



## PERBANDINGAN PEMBERIAN EKSTRAK IKAN GABUS DAN SMOOTY BAYAM TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI WILAYAH UPT PUSKESMAS CIOMAS TAHUN 2023

Nurlela Azzlina<sup>1</sup>, Resi Galaupa<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta  
[nurlelaazzlina73@gmail.com](mailto:nurlelaazzlina73@gmail.com)

### Abstrak

Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan pembangunan dibidang kesehatan. Dalam pembangunan kesehatan, pemerintah sudah melakukan program pencegahan anemia pada ibu hamil dengan memberikan 90 tablet Fe selama kehamilan, ternyata masih banyak ibu hamil yang terkena anemia. Salah satu pilihan untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sayuran yang berwarna hijau seperti bayam. Tujuan Penulisan untuk mengetahui perbandingan pemberian ekstrak ikan gabus dan smoothy bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah UPT Puskesmas Ciomas tahun 2023. Metode pada penelitian ini yaitu eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan yaitu Quasi Eksperimental. Quasi Eksperimental. Desain penelitian ini yaitu Non Equavalent Control Group. Populasi pada penelitian ini yaitu semua ibu hamil diwilayah Wilayah UPT Puskesmas Ciomas sebanyak 57 sampel. Teknik pengambilan sampel yaitu Purposive Sampling. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 ibu hamil di Wilayah UPT Puskesmas Ciomas Tahun 2023 sebanyak 30 sampel. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai  $p=0,001 < \alpha=0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada perbandingan pemberian kelompok ekstrak ikan gabus dan kelompok smoothy bayam terhadap peningkatan kadar Hb.

**Kata Kunci:** *Anemia, Ikan Gabus, Smoothy Bayam, Ibu Hamil*

### Abstract

Indonesia has made various efforts to increase development in the health sector. In health development, the government has carried out a program to prevent anemia in pregnant women by giving 90 Fe tablets during pregnancy. In fact, there are still many pregnant women who are affected by anemia. One option to meet iron needs can be done by consuming green vegetables such as spinach. Author's goal: to find out the comparison of giving snakehead fish extract and smoothy spinach to increasing hemoglobin levels in pregnant women in the Ciomas Health Center UPT area in 2023. The method in this study was an experiment. The type of research used is Quasi Experimental. Quasi Experimental. The design of this study is the Non Equavalent Control Group. The population in this study were all pregnant women in the Ciomas Health Center UPT area with a total of 57 samples. The sampling technique is Purposive Sampling. The sample in this study was 30 pregnant women in the Ciomas Health Center UPT Region in 2023 with a total of 30 samples. The Mann Whitney test results showed a value of  $p = 0.001 < \alpha = 0.05$ .

**Keywords:** *Anemia, Snakehead Fish, Smoothy Spinach, Pregnant Women*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2023

✉Corresponding author :

Address : Jln. Swadaya Kubah Putih, Pondok Gede, Bekasi

Email : [nurlelaazzlina73@gmail.com](mailto:nurlelaazzlina73@gmail.com)

Phone : 081510468881

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan serangkaian peristiwa yang diawali dengan konsepsi dan akan berkembang sampai menjadi fetus yang aterm dan diakhiri dengan proses persalinan. Kehamilan adalah peristiwa kodrati bagi perempuan, seorang perempuan akan mengalami perubahan dalam dirinya baik fisik maupun psikologis.

Hamil merupakan peristiwa alamiah bagi seorang perempuan pada usia reproduksi. Walaupun dikatakan alamiah tetapi dalam perlangsungan kehamilan sering terjadi penyimpangan dari kondisi alamiah atau normal menjadi abnormal (20%) yang berujung pada risiko kematian ibu dan atau janin (Ahmed & Fullerton, 2019).

Ibu hamil harus mampu beradaptasi terhadap perubahan fisik dan psikologis yang terjadi karena kehamilannya, walaupun sudah diketahui bahwa setiap ibu hamil harus mengalami perubahan fisik karena kehamilan, perubahan tersebut tidak bisa dihindari, perubahan tersebut bersifat normal dan berlangsung hanya sementara seperti anemia pada saat hamil (Riu et al., 2020).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 Anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan yang utama di negara berkembang dengan tingkat morbiditas dan mortalitas tinggi pada ibu hamil. Total penderita anemia pada ibu hamil di Indonesia adalah 70 %, artinya dari 10 ibu hamil, sebanyak 7 orang akan menderita anemia. Dan di tahun 2020 kasus anemia di Kampar sebesar 34,23%.

Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan pembangunan dibidang kesehatan. Dalam pembangunan kesehatan, pemerintah sudah melakukan program pencegahan anemia pada ibu hamil dengan memberikan 90 tablet Fe selama kehamilan, ternyata masih banyak ibu hamil yang terkena anemia. Secara nasional cakupan ibu hamil mengkonsumsi 90 tablet Fe selama kehamilan sebesar 33,3 %. Ibu hamil yang mengkonsumsi kurang dari 90 tablet Fe sebesar 34,4% dan sebesar 21,4% yang tidak mengkonsumsi 90 tablet Fe (Astapani, 2020).

Penelitian oleh (Lantu, 2016) menunjukkan bahwa di Thailand penyebab utama anemia pada ibu hamil adalah karena defisiensi besi (43,1%). Disamping itu, studi di Malawi ditemukan dari 150 ibu hamil terdapat 32% mengalami defisiensi zat besi dan satu atau lebih mikronutrient. Demikian pula dengan studi di Tanzania memperlihatkan bahwa anemia ibu hamil berhubungan dengan defisiensi zat besi.

Terdapat korelasi yang erat antara anemia pada saat kehamilan dengan kematian janin, abortus, cacat bawaan, berat bayi lahir rendah, cadangan zat besi yang berkurang pada anak atau

anak lahir dalam keadaan anemia. Kondisi ini menyebabkan angka kematian perinatal masih tinggi, demikian pula dengan mortalitas dan morbiditas pada ibu.

Salah satu pilihan untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sayuran yang berwarna hijau seperti bayam. Mengkonsumsi daun bayam secara rutin, baik itu di sayur maupun dijadikan jus berkhasiat mampu mengatasi beberapa jenis penyakit salah satunya mencegah anemia karena bayam memiliki zat besi yang tinggi. Setiap 100 gram bayam mengandung 2,3 gram protein, 3,2 gram karbohidrat, 3 gram zat besi, dan 81 gram kalsium. Bayam juga kaya akan berbagai macam vitamin dan mineral, yakni vitamin A, vitamin C, niasin, thiamin, fosfor, riboflavin, natrium, kalium dan magnesium. Fungsi utama pada daun bayam adalah mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh dikarenakan kandungan zat besinya yang tinggi.

Selain itu Daging ikan gabus tidak hanya menjadi sumber protein, asam amino tetapi juga sumber mineral lainnya, seperti zinc (seng) dan unsur renik lain yang diperlukan tubuh. Penelitian tentang pengaruh ikan gabus terhadap status gizi manusia menurut (Rizki et al., 2020) menunjukkan bahwa pemberian ekstrak ikan gabus selama 10 hari dapat meningkatkan kadar albumin dan asupan protein serta kadar hemoglobin pada penderita hipoalbuminemia. Berdasarkan uraian diatas maka penulis perlu melakukan penelitian untuk menemukan alternatif sumber zat besi alami dari makanan yang dapat meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu hamil.

Survey pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Ciomas, di dapatkan data pada tahun 2019 sebanyak 418 jiwa dengan ibu hamil yang mengalami anemia 53 jiwa (7,88%), selanjutnya data angka di tahun 2020 sebanyak 445 jiwa dengan ibu hamil anemi 64 jiwa (6,95%) dan di tahun 2021 dari data angka sebanyak 453 jiwa dari data jumlah ibu anemia sebanyak 78 jiwa (5,80%), sehingga peneliti tertarik untuk mengetahui Perbandingan Pemberian Ekstrak Ikan Gabus dan *Smooty* Bayam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Wilayah UPT Puskesmas Ciomas Tahun 2023.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbandingan Pemberian Ekstrak Ikan Gabus dan *Smooty* Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Wilayah UPT Puskesmas Ciomas Tahun 2023.

## METODE

Metode pada penelitian ini yaitu eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan yaitu Quasi Eksperimental. Quasi Eksperimental. Desain penelitian ini yaitu Non Equivalent Control

Group. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah UPT Puskesmas Ciomas pada bulan Desember 2022 – Januari 2023. Populasi pada penelitian ini yaitu semua ibu hamil diwilayah Wilayah UPT Puskesmas Ciomas sebanyak 57 sampel. Teknik pengambilan sampel yaitu Purposive Sampling. Sampel pada penelitian ini berjumlah 30 ibu hamil di Wilayah UPT Puskesmas Ciomas Tahun 2023 sebanyak 30 sampel.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Ekstak Ikan Gabus		Smoothy Bayam	
	n	%	n	%
Umur Ibu				
21-25 tahun	2	13,3	4	26,6
26-30 tahun	9	60	4	26,6
>31 tahun	4	26,7	7	46,8
Pendidikan Ibu				
Rendah	10	66,7	12	80
Tinggi	5	33,7	3	20
Kategori IMT				
Kurus	2	13,3	4	26,7
Normal	13	86,7	11	73,3
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>50,0</b>	<b>15</b>	<b>50,0</b>

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden pada kelompok ekstrak ikan gabus berumur 26-30 tahun sebesar 60% sedangkan pada kelompok smoothy bayam mayoritas berumur >31 tahun sebesar 46,8%. Kemudian, berdasarkan Pada variabel pendidikan ibu diketahui bahwa data terdistribusi merata yaitu 66,7% pada kelompok ekstrak ikan gabus dan kategori pendidikan tinggi pada kelompok smoothy bayam sebanyak 80%. Selanjutnya untuk variabel mayoritas responden pada kelompok ekstrak ikan gabus berada pada kategori IMT normal yaitu sebesar 86,7% dan pada kelompok smoothy bayam mayoritas berada pada kategori normal sebesar 73,3%.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Batasan Anemia

Batasan Anemia	Kelompok Ekstak Ikan Gabus		Kelompok Smoothy Bayam	
	n	f	n	f
Anemia Ringan	10	66,7%	9	60%
Anemia Sedang	5	33,3%	6	40%
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100 %</b>	<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan frekuensi batasan anemia responden pada kelompok ekstrak ikan gabus anemia ringan sebanyak 10 responden (66,7%) dan anemia sedang sebanyak 5 responden (33,3%) sedangkan pada kelompok smoothy bayam anemia ringan sebanyak 9 responden (60%) dan anemia sedang 6 responden (40%).

Tabel 3. Distribusi Responden Berdasarkan Batasan Anemia

Batasan Anemia	Kelompok Ekstak Ikan Gabus		Kelompok Smoothy Bayam	
	n	f	n	f
Tidak Anemia	14	93	13	86,7
Anemia Ringan	1	6,7	2	13,3
<b>Total</b>	<b>15</b>	<b>100</b>	<b>15</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan frekuensi batasan anemia responden pada kelompok ekstrak ikan gabus yang telah diberikan intervensi sebanyak 14 responden (93,3%) yang sudah tidak mengalami anemia dan yang anemia ringan sebanyak 1 responden (6,7%) sedangkan pada kelompok smoothy bayam yang telah diberikan intervensi sebanyak 13 responden (86,7%) yang sudah tidak mengalami anemia dan yang anemia ringan sebanyak 2 responden (13,3%).

Tabel 4. Perubahan Kadar Hb Setelah Pemberian ekstrak ikan gabus dan *Smoothy Bayam*

Kelompok	N	Mean ± SD		p	Δ	p
		Kadar Hb (mg/dl)				
		Pre	Post			
Ikan Gabus	15	0,88±1,03	12,27±0,74	0,000	1,39	
Smoothy Bayam	15	0,92±0,80	11,15±1,01	0,041	0,23	0,001

Berdasarkan data pada Tabel 4 menunjukkan bahwa terjadi perubahan kadar Hb sebelum dan sesudah pada kelompok ekstrak ikan gabus dan smoothy bayam. Pada kelompok ekstrak ikan gabus didapatkan nilai *mean* sebelum pemberian sebesar 10,88 mg/dl dan mengalami peningkatan nilai *mean* menjadi 12,27 mg/dl, sedangkan pada kelompok smoothy bayam sebelumnya 10,92 mg/dl mengalami kenaikan yang lebih sedikit menjadi 11,15 mg/dl. Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok ekstrak ikan gabus diperoleh nilai  $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ . Sedangkan pada kelompok smoothy bayam diperoleh nilai  $p = 0,041 > \alpha = 0,05$ . Hal ini menggambarkan bahwa terdapat perbandingan antara kelompok ekstrak ikan gabus dan kelompok smoothy bayam.

Perbandingan kadar Hb antara kelompok kelompok ekstrak ikan gabus dan kelompok smoothy bayam melalui uji *Mann Whitney* menunjukkan nilai  $p=0,001 < \alpha=0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada perbandingan pemberian kelompok ekstrak ikan gabus dan kelompok smoothy bayam terhadap peningkatan kadar Hb.

### Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia sebelum diberikan Ekstak Ikan Gabus dan *Smoothy Bayam*

Pengukuran kadar hemoglobin (Hb) dengan metode POCT (*Point of Care Testing*) yang

dilakukan melalui pemeriksaan menggunakan strip test. Pengambilan sampel darah responden diletakkan pada strip Hb kemudian strip Hb tersebut dimasukkan pada alat Cek Hb, maka secara otomatis nilai kadar Hb akan terdeteksi pada alat. Kategori kadar hemoglobin normal pada ibu hamil yaitu 11 gr%.

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan frekuensi batasan anemia responden pada kelompok ekstrak ikan gabus anemia ringan sebanyak 10 responden (66,7%) dan anemia sedang sebanyak 5 responden (33,3%) sedangkan pada kelompok smoothy bayam anemia ringan sebanyak 9 responden (60%) dan anemia sedang 6 responden (40%).

Anemia kehamilan disebut *potential danger to mother and child*. Selama kehamilan ibu mengalami perubahan fisiologis menyebabkan ketidakseimbangan jumlah plasma darah dan sel darah merah dalam bentuk penurunan kadar hemoglobin. Hal ini akan mempengaruhi oksigen ke rahim dan mengganggu kondisi intrauterine khususnya pertumbuhan janin, ibu hamil yang mengalami anemia 9 kali lebih beresiko melahirkan bayi dengan BBLR dibandingkan ibu yang tidak anemia

#### **Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia setelah diberikan Ekstrak Ikan Gabus dan Smoothy Bayam**

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan frekuensi batasan anemia responden pada kelompok ekstrak ikan gabus yang telah diberikan intervensi sebanyak 14 responden (93,3%) yang sudah tidak mengalami anemia dan yang anemia ringan sebanyak 1 responden (6,7%) sedangkan pada kelompok smoothy bayam yang telah diberikan intervensi sebanyak 13 responden (86,7%) yang sudah tidak mengalami anemia dan yang anemia ringan sebanyak 2 responden (13,3%).

Adanya efek samping tablet Fe ada beberapa alternatif yang bisa dijadikan sumber nutrisi yang memiliki kandungan zat besi alami yang berasal dari sayuran dan buah, namun hal ini Zat besi yang berasal dari tumbuhan tidak diserap seefektif kandungan zat besi dari daging merah, ikan dan daging unggas. Energi merupakan kebutuhan utama setiap manusia, karena jika kebutuhan energi tidak terpenuhi sesuai yang dibutuhkan tubuh, maka kebutuhan zat gizi lain juga tidak terpenuhi seperti protein, vitamin dan mineral termasuk diantaranya adalah zat besi. Fungsi zat besi sebagai pembentuk sel darah merah akan menurun yang pada akhirnya dapat menyebabkan menurunnya kadar hemoglobin darah. Transportasi zat besi di mukosa sel dan didalam darah sangat membutuhkan mekanisme protein yang spesifik sebagai carrier (Indryani & Arfan Nur, 2022).

#### **Perbandingan Pemberian Ekstrak Ikan Gabus dan Smoothy Bayam terhadap Peningkatan**

#### **Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil**

Kadar hemoglobin merupakan ukuran pigmenrespiratorik dalam butiran-butiran darah merah. Jumlah hemoglobin dalam darah normal adalah kira-kira 15 gram setiap 100 ml darah dan jumlah ini biasanya disebut "100 persen". Batas normal nilai hemoglobin untuk seseorang sukar ditentukan karena kadar hemoglobin bervariasi diantara setiap suku bangsa.

Pada kelompok ekstrak ikan gabus didapatkan nilai *mean* sebelum pemberian sebesar 10,88 mg/dl dan mengalami peningkatan nilai *mean* menjadi 12,27 mg/dl, diperoleh nilai  $p = 0,000 > \alpha = 0,05$ .

Berdasarkan penelitian (Indryani & Arfan Nur, 2022) Hasil Penelitian uji t berpasangan memperlihatkan bahwa pada ibu hamil anemia kadar hemoglobin pre-test 9.88 g/dl dan posttest 10.93 g/dl dimana terjadi kenaikan kadar hemoglobin sebesar 1.05 g/dl dengan hasil nilai signifikan atau bermakna 0.000 ( $p > 0,05$ ).

Peningkatan asupan protein berkaitan erat dengan kadar hemoglobin darah. Penurunan asupan protein dalam darah akan menyebabkan terjadinya penurunan kadar hemoglobin, karena protein merupakan salah satu unsur yang penting diperlukan dalam sintesis hemoglobin dan pembawa zat besi, oleh karena itu apabila kadalam tubuh rendah, maka sintesis hemoglobin akan terganggu dan dapat mengakibatkan penurunan kadar hemoglobin dalam darah. Menurut (Fajri, 2020) Protein ikan gabus memiliki keunggulan dalam hal zat gizi yang dibutuhkan dalam pembentukan hemoglobin yakni protein diperlukan sebagai bahan dasar hemoglobin dan sel darah merah dan juga mengandung trace element (Zn, I, Fe, Cu, Mn, Co).

Energi merupakan kebutuhan utama setiap manusia, karena jika kebutuhan energi tidak terpenuhi sesuai yang dibutuhkan tubuh, maka kebutuhan zat gizi lain juga tidak terpenuhi seperti protein, vitamin dan mineral termasuk diantaranya adalah zat besi. Fungsi zat besi sebagai pembentuk sel darah merah akan menurun yang pada akhirnya dapat menyebabkan menurunnya kadar hemoglobin darah. Transportasi zat besi di mukosa sel dan didalam darah sangat membutuhkan mekanisme protein yang spesifik sebagai carrier (Warouw, 2021).

Pada kelompok smoothy bayam sebelumnya 10,92 mg/dl mengalami kenaikan yang lebih sedikit menjadi 11,15 mg/dl. Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi diperoleh nilai  $p = 0,041 < \alpha = 0,05$ .

Ibu hamil dengan anemia dapat mengakibatkan perdarahan, mekanisme terjadinya perdarahan pada ibu hamil yang mengalami anemia yakni pada saat hamil, bila terjadi anemia dan tidak tertangani hingga akhir kehamilan maka akan berpengaruh pada saat postpartum (Sprenger

et al., 2017). Pada ibu dengan anemia, saat postpartum akan mengalami atonia uteri. Hal ini disebabkan karena oksigen yang dikirim ke uterus kurang berkontraksi dengan adekuat sehingga timbul atonia uteri yang mengakibatkan perdarahan banyak (Stallone et al., 2017).

Kebutuhan zat besi pada saat kehamilan meningkat dua kali lipat dari kebutuhan sebelum hamil. Hal ini terjadi karena selama hamil, volume darah meningkat 50% sehingga perlu lebih banyak zat besi untuk membentuk hemoglobin. Pertumbuhan janin dan plasenta yang sangat pesat juga memerlukan banyak zat besi. Dalam keadaan tidak hamil, kebutuhan zat besi biasanya dapat dipenuhi dari menu makanan sehat dan seimbang. Tetapi dalam keadaan hamil, suplai zat besi dari makanan masih belum mencukupi sehingga dibutuhkan suplemen berupa tablet besi serta kadar (Aldriana, 2021).

Terapi utama pada anemia adalah pemberian suplemen Fe (Anggraini, 2018), Makanan yang baik dikonsumsi sehari-hari diantaranya yaitu kelor, daun katuk, brokoli, hati ayam dan kacang-kacangan. Selain itu, olahan makanan yang banyak mengandung zat besi salah satunya juga terdapat pada daun bayam yang memiliki zat besi yang tinggi setiap 100 gram bayam mengandung 2,3 gram protein, 3,2 gram karbohidrat, 3 gram zat besi, dan 81 gram kalsium. Bayam juga kaya akan berbagai macam vitamin dan mineral, yakni vitamin A, vitamin C, niasin, thiamin, fosfor, riboflavin, natrium, kalium dan magnesium (Rimawati et al., 2018; Sumarni & Syarif, 2020).

Salah satu pilihan untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sayuran yang berwarna hijau seperti bayam (*Amaranthus spp*). Mengkonsumsi daun bayam secara rutin, baik itu di sayur maupun dijadikan jus berkhasiat mampu mengatasi beberapa jenis penyakit salah satunya mencegah anemia. Fungsi utama pada daun bayam adalah mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh dikarenakan kandungan zat besinya yang tinggi. Manfaat lain dari zat besi ini adalah sebagai komponen sitokrom, protein mengganggu proses fotosintesis, sehingga sangat berguna bagi penderita anemia. Selain itu, bayam juga mengandung zat yang dapat mencegah oksidasi esensial dan fitokimia yang membantu melindungi tubuh terhadap berbagai penyakit (Park et al., 2020; Rahmatullah et al., 2013)

Penelitian yang dilakukan Di RS. Stella Maris Makassar dari 37 orang yang dijadikan sebagai sampel, sebelum dilakukan hemodialisis, rata-rata nilai hemoglobin pasien 7,37gr%. Sedangkan sesudah dilakukan hemodialisis, rata-rata nilai hemoglobin pasien 8,38gr%. Berdasarkan hasil Uji Paired Sampel T Test, maka didapatkan bahwa ada pengaruh hemodialisis terhadap nilai hemoglobin sebelum dan sesudah hemodialisis

(Rosdewi, Yuliana Tola'ba, Mardiana Syahrul, 2023). Salah satu pemeriksaan pada kunjungan ibu hamil adalah status gizi yang dilihat dari status anemia dan KEK.

Kunjungan ibu hamil harus dilakukan pemeriksaan antenatal minimal 6 kali dan minimal melakukan pemeriksaan ke dokter 2 kali selama kehamilan (Erlinawati, 2017). Selain Pemberian tablet Fe sebanyak 90 tablet selama kehamilan, alternatif lain seperti jus bayam merah, jeruk sunkis, madu terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia juga sangat dibutuhkan pada ibu hamil (Safitri, 2019).

## SIMPULAN

Pada kelompok smoothy bayam sebelumnya 10,92 mg/dl mengalami kenaikan yang lebih sedikit menjadi 11,15 mg/dl. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbandingan pemberian kelompok ekstrak ikan gabus dan kelompok smoothy bayam terhadap peningkatan kadar Hb.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, S., & Fullerton, J. (2019). Challenges of reducing maternal and neonatal mortality in Indonesia: Ways forward. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 144, 1–3. <https://doi.org/10.1002/ijgo.12728>
- Aldriana, N. (2021). PENGENDALIAN KEJADIAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS (KEK) PADA MASA KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS RAMBAH. *JOURNAL : MATERNITY AND NEONATAL*, 3(3), 186–197.
- Anggraini, P. D. (2018). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Pinang Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan*, 7(15), 33. <https://doi.org/10.31983/jkb.v7i15.3248>
- Erlinawati. (2017). *Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan K4 Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Jambi Kabupaten Kuantan Singingi*. 1(1), 1–14.
- Fajri, N. umi; dkk. (2020). Ekstrak Ikan Gabus (*Channa Striata*) untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas Anemia di RSUD Hj. Anna Lasmanah Banjarnegara. *Medasains*, 6(02), 37–41.
- Indryani, I., & Arfan Nur, A. N. (2022). Pengaruh Konsumsi Ikan Gabus (*Ophiocephalus Striatus*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 13(2), 1–5. <https://doi.org/10.35907/bgjk.v13i2.224>
- Park, S. J., Sharma, A., & Lee, H. J. (2020). A review of recent studies on the antioxidant activities of a third-millennium food:

- Amaranthus spp. *Antioxidants*, 9(12), 1–22. <https://doi.org/10.3390/antiox9121236>
- Rahmatullah, M., Hosain, M., Rahman, S., Rahman, S., Akter, M., Rahman, F., Rehana, F., Munmun, M., & Kalpana, M. A. (2013). Antihyperglycaemic and antinociceptive activity evaluation of methanolic extract of whole plant of *Amaranthus tricolor* L. (Amaranthaceae). *African Journal of Traditional, Complementary, and Alternative Medicines : AJTCAM / African Networks on Ethnomedicines*, 10(5), 408–411. <https://doi.org/10.4314/ajtcam.v10i5.31>
- Rimawati, E., Kusumawati, E., Gamelia, E., Sumarah, S., & Nugraheni, S. A. (2018). Intervensi Suplemen Makanan Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 161–170. <https://doi.org/10.26553/jikm.v9i3.307>
- Riu, D. S., Mappaware, N. A., Fujiyanto, Asmi, M. N., & Tansil, A. R. (2020). Maternal hemoglobin concentration and birth weight: A report from mother and child tertiary hospital. *Enfermeria Clinica*, 30, 92–95. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.042>
- Rosdewi, Yuliana Tola'ba, Mardiana Syahrul, D. T. (2023). *Pengaruh Hemodialisis Terhadap Nilai Hemoglobin pada Pasien End Stage Renal Disease Di RS. Stella Maris Makassar*. 7(19), 68–73.
- Safitri, Y. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Bayam Merah, Jeruk Sunkis, Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Yang Mengalamianemia Di Upt Puskesmas Kampar Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 3(2), 72–83. <https://doi.org/10.31004/jn.v3i2.407>
- Sprenger, M., Mettler, T., & Osma, J. (2017). Health professionals' perspective on the promotion of e-mental health apps in the context of maternal depression. *PLoS ONE*, 12(7), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0180867>
- Stallone, G., Matteo, M., Netti, G. S., Infante, B., Di Lorenzo, A., Prattichizzo, C., Carlucci, S., Trezza, F., Gesualdo, L., Greco, P., & Grandaliano, G. (2017). Semaphorin 3F expression is reduced in pregnancy complicated by preeclampsia. An observational clinical study. *PLoS ONE*, 12(3), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0174400>
- Sumarni, & Syarif, S. (2020). Efektifitas Pemberian Kombinasi Jus Bayam, Sunkist, Madu Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Puskesmas Dahlia Kota. *Jurnal Antara Kebidanan*, 3(1), 69–76.
- Warouw, N. H. (2021). Efektivitas Ekstrak Ikan Gabus Terhadap Peningkatan Status Gizi Dan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Hiv/Aids Di Provinsi Papua. *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 4(1), 21–26. <https://doi.org/10.47539/jktp.v4i1.207>