan sayur bayam.

Kesimpulan: responden dalam penelitian sebelum makan sayur bayam hijau mengalami anemia dan setelah dilakukan penelitian dan ada kenaikan pada ibu hamil tersebut.

I. PENDAHULUAN

Anemia secara umum adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Astrian, 2017:3) Anemia adalah penurunan jumlah sel darah merah atau penurunan konsentrasi hemoglobin di dalam sirkulasi darah. Kadar hemoglobin kurang dari 12 gram/dl untuk wanita tidak hamil dan kurang dari 11 gr/dl untuk wanita hamil (Padmi, 2018:16). Secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah seberat 41,8 %. Prevalensi anemia pada ibu hamil diperkirakan di Asia sebesar 48,2 %, Afrika 57,1 %, Amerika 24,1 %, dan Eropa 25,1 % (Salmariantity, 2012:2). Menurut World Health Organization (WHO 2021:2) prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia pada tahun 2015 adalah 40,5% dan tahun 2016 adalah 42%. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1%. Pemberian tablet Fe di Indonesia pada tahun 2018 sebesar 85 %. Persentase ini mengalami peningkatan dibandingkan pada tahun 2017 yang sebesar 83,3 %. Meskipun pemerintah sudah melakukan program penanggulangan anemia pada ibu hamil yaitu dengan memberikan 90 tablet Fe kepada ibu hamil selama periode kehamilan dengan tujuan menurunkan angka anemia ibu hamil, tetapi kejadian anemia masih tinggi (Riskesmas, 2018:3).

Di Indonesia diperkirakan setiap harinya terjadi 41 kasus anemia, dan 20 perempuan meninggal dunia karena kondisi tersebut. Tingginya angka ini disebabkan oleh rendah pengetahuan dan kesadaran akan bahaya anemia dalam kehamilan cenderung muncul pada kehamilan Trimester I dan III (Yuliatin, 2018:215) Kabupaten Serang merupakan salah satu Kabupaten di Provinsi Banten dengan ibu hamil yang memiliki tingkat konsumsi bahan makanan hanya mengandung zat besi saja tanpa Fe 90 sebanyak 94,7% sedangkan ibu hamil yang konsumsi bahan makanan zat besi+Fe 90 hanya 20% (Riskesmas Banten, 2017). Hal ini yang menyebabkan kondisi anemia ibu

hamil di Kabupaten Serang masih tinggi.

Pemberian sayur bayam pada ibu hamil merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil. Pemberian sayur ini diberikan secara langsung pada ibu hamil dan sebelum diberikan sayur ibu hamil diberikan KIE tentang manfaat sayur bayam, dimana sayur bayam mengandung banyak zat besi yang berguna untuk meningkatkan kadar Hb. Pemberian sayur bayam pada ibu hamil ini diberikan selama satu minggu sebanyak 1 *cup* sayur bayam yang berisi 300 gram bayam dan mengandung 11,7 mg zat besi yang dan bisa dikonsumsi sekali dalam sehari. Selain itu ibu hamil juga mengkonsumsi tablet Fe 2 kali sehari yang mengandung 120 mg zat besi.

Bayam hijau berkhasiat baik bagi tubuh karena merupakan sumber zat besi yang berperan pada pembentukan hemoglobin (Cunningham, 2013), selain itu bayam juga mengandung kalsium, vitamin A, vitamin C, vitamin E, betakaroten dan serat. Mineral yang terkandung dalam bayam seperti asam folat juga berperan dalam mencegah anemia (Nasution, 2016). Salah satu upaya untuk memperbaiki konsumsi yang bertujuan untuk menanggulangi kekurangan gizi yang terjadi dikalangan masyarakat khususnya protein adalah dengan cara memanfaatkan bayam. Bayam hijau memiliki kandungan gizi yang lengkap untuk mendukung kesehatan kita, karena didalam daun kelor mengandung vitamin A dan C, khususnya betakaroten. Di Indonesia diperkirakan setiap harinya terjadi 41 kasus anemia, dan 20 perempuan meninggal dunia karena kondisi tersebut. Tingginya angka ini disebabkan oleh rendah pengetahuan dan kesadaran akan bahaya anemia dalam kehamilan cenderung muncul pada kehamilan Trimester I dan III (Yuliatin, 2018:215). Kabupaten Serang merupakan salah satu

Kabupaten di Provinsi Banten dengan ibu hamil yang memiliki tingkat konsumsi bahan makanan hanya mengandung zat besi saja tanpa Fe 90 sebanyak 94,7% sedangkan ibu hamil yang konsumsi bahan makanan zat besi+Fe 90 hanya 20% (Riskesdas Banten, 2017). Hal ini yang menyebabkan kondisi anemia ibu hamil di Kabupaten Serang masih tinggi. Pemberian sayur bayam pada ibu hamil merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kadar

Hb pada ibu hamil. Pemberian sayur ini diberikan secara langsung pada ibu hamil dan sebelum diberikan sayur ibu hamil diberikan KIE tentang manfaat sayur bayam, dimana sayur bayam mengandung banyak zat besi yang berguna untuk meningkatkan kadar Hb. Pemberian sayur bayam pada ibu hamil ini diberikan selama satu minggu sebanyak 1 *cup* sayur bayam yang berisi 300 gram bayam dan mengandung 11,7 mg zat besi yang dan bisa dikonsumsi sekali dalam sehari. Selain itu ibu hamil juga mengkonsumsi tablet Fe 2 kali sehari yang mengandung 120 mg zat besi.

Bayam hijau berkhasiat baik bagi tubuh karena merupakan sumber zat besi yang berperan pada pembentukan hemoglobin (Cunningham, 2013), selain itu bayam juga mengandung kalsium, vitamin A, vitamin C, vitamin E, betakaroten dan serat. Mineral yang terkandung dalam bayam seperti asam folat juga berperan dalam mencegah anemia (Nasution, 2016). Salah satu upaya untuk memperbaiki konsumsi yang bertujuan untuk menanggulangi kekurangan gizi yang terjadi dikalangan masyarakat khususnya protein adalah dengan cara memanfaatkan bayam. Bayam hijau memiliki kandungan gizi yang lengkap untuk mendukung kesehatan kita, karena didalam daun kelor mengandung vitamin A dan C, khususnya betakaroten.

II. METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian survei potong silang atau *cross sectional* adalah suatu penelitian di mana variabel variabel yang termasuk faktor risiko dan variabel-variabel yang termasuk efek diobservasi sekaligus

pada waktu yang sama. Penelitian dilakukan di Puskesmas Cinangka, Kab. Serang. populasi pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang sudah melakukan pemeriksaan kehamilannya di wilayah Puskesmas Cinangka pada tahun 2022. Prosedur pengambilan sampel dibedakan menjadi sampling random dan sampling non-random. Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki sifat-sifat yang sama dari subjek yang merupakan sumber data (Harlan dan Johan, 2018:41). Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling*, yaitu pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan (Sugiyono 2018) Pengambilan sampel berdasar kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Cinangka, Kab. Serang, Prov. Banten. Dalam penelitian ini penyusun proposal dimulai pada bulan April-Juli 2022 dianjurkan dengan penyusunan laporan skripsi mulai bulan Agustus 2022 sampai dengan September 2022.

III. HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

a. Paritas

Responden Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Cinangka (n=12) :

Tabel 3.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Identitas

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Umur Ibu		
20 – 25 Tahun	5	41,7
26 – 35 Tahun	7	58,3
Jumlah	12	100
Paritas		
Primigravida	5	41,7
Multigravida	7	58,3
Jumlah	12	100

Sumber : Puskesmas Cinangka, Serang – Banten

Berdasarkan tabel 3.1 dapat diketahui bahwa karakteristik rata-rata usia responden berada dalam rentang 20-25 tahun yaitu sebanyak

5 orang (41,7%) dan rentang usia terendah yaitu 26-35 tahun sebanyak 7 orang (58,3%). Pada karakteristik paritas ibu hamil responden primigravida yaitu sebanyak 5 orang (41,7%) dan ibu hamil dengan paritas multigravida sebanyak 7 orang (58,3%).

b. Konsumsi Bayam Hijau

Berikut tabel hasil konsumsi daun bayam hijau pada ibu hamil :

Tabel 3.2 Distribusi Frekuensi Konsumsi Rebusan Bayam Hijau pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Cinangka

Konsumsi Daun Bayam	Frekuensi	Presentase
Rutin	12	100%
Tidak Rutin	0	0%
Jumlah	12	100%

Sumber : Puskesmas Cinangka, Serang – Banten

Berdasarkan Tabel 3.2 hasil dari data distribusi frekuensi mengkonsumsi tablet Fe dan bayam hijau didapatkan hasil ibu hamil mengkonsumsi secara rutin yaitu sebanyak 12 orang (100%).

c. Kadar Hb Sebelum dan Sesudah Konsumsi Bayam Hijau

Berikut tabel hasil konsumsi daun bayam hijau pada ibu hamil :

Tabel 3.3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Rebusan Bayam Hijau Pada Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Cinangka

Konsumsi Daun Bayam	Frekuensi	Presentase
Rutin	12	100%
Tidak Rutin	0	0%
Jumlah	12	100%

Berdasarkan Tabel 3.3 hasil dari data distribusi frekuensi mengkonsumsi tablet Fe dan bayam hijau didapatkan hasil ibu hamil mengkonsumsi secara rutin yaitu sebanyak 12 orang (100%). Berikut tabel hasil kadar haemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi bayam hijau.

d. Kadar Hb Sebelum dan Sesudah Konsumsi Bayam Hijau

Berikut tabel hasil kadar haemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi bayam hijau :

Tabel 3.5 Distribusi Frekuensi Sebelum dan Sesudah Konsumsi Rebusan Bayam Hijau pada ibu hamil Trimester II dan III di Puskesmas Cinangka

Kadar Hb	Frekuensi	Presentase
Kadar Hb Sebelum		
Tidak Anemia	4	33,3%
Anemia Ringan	8	66,7%
Jumlah	12	100%
Kadar Hb Sesudah		
Tidak Anemia	12	91,7%
Anemia Ringan	0	8,33%
Jumlah	12	100%

Hasil data distribusi frekuensi kadar Hb didapatkan hasil kadar hemoglobin ibu hamil sebelum yaitu sebanyak 4 orang (33,3%) ibu hamil yang tidak anemia sedangkan 8 orang (66,7%) ibu hamil mengalami anemia ringan, setelah dilakukan intervensi kadar hemoglobin sesudah, sebagian besar mengalami peningkatan yaitu sebanyak 12 orang (100%) ibu hamil kadar hemoglobin normal.

Analisis Bivariat

Dalam analisis bivariat ini dijelaskan hasil analisis efektifitas pemberian rebusan daun singkong terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di PMB Endah Nurilah. Uji statistik menggunakan uji Mc-Nemar, dan hasil analisis dijelaskan pada tabel 3.6 berikut.

Tabel 3.6 Efektivitas Konsumsi Rebusan Sayur Bayam Hijau pada ibu hamil Trimester II dan III di Puskesmas Cinangka

	Tidak Anemia	%	Anemia Ringan	%	P-Value	Rata - rata
Hb Sebelum	4	33,3	8	66,7	0.008	1,67
Hb Sesudah	12	100	0	0		1

Efektifitas Sayur Bayam Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin di Puskesmas Cinangka Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji Mc. Nemar, didapatkan hasil nilai *Asymp. Sig. (2 Tailed)* sebesar 0.008. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, yang dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan sayur bayam. Perubahan kadar hemoglobin ibu adalah berupa peningkatan yang dapat dilihat dari nilai kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hasil ini menunjukkan bahwa dari total 12 ibu hamil tidak terdapat ibu hamil yang mengalami penurunan kadar hemoglobin.

IV. DISCUSSION

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa karakteristik rata-rata usia responden berada dalam rentang 20-25 tahun yaitu sebanyak 5 orang (41,7%) dan rentang usia terendah yaitu 26-35 tahun sebanyak 7 orang (58,3%).

Usia ibu untuk hamil yang paling ideal yaitu pada usia 20-35 tahun karena masa reproduksi masih produktif, hasil ini sesuai dengan penelitian Herawati (2010 : 28-52), didapatkan bahwa usia ibu hamil yang mengalami anemia sebagian besar pada kelompok usia 20-35 tahun sebesar 87,7%. Dari data dinyatakan bahwa mayoritas ibu hamil berada pada usia produktif untuk hamil dan melahirkan

yaitu usia 20-35 tahun, usia tersebut organ-organ tersebut telah berfungsi dengan baik dan siap untuk hamil dan melahirkan namun bila dilihat dari segi psikologis pada kisaran usia tersebut masih tergolong labil.

Pasien anemia pada kehamilan di Rumah Sakit H.A Sultan Daeng Raja Kabupaten Bulukumba pada Tahun 2009 didapatkan hasil yaitu 52,2 %, ini menunjukkan bahwa paritas tinggi atau jumlah anak 4 mempunyai resiko terkena anemia pada ibu hamil. Paritas tinggi mempunyai resiko 1,454 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan paritas rendah. Hal ini sesuai dengan pernyataan ahli yang mengatakan bahwa paritas pertama mempunyai resiko lebih besar mengalami anemia pada kehamilan, apabila tidak memperhatikan kebutuhan nutrisi selama hamil. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka dapat dijelaskan bahwa paritas merupakan salah satu faktor mempengaruhi anemia pada ibu. Pada umumnya semakin tinggi paritas ibu, maka semakin banyak pula pengalaman yang dimiliki oleh ibu tentang anemia. Namun hal ini menunjukkan bahwa paritas atau pengalaman ibu menjadi tolak ukur untuk

mengetahui tingkat pengetahuan yang dimiliki.

Faktor lain yang mempengaruhi rendahnya kadar Hb pada ibu hamil adalah Faktor informasi. Bidan di Puskesmas Cinangka sebenarnya sudah memberikan informasi berupa KIE tentang cara menangani anemia dengan mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi seperti bayam, hati ayam, daging dan lain sebagainya, namun ibu hamil tidak begitu memperhatikan KIE yang diberikan sehingga apa yang disampaikan oleh bidan tidak sampai kepada mereka dan mereka hanya mengetahui bahwa rendahnya kadar Hb mereka hanya bisa diatasi dengan cara mengkonsumsi tablet Fe yang diminum 2 kali dalam satu hari.

Zat besi mempunyai peran penting bagi ibu hamil sebagai sumber pembentukan sel darah merah. Saat hamil kebutuhan zat besi meningkat hingga 2 kali lipat dibandingkan saat tidak hamil karena adanya peningkatan volume darah, sehingga ibu hamil menjadi rentan terkena anemia (Fuada, 2019:49-60).

Kadar Haemoglobin Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Rebusan Bayam Hijau

Berdasarkan hasil data distribusi frekuensi kadar Hb didapatkan hasil kadar hemoglobin ibu hamil sebelum yaitu sebanyak 8 orang (66,7%) dan 4 orang (33,3%) ibu hamil mengalami anemia ringan, setelah dilakukan intervensi kadar hemoglobin sesudah sebagian besar mengalami peningkatan yaitu sebanyak 11 orang (91,7%) ibu hamil kadar hemoglobin normal dan 1 ibu hamil (8,33%) anemia ringan.

Sebagai upaya mencegah terjadinya anemia, ibu hamil disarankan untuk menambah jumlah darah melalui pasokan makanan yang mengandung zat besi, asam folat, dan vitamin B12. Oleh karena itu ibu hamil dianjurkan mengkonsumsi makanan yang dapat membentuk sel-sel darah merah seperti hati, ikan teri, daging merah, kacang-kacangan, sayuran

berwarna hijau, kuning telur.

Berdasarkan penelitian (Ningsih, dkk.2018:986) dapat diketahui bahwa sesudah diberikan sayur bayam dan tablet Fe, kadar hemoglobin ibu hamil di Puskesmas Tegalrejo Yogyakarta mengalami peningkatan, dengan kategori ringan menjadi sebesar 9 orang ibu hamil dan kategori sedang menjadi 1 orang. Meningkatnya kadar hemoglobin ibu hamil di Puskesmas Cinangka dikarenakan faktor informasi yang diberikan oleh peneliti sebelum memberikan sayur bayam pada ibu hamil, sehingga ibu hamil menjadi lebih paham mau mengkonsumsinya secara rutin selama satu minggu.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar Hb yang dilakukan pada ibu hamil di Puskesmas Cinangka sebelum dan setelah diberikan sayur bayam dan tablet Fe menunjukkan adanya peningkatan kadar Hb pada ibu hamil, berdasarkan hasil peningkatan tersebut maka bisa diambil kesimpulan bahwa pemberian sayur bayam dan tablet Fe efektif untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil di Puskesmas Cinangka.

Analisis Bivariat

Efektifitas Sayur Bayam Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin di Puskesmas Cinangka Berdasarkan hasil pengujian hipotesis menggunakan Uji Mc. Nemar, didapatkan hasil nilai *Asymp. Sig. (2 Tailed)* sebesar 0.008. Nilai ini lebih kecil dari 0,05, yang dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan sayur bayam. Perubahan kadar hemoglobin ibu adalah berupa peningkatan yang dapat dilihat dari nilai kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hasil ini menunjukkan bahwa dari total 12 ibu hamil tidak terdapat

ibu hamil yang mengalami penurunan kadar hemoglobin.

V. KESIMPULAN

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.

Saran dari penelitian ini adalah diharapkan agar tempat peneliti tidak membatasi pada peneliti Puskesmas agar dapat meningkatkan penyuluhan kepada ibu hamil yang mengalami anemia. Diharapkan ibu hamil dapat memperluas pengetahuan dengan membaca atau dengan media lainnya agar memperluas pengetahuan tentang gizi dari sayuran dan lain-lain, supaya gizi ibu hamil tersebut terpenuhi. Diharapkan untuk melanjutkan penelitian tentang efektivitas pemberian rebusan sayur bayam dengan menggunakan sampel yang lebih banyak lagi dan diharapkan menggunakan metode lainnya agar pemenuhan kebutuhan ibu hamil terjaga.

REFERENCES

- Anggraeni, Ika esti. 2014. *Pengaruh Bayam (Amaranthus) terhadap perubahan Hemoglobin (studi laboratorium pada mencit)*.
- Aritonang. 2015. Kajian Kualitas Asupan Energi dari Proporsi Karbohidrat, Protein, dan Lemak pada Ibu Hamil Beresiko di Kabupaten Kulon Progo. *Jurnal Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Astrian, Willy. 2017. Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia. *Jurnal Ilmu Kesehatan 2*, (13).
- Astuti. 2014. *Asuhan Kebidanan*. Jakarta : EGC.
- Astutik, Yuli., Reni., & Ertina, Dewi. 2018. *Anemia Dalam Kehamilan*. 1st ed. Edited by T. Novitasari. Jawa Timur : CV. Pustaka Abadi.
- Atika, Zummatul., Alvia, L.N., & Dinda, Winiastri. 2021. Pengaruh Daun Kelor Terhadap kadar Hb Ibu Hamil di PMB Zummatul Atika. *Open Journal Systems*, 15 (8).Banten, Riskesdas. 2017.
- Cunningham, G. 2013. *Obstetri Edisi 21*. Jakarta : ECG.
- Cunningham, *et al.* 2020. Prodi S1 Kebidanan FK Universitas Andalas. 1–6.
- Fatimah, Siti. 2009. *Studi Kadar Klorofil dan zat besi (fe) pada beberapa jenis bayam terhadap jumlah eritrosit tikus putih (rattus norvegicus) anemia*. Malang, Universitas Islam Negeri Malang.
- Fikawati. 2015. Kajian Kualitas Asupan Energi Dari Proporsi Karbohidrat, Protein, dan Lemak Pada Ibu Hamil Berisiko Di Kabupaten Kulon Progo. *Jurnal Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Fuada, N., Setyawati, B., & Purwandari, R. 2019. *Sumber Zat Besi dengan Status Anemia pada Ibu Hamil*. 46-60.
- Guyton, Arthur C and Hall, John E. 2008. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran, edisi 11*. Jakarta EGC. Jakarta, 440-448.
- Harlan, Johan dan Sutjiati, R.J. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan. 1st ed.* Universitas Gunadarma.
- Herawati, C dan Astuti, S. 2010. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia Gizi pada Ibu Hamil di Puskesmas Jalaksana Kuningan Tahun 2010. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 1: 28-52.
- Hidayatika., Alit, Gunawan., dan Setyowati, Fatonah. 2019. Kajian Asupan Zat Besi, Vitamin C Dan Status Anemia Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Bantul. *Jurnal Kebidanan*, 8–25.
- Ikhsan. 2009. *Anemia Dalam Kehamilan. 1st ed.* by S. Priyanti, D. Irawati, A. & Dwi. STIKes Majapahit Mojokerto.
- Krisnadi. 2010. Tetapi Mampu Mentoleransi Lingkungan Dengan Suhu, 28 (5).
- Kundayanti, R., & Widowati, R. 2019. Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Nasional*, 1(1).
- Manuaba, Ida Bagus. 2015. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan Dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta : EGC.
- Marlina, A. 2016. Investasi Emas Hijau dari Budidaya Bayam. Jawa Barat: Villam Media.
- Nasution, S.B. 2016. Analisa Kadar Besi (fe) pada Bayam Hijau Sesudah Perebusan dengan Masa Simpan 1 Jam 3 Jam dan 5 Jam. *Jurnal Ilmiah PANNMED*, 11 (1) : 74-80.

- Notoatmodjo, Soekidjo. 2014. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Revisi Cet. PT. Rineka Cipta.
- Padmi. 2018. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Tegalrejo*. Yogyakarta : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- Prasetyono, D. 2020. *Anemia Dalam Kehamilan*. ed. by S. Priyanti, D. Irawati, & A. Syalfina Dwi. Mojokerto : STIKes Majapahit Mojokerto.
- Rahmi, R. F. 2019. Hubungan Tingkat Kepatuhan Dosis, Waktu dan Cara Mengonsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil dengan Umur Kehamilan 28-31 Minggu di Puskesmas Semanu. Yogyakarta, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi.
- Rani, Karina Citra., Nikmatul, I.E.J., Noviaty, Kresna D., dan Finna, Setiawan. 2019. *Modul Pelatihan Kajian Efektivitas Dan Keamanan Kelor*.
- Riadi Muchlisin. 2017. Pengertian, Kriteria, Tanda dan Pencegahan Anemia, (11).
- Riskesdas. 2018. Derajat Kesehatan Masyarakat *Journal Information*, 3 (10) :1-16.
- Rohmatika, D., Supriyana dan Djameluddin, R. 2016. Perbandingan Pengaruh Pemberian Ekstrak Bayam Hijau dengan Preparat Fe. *Jurnal KesmaDaska*, pp, 60-68
- Saifuddin, Abdul Bari. 2009. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. 1st ed. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Salmarianty. 2012. Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Ditinjau Dari Paritas Dan Usia. *Jurnal Ilmu Kesehatan 2017*, 2.
- Sibagariang. 2010. Kajian Kualitas Asupan Energi Dari Proporsi Karbohidrat, Protein, dan Lemak Pada Ibu Hamil Berisiko Di Kabupaten Kulon Progo. *Jurnal Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 10-25.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta. 456.
- Susilowati. 2016. Kajian Kualitas Asupan Energi Dari Proporsi Karbohidrat, Protein, Dan Lemak Pada Ibu Hamil Berisiko Di Kabupaten Kulon Progo. *Jurnal Kebidanan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*, 10-25.
- Susyanti, Evi & Hartini. 2021. Efektivitas Konsumsi Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Keperawatan*, (1) : 46-66.
- Waryana. 2010. *Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Puskesmas Langsa Barat Kota Langsa*. Medan : Institut Kesehatan Helvetia Medan 2019.
- WHO. 2021. Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Nusawungu II Cilacap. *Journal Of Nutrition College*, 2 (10) : 85-96.
- Yadav, et al. 2014. *Anemia Dalam Kehamilan*. ed. 2020. by S. Priyanti, D. Irawati, & A.