

Pengaruh Pemberian Kapsul Bayam Hijau (*Amaranthus Gangeticus*) untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas

Kristina Erna Maya Yona^{1*}, Dwi Rahmawati¹, Frani Mariana¹, Putri Vidiyasari Darsono²

^{1,2} Universitas Sari Mulia

Email Penulis Korespondensi: kristinayona8@gmail.com

Article History:

Received Nov 4th, 2025

Revised Dec 22nd, 2025

Accepted Apr 1st, 2026

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi kelompok wanita usia reproduksi. Anemia pada periode nifas merupakan satu dari berbagai masalah yang berkontribusi pada angka mortalitas dan morbiditas maternal. Data UPTD Puskesmas Bukit Hindu tahun 2024 dari ibu melahirkan dan yang mengalami Anemia saat nifas sebesar 8,76%. Dalam mengatasi Anemia bagi ibu nifas maka diperlukan kebutuhan pemenuhan zat besi, salah satunya mengonsumsi kapsul bayam hijau. Mengetahui pengaruh pemberian kapsul bayam hijau (*Amaranthus Gangeticus*) untuk meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Bukit Hindu. Penelitian *Pre Experimental Design* dengan *One Group Pretest-Posttest*. Populasi 32 ibu nifas dengan Anemia dan sampel menggunakan 15 ibu nifas, teknik sampling menggunakan *accidental sampling*. Analisis data menggunakan uji *Paired T Test*. Kadar Hemoglobin ibu sebelum diberikan kapsul bayam hijau pada kategori Anemia ringan 12 orang (80%) dan Anemia sedang (20%). Sesudah diberikan kapsul bayam hijau sebagian besar pada kategori tidak Anemia 11 orang (73,3%) dan Anemia ringan 4 orang (26,7%). Hasil statistik pemberian kapsul bayam hijau (*Amaranthus Gangeticus*) terbukti berpengaruh untuk meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu nifas dengan nilai *p-value* ($0,000 < 0,05$). Terdapat pengaruh pemberian kapsul bayam hijau (*Amaranthus Gangeticus*) untuk meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Bukit Hindu. Diharapkan bidan memberikan asuhan kepada ibu nifas yang mengalami Anemia dengan memberikan kapsul bayam hijau sebagai salah satu alternatif pencegahan Anemia pada ibu nifas.

Kata Kunci : Anemia, Kapsul Bayam Hijau, Ibu Nifas

Abstract

Anemia is a major public health problem worldwide, particularly among women of childbearing age. Postpartum Anemia is a contributing factor to maternal mortality and morbidity. Data from the UPTD Bukit Hindu Health Center in 2024 showed that the number of women experiencing Anemia during and after childbirth was 8.76%. To address Anemia in postpartum women, iron supplementation is crucial, one of which is consuming green spinach capsules. To find out the effect of administering green spinach capsules (*Amaranthus Gangeticus*) on increasing Hemoglobin levels in postpartum mothers at the UPTD Bukit Hindu Health Center. This study used a pre-experimental design with a single-group pretest-posttest method. The study population was 32 postpartum mothers with Anemia, and the study sample consisted of 15 postpartum mothers. The sampling technique used accidental sampling. Data analysis used a paired t-test. The maternal Hemoglobin levels before administering green spinach capsules were in the mild anemia category for 12 people (80%) and moderate anemia (20%). After administering green spinach capsules, the majority were in the non-anemic category for 11 people (73.3%) and mild anemia for 4 people (26.7%). The statistical results of administering green spinach capsules (*Amaranthus Gangeticus*) were proven to have an effect on increasing the Hemoglobin levels of

*postpartum mothers with a p value ($0.000 < 0.05$). Administering green spinach (*Amaranthus Gangeticus*) capsules has been shown to increase Hemoglobin levels in postpartum women at the UPTD Bukit Hindu Health Center. Midwives are expected to provide care for postpartum women experiencing Anemia by administering green spinach capsules as an alternative method of Anemia prevention.*

Keyword : *Anemia, Green Spinach Capsules, Postpartum Mother*

1. PENDAHULUAN

Masa nifas (postpartum) merupakan masa yang rawan bagi ibu, sekitar 60% kematian ibu terjadi setelah melahirkan dan hampir 50% dari kematian pada masa nifas terjadi pada 24 jam pertama setelah melahirkan, diantaranya disebabkan oleh adanya komplikasi masa nifas (Zalsa et al., 2024). Kehilangan jumlah darah selama proses persalinan menyebabkan ibu postpartum rentan terkena Anemia. Anemia postpartum mempengaruhi ibu seperti dalam kegiatan keseharian, kelelahan, postpartum blues dan terjadinya penurunan kemampuan kognitif pada ibu (Sulastris et al., 2023).

Menurut World Health Organization (WHO), Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang serius yang khususnya menyerang anak kecil, remaja putri dan wanita yang sedang menstruasi, serta wanita hamil dan pascapersalinan. WHO memperkirakan bahwa 40% anak usia 6–59 bulan, 37% wanita hamil, dan 30% wanita usia 15–49 tahun di seluruh dunia menderita Anemia (WHO, 2024). Berdasarkan data WHO, kejadian Anemia pada ibu postpartum adalah 56%. India mengalami kematian akibat Anemia mencapai 19% dari kasus Anemia pada ibu postpartum 65%-75% (Sulastris et al., 2023).

Menurut data Kemenkes RI (2024), angka kematian ibu (AKI) di Indonesia mencapai 4.129, menurut data dari Maternal Perinatal Death Notification (MPDN) tahun 2023, sistem pencatatan kematian ibu Kementerian Kesehatan. Ini merupakan peningkatan dari tahun 2022, AKI tercatat 4.005. AKI per 100.000 KH pada Januari 2023 berada di kisaran 305. Angka ini menempatkan Indonesia pada urutan kedua kasus AKI tertinggi di ASEAN (Kemenkes RI, 2024). Di Indonesia, kematian pada ibu postpartum dikarenakan Anemia mencapai 30% (Sulastris et al., 2023).

Angka kejadian Anemia pada ibu nifas di Provinsi Kalimantan Tengah pada tahun 2021 sebesar 13,4%, pada tahun 2022 sebesar 13,7% dan tahun 2023 sebesar 11,7%. Kemudian angka kejadian ibu nifas yang mengalami Anemia di Kota Palangka Raya pada tahun 2021 sebesar 19,7%, pada tahun 2022 sebesar 17,7% dan pada tahun 2023 sebesar 7,8%. UPTD Puskesmas Bukit Hindu merupakan salah satu dari sebelas Puskesmas yang ada di Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah. UPTD Puskesmas Bukit Hindu merupakan nomor tiga tertinggi yang mengalami Anemia pada ibu nifas di Kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah. Kejadian Anemia tertinggi pada tahun 2024 yaitu di UPTD Puskesmas Pahandut sebesar 14,28%, selanjutnya UPTD Puskesmas Panarung, yaitu sebesar 10,52% dan setelahnya UPTD Puskesmas Bukit Hindu sebesar 8,76% (Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Tengah, 2024).

UPTD Puskesmas Bukit Hindu pada tahun 2022 ibu melahirkan sebanyak 273 ibu dan yang mengalami Anemia saat nifas sebanyak 22 ibu. Pada tahun 2023 sebanyak 301 ibu dan yang mengalami Anemia saat nifas sebanyak 24 ibu. Selanjutnya pada tahun 2024 sebanyak 365 ibu melahirkan dan yang mengalami Anemia saat nifas sebanyak 32 (8,76%) ibu pada tahun 2024 (UPTD Puskesmas Bukit Hindu, 2025).

Anemia pada periode nifas merupakan satu dari berbagai masalah yang berkontribusi pada angka mortalitas dan morbiditas maternal. Terdapat sekitar 50-80% wanita nifas mengalami Anemia dalam periode waktu 48 jam setelah melahirkan. Mayoritas penyebab Anemia adalah defisiensi zat besi (Zelharsandy & Soleha, 2023).

Dalam mengatasi Anemia bagi ibu nifas maka diperlukan pemenuhan zat besi (Afsara et al., 2023). Bayam dianggap sebagai raja sayuran karena kandungan gizinya yang tinggi (Yastutik & Aminati, 2022).

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Tombokan et al., (2022) menyebutkan ada pengaruh pemberian sayur bayam hijau terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu menyusui. Terjadinya kenaikan kadar Hemoglobin pada responden dibandingkan dengan sebelum dilakukan intervensi ini dikarenakan tubuh mendapatkan asupan gizi berupa zat besi pada tubuh dan saat observasi responden patuh dan rutin mengkonsumsi pemberian sayur bayam hijau selama 14 hari sesuai dengan anjuran sehingga kadar Hemoglobin pada tubuh dapat mengalami peningkatan (Tombokan et al., 2022).

Hasil penelitian Yastutik & Aminati (2022) menunjukkan bahwa pemberian jus bayam hijau efektif dalam peningkatan kadar Hemoglobin ibu hamil yang mengalami Anemia, hal ini dapat terjadi karena banyaknya kandungan vitamin dan zat besi yang terkandung dalam bayam hijau sehingga akan membantu asupan zat besi yang diperlukan ibu hamil (Yastutik & Aminati, 2022).

Penelitian lainnya oleh Afsara et al., (2023) juga menyebutkan bahwa ada perbedaan kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet Fe dan ekstrak bayam. Sehingga minuman jus bayam hijau dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pengobatan secara nonfarmakologi untuk meningkatkan kadar haemoglobin ibu hamil yang Anemia (Afsara et al., 2023).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada tanggal 04-05 Februari 2025 di UPTD Puskesmas Bukit Hindu. Dari hasil studi pendahuluan kepada 10 ibu nifas yang mengalami Anemia, rata-rata mengatakan tidak patuh mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur atau dalam jumlah yang sesuai dan beberapa alasan seperti kesulitan menelan tablet, efek samping yang terjadi seperti sembelit, rasa tidak enak di ulu hati, mual dan lupa untuk mengonsumsinya, serta kebiasaan minum teh setiap hari.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan Pre-experimental design tipe one group pretest-posttest design. Penelitian dilakukan pada bulan pada tanggal 23 Juni 2025 – 19 Juli 2025. Populasi sebanyak 32 ibu nifas pasca melahirkan dari 7 hari sampai 42 hari di UPTD Puskesmas Bukit Hindu dan sampel sebanyak 15 responden dan diambil dengan teknik accidental sampling.

Pretest dilakukan untuk mengetahui kadar Hemoglobin ibu nifas dengan menggunakan alat cek Hemoglobin. Pelaksanaan perlakuan (treatment) pemberian kapsul bayam dan mengkonsumsi 3x2 kapsul sehari dan selama 14 hari. Posttest dilakukan untuk mengetahui kadar Hemoglobin ibu nifas setelah diberika kapsul bayam. Data dianalisis menggunakan uji Paired T Test.

Ethical clearance diperoleh dari Komite Etik Penelitian Universitas Sari Mulia Banjarmasin pada tanggal 19 Juni 2025 dengan No.238/KEP-UNISM/VI/2025.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Hasil Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	f	%
Usia		
20-35 tahun	15	100%
<20 tahun atau >35 tahun	0	0
Paritas		
Risiko rendah	10	66,7
Risiko rendah	5	33,3
Total	15	100%

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa seluruh usia responden pada usia produktif (20-35 tahun) sebanyak 15 orang (100%). Sebagian besar paritas responden dalam kategori risiko rendah (2-3 anak) 10 orang (66,7%).

Tabel 2. Kadar Hemoglobin Sebelum diberikan Kapsul Bayam

Kejadian Anemia	f	%
Anemia ringan	12	80
Anemia sedang	3	20
Total	15	100%
Mean = 10,16		
Min – Max = 9,4 – 10,9		

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil *pretest* kadar Hemoglobin responden dengan nilai rata-rata (*mean*) yaitu 10,16, dengan kadar Hemoglobin minimal 9,4 dan maksimal 10,9. Berdasarkan kategori kadar Hemoglobin responden sebelum diberikan kapsul bayam sebagian besar pada kategori Anemia ringan sebanyak 12 orang (80%).

Tabel 3. Kadar Hemoglobin Sesudah diberikan Kapsul Bayam

Kejadian Anemia	f	%
Tidak Anemia	11	73,3
Anemia ringan	4	26,7
Total	15	100%
Mean = 11,10		
Min – Max = 10,4 – 11,7		

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil *posttest* kadar Hemoglobin responden dengan nilai *mean* 11,10, dengan kadar Hemoglobin minimal 10,4 dan maksimal 11,7. Berdasarkan kategori kadar Hemoglobin responden sesudah diberikan kapsul bayam sebagian besar pada kategori tidak Anemia sebanyak 11 orang (73,3%).

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Kapsul Bayam Hijau (*Amaranthus Gangeticus*) pada Ibu Nifas

Kejadian Anemia	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Tidak Anemia	0	0	11	73,3
Anemia ringan	12	80	4	26,7
Anemia sedang	3	20	0	0
Total	15	100%	15	100%
<i>Mean</i> = -0,9333				
<i>SD</i> = 0,3200				
<i>CI 95%</i> (<i>Low</i> = -1,1105, <i>Up</i> = -0,7561)				
<i>P-Value</i> = 0,000				

Berdasarkan tabel 4 diketahui sebelum dan sesudah diberikan kapsul bayam terhadap perubahan kadar Hemoglobin ibu nifas didapatkan nilai *mean* -0,9333, *standard deviation* 0,3200 dan nilai *CI 95%* *lower* -1,1105, *upper* -0,7561. Hasil uji statistik didapatkan nilai *significancy p-value* ($0,000 < 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya Ada pengaruh pemberian kapsul bayam hijau (*Amaranthus Gangeticus*) untuk meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Bukit Hindu.

2) Pembahasan

a) Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan Kapsul Bayam Hijau di UPTD Puskesmas Bukit Hindu

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa hasil *pretest* kadar Hemoglobin responden dengan nilai rata-rata (*mean*) yaitu 10,16, dengan kadar Hemoglobin minimal 9,4 dan maksimal 10,9. Berdasarkan kategori kadar Hemoglobin ibu sebelum diberikan kapsul bayam hijau pada kategori Anemia ringan 12 orang (80%) dan Anemia sedang (20%).

Berdasarkan wawancara lebih lanjut kepada ibu nifas yang mengalami Anemia, rata-rata mengatakan tidak patuh mengkonsumsi tablet tambah darah secara teratur atau dalam jumlah yang sesuai dan juga beberapa alasan seperti kesulitan menelan tablet, efek samping yang terjadi seperti sembelit, rasa tidak enak di ulu hati, mual dan lupa untuk mengonsumsinya, serta kebiasaan mengkonsumsi minum teh setiap harinya.

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi kelompok wanita usia reproduksi (Rahmahani *et al.*, 2023). Anemia *postpartum* mempengaruhi ibu seperti dalam kegiatan keseharian, kelelahan, *postpartum blues* dan terjadinya penurunan kemampuan kognitif pada ibu (Sulastri *et al.*, 2023).

Ibu nifas dengan Anemia dapat sembuh setelah beberapa minggu atau bulan setelah persalinan dan tidak mengalami gejala yang serius. Akan tetapi, jika proses pemulihan membutuhkan waktu yang lebih lama, ibu akan mengalami gejala seperti depresi, defisit kognitif, dan kelelahan. Keadaan ini dapat menyebabkan perburukan sistem imunitas dan menurunkan produksi air susu ibu, perlambatan penyembuhan luka, peningkatan resiko mastitis, duktitis, dan infeksi saluran kemih (Zelharsandy & Soleha, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa rata-rata ibu mengalami Anemia ringan dan bahkan ada yang mengalami Anemia sedang. Hal ini disebabkan berbagai faktor yang menjadi penyebab, seperti kurang patuhnya mengkonsumsi tablet tambah darah, sering minum teh dan faktor lainnya. Oleh karena itu, hal ini merupakan hal yang perlu mendapat perhatian yang serius karena dengan keadaan Anemia pada ibu nifas dapat meningkatkan perburukan sistem

imunitas dan menurunkan produksi air susu ibu, perlambatan penyembuhan luka, peningkatan resiko mastitis, duktitis, dan infeksi saluran kemih.

b) Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas Sesudah Diberikan Kapsul Bayam Hijau di UPTD Puskesmas Bukit Hindu

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa hasil *posttest* kadar Hemoglobin responden dengan nilai rata-rata (*mean*) yaitu 11,10, dengan kadar Hemoglobin minimal 10,4 dan maksimal 11,7. Berdasarkan kategori kadar Hemoglobin ibu sesudah diberikan kapsul bayam pada kategori tidak Anemia 11 orang (73,3%) dan Anemia ringan 4 orang (26,7%).

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dari hasil *posttest*, masih ada ibu nifas yang mengalami Anemia, yaitu sebanyak 4 orang. Namun dari hasil penelitian didapatkan hasil bahwa dari 4 orang tersebut tetap mengalami kenaikan kadar Hemoglobin dan penjabarannya sebagai berikut, salah satu ibu dengan kadar Hemoglobin *pretest* 10,2 gr/dl dan *posttest* 10,9 gr/dl. Ibu lainnya dari 9,7 gr/dl menjadi 10,5 gr/dl. Selanjutnya dari 9,4 gr/dl menjadi 10,4 gr/dl dan yang terakhir dari 10,1 gr/dl meningkat menjadi 10,8 gr/dl.

Asuhan kebidanan merupakan penerapan fungsi dan kegiatan yang menjadi tanggung jawab dalam memberikan pelayanan pada klien yang mempunyai kebutuhan atau masalah dalam bidang kesehatan ibu pada masa hamil, persalinan, maupun nifas (Zalsa *et al.*, 2024). Dalam mengatasi Anemia bagi ibu nifas maka diperlukan kebutuhan pemenuhan zat besi (Afsara *et al.*, 2023).

Program pemerintah yang telah dijalankan dalam pendistribusian tablet Fe untuk ibu nifas belum mendekati target nasional dan kepatuhan. Ibu nifas dalam mengonsumsi tablet Fe yang masih kurang baik sehingga belum memberi gambaran penurunan kejadian Anemia di Indonesia. Untuk mencegah terjadinya Anemia pada ibu nifas, dengan memberikan suplemen tambahan yang memanfaatkan buah-buahan serta sayuran (Kemenkes RI, 2022).

Pemahaman yang mendalam tentang Anemia pada masa nifas dan dampaknya sangat penting untuk memastikan bahwa ibu mendapatkan perawatan yang tepat dan pemulihan yang optimal, serta untuk mendukung kesehatan bayi yang baru lahir. Penanganan yang cepat dan tepat terhadap Anemia dapat mencegah komplikasi serius dan membantu ibu menjalani masa nifas dengan lebih baik, sehingga mendukung kesejahteraan keluarga secara keseluruhan (Rahayu, 2024).

Dalam memenuhi kebutuhan zat besi, seseorang biasanya mengonsumsi suplemen, akan tetapi salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan konsumsi sayuran yang mengandung zat besi dalam menu makanan. Zat besi ditemukan pada sayur-sayuran, antara lain bayam (*Amaranthus spp*). Sayuran berhijau daun seperti bayam adalah sumber besi *nonheme* (Afsara *et al.*, 2023).

Bayam dianggap sebagai raja sayuran karena kandungan gizinya yang tinggi (Yastutik & Aminati, 2022). Bayam hijau memiliki manfaat baik bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, vitamin A, vitamin E dan vitamin C, serat, dan juga betakaroten. Selain itu, bayam juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi untuk mencegah Anemia. Kandungan mineral dalam bayam cukup tinggi, terutama Fe yang dapat digunakan untuk mencegah kelelahan akibat Anemia. Karena kandungan Fe dalam bayam cukup tinggi, ditambah Vitamin B terutama asam folat (Afsara *et al.*, 2023).

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Tombokan *et al.*, (2022), yang menyebutkan bahwa responden dengan kadar Hemoglobin *pretest* sebelum diberikan sayur bayam hijau 10,0-10,9 sebanyak (55%). Kadar Hemoglobin *posttest* semua responden sesudah diberikan sayur bayam hijau 100%.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa terjadinya kenaikan kadar Hemoglobin pada responden dibandingkan dengan sebelum dilakukan pemberian kapsul bayam hijau dikarenakan tubuh mendapatkan asupan gizi berupa zat besi pada tubuh dan saat observasi responden patuh dan rutin mengkonsumsi pemberian kapsul bayam hijau selama 14 hari sesuai dengan anjuran sehingga kadar Hemoglobin pada tubuh responden dapat mengalami peningkatan, sehingga ibu diharapkan dapat terus meminum kapsul ini untuk meningkatkan kesehatan dan mempertahankan kadar Hemoglobin sehingga ibu tidak Anemia.

c) Pengaruh Pemberian Kapsul Bayam Hijau (*Amaranthus Gangeticus*) untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas di UPTD Puskesmas Bukit Hindu

Hasil analisis data didapatkan terdapat pengaruh pemberian kapsul bayam hijau (*Amaranthus Gangeticus*) untuk meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Bukit Hindu dengan nilai *p-value* ($0,000 < 0,05$). Hal ini dibuktikan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa perubahan kadar Hemoglobin responden sebelum diberikan kapsul bayam hijau sebagian besar mengalami Anemia ringan (10.0 - 10.9 gr/dl) dan bahkan ada yang mengalami Anemia sedang (7.0 - 9.9 gr/dl). Setelah diberikan kapsul bayam hijau, kadar Hemoglobin responden meningkat menjadi sebagian besar tidak mengalami Anemia (Hemoglobin 11 gr/dl) dan sebagian kecil lainnya mengalami Anemia ringan.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Tombokan *et al.*, (2022), menyebutkan ada pengaruh pemberian sayur bayam hijau terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu menyusui. Terjadinya kenaikan kadar Hemoglobin pada responden dibandingkan dengan sebelum dilakukan intervensi ini dikarenakan tubuh mendapatkan asupan gizi berupa zat besi pada tubuh dan saat observasi responden patuh dan rutin mengkonsumsi pemberian sayur bayam hijau selama 14 hari sesuai dengan anjuran sehingga kadar Hemoglobin pada tubuh responden dapat mengalami peningkatan (Tombokan *et al.*, 2022).

Hasil penelitian sejalan juga dengan penelitian Yastutik & Aminati (2022) menunjukkan bahwa, sebelum ibu hamil diberikan intervensi jus bayam hijau diketahui rata-rata Hemoglobin ibu hamil Anemia sebesar 8.608. Setelah dilakukan pemberian intervensi jus bayam hijau diketahui bahwa rata-rata kadar Hemoglobin ibu hamil 13.546. Ada pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar Hemoglobin ibu hamil trimester III dengan Anemia. Pemberian jus bayam hijau efektif dalam peningkatan kadar Hemoglobin ibu hamil yang mengalami Anemia, hal ini dapat terjadi karena banyaknya kadungan vitamin dan zat besi yang terkandung dalam bayam hijau sehingga akan membantu asupan zat besi yang diperlukan oleh ibu hamil (Yastutik & Aminati, 2022).

Hasil penelitian Afsara *et al.*, (2023) menyebutkan bahwa ada perbedaan kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet Fe dan ekstrak bayam. Sehingga minuman jus bayam hijau dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pengobatan secara nonfarmakologi untuk meningkatkan kadar haemoglobin ibu hamil yang mengalami Anemia. Bayam memiliki kandungan yang bermanfaat sebagai pengobatan Anemia, sehingga Anemia yang dialami ibu hamil dapat berkurang dengan minum jus bayam hijau (Afsara *et al.*, 2023).

Zat besi adalah unsur vital untuk pembentukan Hemoglobin, juga merupakan komponen penting pada sistem enzim pernafasan. Fungsi zat besi adalah membentuk sel darah merah, sehingga apabila produksi sel darah merah dalam tubuh cukup maka kadar Hemoglobin akan normal. Zat besi ditemukan pada sayur-sayuran, antara lain bayam (*Amaranthus Gangeticus*) (Tombokan *et al.*, 2022).

Bayam adalah tumbuhan yang biasa ditanam untuk dikonsumsi daunnya sebagai sayuran hijau. Tumbuhan yang berasal dari amerika tropik namun sekarang sudah tersebar ke seluruh dunia ini relatif tahan terhadap pencayaan langsung karena merupakan tumbuhan yang memiliki proses fotosintesis C4, yang mampu mengikat gas CO₂ secara efisien. Tumbuhan ini dikenal sebagai sayuran sumber ber zat besi. Indonesia merupakan salah satu tropis yang tanahnya lembap dan mudah untuk menanam sayur bayam. Sayur bayam juga mudah diperoleh di pasar-pasar dengan harga yang relatif murah (Indarwati, 2021).

Manusia normal membutuhkan sekitar 20-25 mg zat besi per hari untuk memproduksi sel darah merah. Diperkirakan jumlah besi yang dikeluarkan tubuh sekitar 1,0 mg/hari, untuk wanita ditambah 0,5 mg hilang karena menstruasi. Dalam memenuhi kebutuhan zat besi, seseorang biasanya mengkonsumsi suplemen, akan tetapi salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan konsumsi sayuran yang mengandung zat besi dalam menu makanan contohnya bayam untuk mencegah terjadinya Anemia. Bayam hijau memiliki manfaat baik bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, vitamin A, vitamin E dan vitamin C, serat, dan juga betakaroten. Selain itu, bayam juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi untuk mencegah Anemia. Kandungan kalsium dalam bayam juga dapat mencegah pengapuran tulang. Bayam hijau memiliki kandungan klorofil dan betakaroten lebih tinggi daripada bayam merah. Bayam hijau mempunyai sifat antioksidan, antikanker, antihipertensi, dan antihiperlipidemik (Indarwati, 2021).

Bayam hijau merupakan sumber zat besi yang dapat membantu merangsang zat besi dalam tubuh sehingga dapat mengikat gugus heme pada partikel Hemoglobin, antara lain asam L-askorbat, Vitamin B6, folat, dan isoleusin. Kandungan vitamin C yang tinggi pada bayam membantu tubuh mengubah zat besi menjadi zat besi, sehingga zat besi dapat mengikat oksigen. Pembentukan darah dipengaruhi oleh vitamin B6 dan folat. Isoleusin adalah asam amino esensial yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Hal ini ditunjukkan dengan tingginya peningkatan kadar Hemoglobin setelah mengkonsumsi ekstrak bayam hijau sebagai akibat dari penelitian terhadap kecukupan pemberian konsentrat bayam untuk meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu hamil dengan kelemahan ringan (Indarwati, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa usia responden seluruhnya dalam kategori usia produktif (20-35 tahun). Zelharsandy & Soleha (2023), menjelaskan bahwa faktor risiko terjadinya perdarahan pascapersalinan yang dapat mengakibatkan kematian maternal adalah wanita yang melahirkan anak pada usia di bawah 20 tahun atau lebih dari 35 tahun.

Usia dibawah 20 tahun fungsi reproduksi seorang wanita belum berkembang dengan sempurna, sedangkan pada usia diatas 35 tahun fungsi reproduksi seorang wanita sudah mengalami penurunan dibandingkan fungsi reproduksi normal sehingga kemungkinan untuk terjadinya komplikasi pascapersalinan terutama perdarahan akan lebih besar. Perdarahan pasca persalinan yang mengakibatkan kematian maternal pada wanita hamil yang melahirkan pada usia di bawah 20 tahun 2-5 kali lebih tinggi daripada perdarahan pascapersalinan yang terjadi pada usia 20-29 tahun. Perdarahan pasca persalinan meningkat kembali setelah usia 30-35 tahun (Zelharsandy & Soleha, 2023).

Berdasarkan paritas responden sebagian besar pada kategori risiko rendah (2-3 anak). Paritas (jumlah anak) merupakan keadaan wanita yang berkaitan dengan jumlah anak yang dilahirkan. Paritas juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi ibu. Perlu diwaspadai karena ibu pernah hamil atau melahirkan anak 4 kali atau lebih, maka kemungkinan banyak akan ditemui keadaan kesehatan terganggu seperti Anemia, kurang gizi, kekendoran pada dinding perut dan dinding rahim (Mizawati *et al.*, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berpendapat bahwa pemberian kapsul bayam hijau terbukti efektif dalam peningkatan kadar Hemoglobin ibu nifas yang mengalami Anemia, hal ini dapat terjadi karena banyaknya kandungan vitamin dan zat besi yang terkandung dalam kapsul bayam hijau sehingga akan membantu asupan zat besi yang diperlukan oleh ibu nifas. Walaupun dalam penelitian ini juga ibu hamil Anemia masih mengkonsumsi tablet Fe namun dengan adanya pemberian kapsul bayam hijau akan lebih meningkatkan efektivitas asupan zat besi yang diperlukan oleh ibu, dimana diketahui bahwa ibu hamil sangat memerlukan asupan Fe yang cukup tinggi.

4. KESIMPULAN

Kadar Hemoglobin ibu sebelum diberikan kapsul bayam hijau pada kategori Anemia ringan 12 orang (80%) dan Anemia sedang (20%). Kadar Hemoglobin ibu sesudah diberikan kapsul bayam pada kategori tidak Anemia 11 orang (73,3%) dan Anemia ringan 4 orang (26,7%). Ada pengaruh pemberian kapsul bayam hijau (*Amaranthus Gangeticus*) untuk meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Bukit Hindu dengan nilai *p-value* ($0,000 < 0,05$). Diharapkan bidan memberikan asuhan kepada ibu nifas yang mengalami Anemia dengan memberikan kapsul bayam hijau sebagai salah satu alternatif pencegahan Anemia pada ibu nifas serta dengan tetap memberikan tablet Fe sehari sekali sebagaimana program yang telah dicanangkan oleh pemerintah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Hellyana, S.Kep., Ners selaku Pimpinan UPTD Puskesmas Bukit Hindu Palangkaraya yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian dan Responden yang telah bersedia memberikan informasi dan meluangkan waktu untuk terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afsara, R. A., Ciptiasrini, U., & Pangestu, G. K. (2023). Pengaruh ekstrak bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester I. *JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health*, 4(1), 40–46. <https://doi.org/10.36082/jmswh.v4i1.1177>
- Dinas. (2024). Laporan Tahunan Provinsi Kalimantan Tengah 2024.
- Indarwati, D. Z. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Diwilayah Kerja Puskesmas Puguk Kecamatan Seluma Utara [Poltekkes Kemenkes Bengkulu]. <https://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/599/>
- Kemenkes. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. Kemenkes RI. Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.
- Kemenkes. (2024). Agar Ibu dan Bayi Selamat. Sehat Negeriku Sehatlah Bangsa. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240125/3944849/agar-ibu-dan-bayi-selamat/>
- Lindia, Maolinda, W., Mariana, F., & Suhartati, S. (2024). Pengaruh Pemberian Buah Kurma Terhadap Kenaikan Hemoglobin Ibu Hamil Anemia. *Al-Tamimi Kesmas*, 13(1), 139–144. <https://jurnal.ikta.ac.id/index.php/kesmas>

- Mizawati, A., Maigoda, T. C., Burhan, R., Kusdalinah, Mariati, Suryani, D., Verina, Y., Putri, C. H., Herdianti, K. O., Nabila, F., & Rosa, N. (2020). Pedoman Pendampingan WUS Dalam Pencegahan Bumil KEK Dan Balita Malnutrisi.
- Nurjanah, S. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kecamatan Genuk Kota Semarang Jawa Tengah [Universitas Islam Sultan Agung Semarang]. <https://repository.unissula.ac.id/31975/>
- Rahayu, D. U. (2024). Analisis Anemia pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Sawah Tangerang Selatan Periode Juni-Juli Tahun 2024 [Universitas Nasional Jakarta]. <http://repository.unas.ac.id/12007/>
- Rahmahani, I. W., Rahmawati, D., & Melviani. (2023). Hubungan Antara Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Kandungan Kabupaten Hulu Sungai Selatan Tahun 2022. *Health Research Journal of Indonesia (HRJI)*, 1(6), 285–292.
- Sulastri, M., Nurakilah, H., Marlina, L., & Ramadhan, D. C. (2023). Penatalaksanaan Anemia Pada Ibu Nifas Melalui Terapi Pemberian Buah Naga di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar. *Media Informasi*, 19(1), 75–79. <https://doi.org/10.37160/bmi.v19i1.173>
- Tombokan, S. G. J., Lumy, F. S. N., Bawia, J. Y., & Pratiwi, D. (2022). Pemberian Sayur Bayam Hijau (*Amaranthus gangeticus*) terhadap Peningkatan Hemoglobin pada Ibu Menyusui. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 9(2), 65.
- UPTD Puskesmas Bukit Hindu. (2025). Laporan Tahunan 2024.
- WHO. (2024). Anemia. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/anaemia#tab=tab_1
- Yastutik, I. Y., & Aminati, F. R. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggulangin. *Prima Wiyata Health*, 3(2), 56–65. <https://doi.org/10.60050/pwh.v3i2.20>
- Zalsa, A. Z., Firdayanti, & Zelna Yuni Andryani. (2024). Manajemen Asuhan Kebidanan Post Partum pada Ny “N” dengan Anemia Sedang di RSIA Sitti Khadijah I Makassar Tanggal 08 Januari S/D Maret Tahun 2023. *Jurnal Midwifery*, 6(1), 54–65. <https://doi.org/10.24252/jmw.v6i1.42519>
- Zelharsandy, V. T., & Soleha, M. (2023). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Nifas Di Pmb Rusmina Banyuasin. *Jurnal Kesehatan Abduranham Palembang*, 12(1), 7–11.