

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah yang sering terjadi pada ibu hamil yang dapat menyebabkan komplikasi kepada ibu seperti perdarahan saat atau setelah melahirkan dan pada janin seperti berat badan lahir rendah. Pada bulan November 2019, terdapat 50,2% ibu hamil yang mengalami anemia. Bayam merupakan salah satu sayuran yang mengandung zat besi yang dapat meningkatkan HB. Tujuan dilakukan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas konsumsi sayur bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan asuhan *continuity of care* melalui penelaahan kasus (*case study*). Sampel yang digunakan sebanyak 3 orang dengan teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Pemeriksaan HB pada responden menggunakan dua cara, *cyanmethemoglobin* oleh petugas laboratorium dan penulis menggunakan sahli. Responden mengkonsumsi sayur bayam selama satu minggu dikonsumsi 2 kali dalam sehari dan menunjukkan hasil HB meningkat namun terdapat perbedaan peningkatan kadar HB yang dapat disebabkan oleh beberapa factor salah satunya adalah kemampuan tubuh menyerap zat besi. Dari penelitian tersebut didapatkan simpulan bahwa sayur bayam yang dikonsumsi secara benar dan tepat dapat membantu meningkatkan HB pada ibu hamil yang mengalami anemia. Diharapkan sayur bayam menjadi salah satu rujukan makanan yang harus dikonsumsi dalam kehamilan.

Kata Kunci : Anemia, Bayam Hijau , Hemoglobin, Zat Besi.

Sumber : 38 Buku (2010 – 2017)

13 Jurnal (2010 – 2019)

ABSTRACT

Anemia is a problem that often occurs in pregnant women that can cause complications to the mother such as bleeding during or after delivery and the fetus such as low birth weight. In November 2019, there were 50.2% of pregnant women who had anemia. Spinach is one of the vegetables that contains iron which can increase HB. The purpose of this study was to determine the effectiveness of consumption of green spinach on the increase in hemoglobin levels in pregnant women with anemia. This study uses a descriptive method with continuity of care care approach through a case study. The sample used was 3 people with a purposive sampling technique. HB examination of respondents uses two methods, cyanmethemoglobin by laboratory personnel and the author uses sahli. Respondents consume spinach for one week consumed 2 times a day and show increased HB results but there are differences in increased HB levels that can be caused by several factors one of which is the body's ability to absorb iron. From these studies it was concluded that spinach is consumed correctly and appropriately can help increase HB in pregnant women who have anemia. It is expected that spinach is one of the food references that must be consumed in pregnancy.

Keywords: Anemia, Green Spinach, Hemoglobin, Iron.

Sources : 38 Books (2010 – 2019)

13 Journals (2010 – 2019)