

INFORMASI ARTIKEL

Received: September, 21, 2025

Revised: October, 30, 2025

Available online: October, 31, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mchc>

Asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami anemia dengan intervensi jus bayam dan tomat

Muhammad Irgi, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Aryanti Wardiyah *Email: aryanti@malahayati.ac.id

Abstract

Background: Anemia in pregnant women carries the risk of giving birth to a baby that is not yet full term (premature), miscarriage, bleeding both before and after delivery, uneventful delivery, fetal death in the womb, death of the pregnant woman, and convulsions during pregnancy. In October 2023-January 2024 the Kedaton Community Health Center had a total of 733 pregnant women and it was found that 76 pregnant women were anemic.

Purpose : to make a report on maternity nursing care by giving spinach and tomato juice to increase hemoglobin levels in pregnant women who experience anemia in Kedaton District, Bandar Lampung City in 2025

Method: This type of research uses qualitative descriptive research. The research design uses a descriptive research approach and a nursing care case study approach, which includes assessment, nursing diagnosis, planning, implementation, and evaluation. This case study is the application of spinach and tomato juice therapy by Maternity Nursing Care to increase hemoglobin levels

Results: Both respondents experienced significant changes, namely in Mrs. P with a difference of 1.5 g/dL, while Mrs. A with a difference of 1.8 g/dL. From the results of the analysis of hemoglobin levels, the author concluded that there was a significant increase in hemoglobin levels in pregnant women.

Conclusion: Giving spinach and tomato juice can increase hemoglobin levels in pregnant women

Keywords: Anemia; Spinach; Tomato.

Pendahuluan: Anemia pada ibu hamil memiliki risiko melahirkan bayi belum cukup bulan (prematur), keguguran, perdarahan baik sebelum dan sesudah persalinan, persalinan yang tidak lancar, kematian janin dalam kandungan, kematian ibu hamil, dan kejang-kejang pada kehamilan. Pada bulan Oktober 2023 – Januari 2024 Puskesmas Kedaton memiliki total ibu hamil 733 kehamilan dan didapatkan bahwa sebanyak 76 ibu hamil yang mengalami anemia.

Tujuan: untuk membuat laporan asuhan keperawatan maternitas dengan pemberian jus bayam dan tomat dalam menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia di Kecamatan Kedaton Kota Bandar Lampung Tahun 2025

Metode: Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif. Rancangan penelitian menggunakan pendekatan penelitian deskriptif dan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan, yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi, studi kasus ini penerapan terapi pemberian jus bayam dan tomat oleh Asuhan Keperawatan Maternitas untuk meningkatkan kadar hemoglobin

Hasil: Pada kedua responden mengalami perubahan yang signifikan yaitu pada Ny. P dengan selisih 1,5 g/dL, sementara Ny. A dengan selisih 1,8 g/dL. Dari hasil analisa tingkat kadar hemoglobin tersebut penulis menyimpulkan bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang cukup signifikan.

Asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami anemia
dengan intervensi jus bayam dan tomat

Simpulan: Pemberian jus bayam dan tomat dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil

Kata Kunci: Anemia; Bayam; Tomat.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan salah satu bagian dalam proses reproduksi manusia. Nutrisi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kehamilan. Kebutuhan nutrisi saat kehamilan meningkat saat, salah satunya kebutuhan zat besi yang berperan dalam pembentukan sel darah merah. Secara fisiologis, pada ibu hamil terjadi peningkatan volume darah dalam jumlah besar. Apabila tidak diimbangi dengan konsumsi zat yang cukup dapat menimbulkan anemia (Imania & Rahmah, 2021). Kekurangan kadar hemoglobin atau anemia pada ibu hamil biasanya terjadi akibat kekurangan asupan zat besi dengan ketentuan dikatakan kurang atau anemia apabila kadar Hb < 11 g/dL. Anemia dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan baik terhadap ibu maupun janin (Nurwulan, Sugesti, & Noviyani, 2024).

Tingginya angka kematian ibu di Indonesia masih menjadi persoalan besar yang mencerminkan kualitas pelayanan kesehatan yang belum optimal. Salah satu ukuran penting untuk menilai kondisi ini adalah Angka Kematian Ibu (AKI) yang merujuk pada jumlah perempuan yang meninggal akibat masalah kesehatan selama kehamilan, persalinan, hingga masa nifas, di luar kematian karena hal lainnya. Data terkini menunjukkan bahwa AKI Di Indonesia mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup. Meskipun berbagai program telah digalakkan untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak, tantangan dalam menurunkan angka ini masih cukup besar. Pada tahun 2022, tercatat penurunan jumlah kasus menjadi 3.572 dari sebelumnya 7.389 kasus. Penurunan ini mencerminkan adanya perbaikan, meski upaya berkelanjutan tetap diperlukan guna mencapai target nasional dan global dalam menurunkan AKI (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Masalah anemia masih menjadi perhatian serius di berbagai negara, terutama pada kelompok perempuan. Data global menunjukkan bahwa sekitar 2 miliar orang mengalami anemia termasuk di dalamnya ibu hamil yang jumlahnya diperkirakan

mencapai 56 juta orang. Selain itu, sekitar 800 juta perempuan dan anak perempuan juga terkena dampak dari kondisi ini. Risiko anemia lebih tinggi terjadi pada remaja putri dan wanita dewasa karena peningkatan kebutuhan zat besi selama siklus menstruasi dan masa kehamilan. Secara global, prevalensi anemia ibu hamil masih cukup tinggi sebesar 42.0% (Permata, Achyar, & Kusuma, 2023).

Gangguan kesehatan yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dalam darah atau yang biasa disebut dengan anemia, yang menyebabkan penurunan jumlah sel darah merah. Pada ibu hamil, hemoglobin berperan penting dalam mengangkut oksigen dan zat gizi ke seluruh tubuh. Apabila kekurangan hemoglobin maka akan berdampak serius termasuk meningkatkan risiko terjadinya kelahiran prematur, keguguran, dan hal-hal yang lainnya yang berkaitan dengan kehamilan. dalam kondisi normal, kadar hemoglobin pada ibu hamil berkisar angka 11 gram. Secara global, anemia pada ibu hamil masih menjadi isu besar. Berdasarkan laporan World Health Organization tahun 2019, angka prevalensi anemia pada ibu hamil meningkat sebesar 36,5%. Di kawasan Asia Tenggara angkanya meningkat sebesar 47.8%. Beberapa negara dengan tingkat kejadian anemia tertinggi antara lain terdapat di India (50.1%), Maldives (49.3%), dan Myanmar (47.8%). Sementara itu, dari 11 negara di kawasan tersebut, Indonesia berada di posisi keempat dengan prevalensi sebesar 44.2% (World Health Organization, 2021).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, Papua Barat tercatat sebagai provinsi dengan prevalensi anemia tertinggi pada ibu hamil di Indonesia sebesar 20.1%. Selain itu, Nusa Tenggara Barat sebesar 16.9%, dan Maluku tercatat sebesar 15.9%. Sementara itu, provinsi Lampung memiliki angka terendah hanya 1.1% dan menempati posisi ke-31 dari total 34 provinsi di Indonesia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Muhammad Irgi, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Aryanti Wardiyah *Email: aryanti@malahayati.ac.id

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1753

Asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami anemia
dengan intervensi jus bayam dan tomat

Ada beberapa komplikasi yang dapat terjadi akibat anemia pada ibu hamil, seperti keguguran, prematur, serta persalinan yang berlangsung lama karena kelelahan otot pada saat kontraksi, selain itu juga dapat berdampak pendarahan pasca persalinan akibat lemahnya kontraksi otot rahim. Infeksi yang terjadi sebelum atau sesudah melahirkan ditambah dengan anemia berat dapat memperburuk kondisi ibu hingga menyebabkan dekompensasi jantung. Serta juga bisa menyebabkan hipoksia atau kekurangan oksigen dalam jaringan yang dapat memicu syok dan berujung kematian pada ibu dan bayi (Rahmadheny & Hamid, 2024).

Berdasarkan informasi dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung tahun 2022, kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah tersebut paling banyak ditemukan di Kota Bandar Lampung, mencapai 1.975 kasus atau 22.50%. Posisi kedua dengan jumlah kasus 1.648 (18.78%) adalah Kabupaten Lampung Tengah. Selanjutnya, Kabupaten Lampung Utara mencatat 880 kasus anemia ibu hamil, yang merupakan 10.2% dari total menempatkannya urutan ketiga (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022).

Bayam merah (*Amaranthus gangeticus*) merupakan jenis sayuran yang secara alami mengandung vitamin C, asam Folat, dan zat besi. Sayuran ini memiliki peran penting dalam membantu penyerapan zat besi serta berkontribusi dalam proses hematopoiesis atau pembentukan sel darah, termasuk dalam sintesis hemoglobin. Hemoglobin bertugas mengangkut oksigen ke seluruh tubuh melalui sel darah merah guna mendukung fungsi tubuh dan mencegah terjadinya anemia. Sementara itu, tomat (*Lycopersicon esculentum*) juga mengandung berbagai nutrisi esensial seperti 24.66 mg vitamin C, 0.49 mg zat besi, dan 27 mg asam folat dalam setiap 180 gram tomat. Kandungan tersebut sangat bermanfaat bagi ibu hamil, khususnya selama trimester ketiga kehamilan. Puskesmas Kedaton melayani 733 ibu hamil antara Oktober 2023 hingga Januari 2024. Dari total tersebut, 76 diantaranya terdiagnosis anemia, yang terdiri dari 11 ibu (2.0%) pada trimester kedua dan 50 ibu (6.8%) pada trimester ketiga. Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 5 orang ibu hamil yang sering mengalami pusing, lemas, dan

puat, yang merupakan tanda gejala anemia, mengatakan bahwa tidak ada satu pun ibu yang pernah minum terapi kombinasi jus bayam dan tomat (Merida & Utomo, 2014).

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian Jenis penelitian ini menggunakan penelitian deskriptif kualitatif dengan rancangan penelitian menggunakan pendekatan penelitian deskriptif dan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan, yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi, studi kasus ini penerapan terapi pemberian jus bayam dan tomat oleh asuhan keperawatan maternitas untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Penelitian ini menggunakan analisa studi kasus aplikasi pemberian jus bayam dan tomat, dimana intervensi diberikan selama 7 hari dengan bayam merah yang telah direbus 180 g dan tomat 1 buah ukuran sedang kemudian diberikan pada pagi hari. Adapun yang menjadi pasien kelolaan adalah ibu hamil Trimester II dan III dengan Anemia defisiensi besi, pasien tidak sedang mengonsumsi tablet Fe, pasien dengan kadar hemoglobin < 11 gr/dl dan pasien bersedia untuk dijadikan sampel dan menerima asuhan keperawatan oleh penulis yang dilampirkan dalam *informed consent*.

HASIL

Pengkajian

Dari hasil pengkajian yang dilakukan didapatkan bahwa keluhan utama pada Ny. P adalah ibu hamil dengan usia 34 minggu 2 hari mengeluh bahwa dirinya cepat merasa lelah dan lemas Sedangkan keluhan utama paada Ny. A adalah ibu hamil dengan usia 28 minggu 5 hari mengeluh suka merasa lemas dan kepala tiba-tiba pusing.

Diagnosa

Berdasarkan hasil pengumpulan dan analisis data yang dilakukan sesuai dengan fokus permasalahan, penulis menetapkan diagnosa keperawatan pada kedua pasien sebagai perfusi perifer tidak efektif yang berhubungan dengan penurunan kadar hemoglobin. Diagnosa ini

Muhammad Irgi, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Aryanti Wardiyah *Email: aryanti@malahayati.ac.id

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1753

Asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami anemia
dengan intervensi jus bayam dan tomat

ditegakkan berdasarkan tanda dan gejala klinis yang muncul serta hasil pemeriksaan penunjang yang mendukung, yang menunjukkan adanya gangguan aliran darah ke jaringan perifer akibat menurunnya kapasitas darah dalam mengangkut oksigen.

Perencanaan

Intervensi keperawatan adalah penyusunan rencana tindakan keperawatan yang akan dilaksanakan untuk mengatasi permasalahan klien sesuai dengan diagnosa keperawatan yang telah dirumuskan berdasarkan analisa data pengkajian untuk mencapai hasil dan tujuan yang diinginkan. Intervensi keperawatan pada Perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan penurunan konsentrasi hemoglobin berdasarkan terapi relaksasi dengan menggunakan pemberian jus bayam dan tomat.

Pelaksanaan

Implementasi keperawatan merupakan pelaksanaan tindakan keperawatan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan. Pelaksanaan tindakan yang dilakukan oleh perawat merupakan hasil kesepakatan yang disusun bersama dengan klien. Pada kasus Ny. P dan Ny. A didapatkan diagnosa perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan penurunan konsentrasi hemoglobin. Pada hari Rabu, 18 Juni 2025 dilakukan tindakan pengukuran kadar hemoglobin. Pada Ny. P

didapatkan hasil kadar Hb 9,6 g/dL. Sedangkan pada Ny. A didapatkan hasil kadar hemoglobin 8,9 g/dl. Selanjutnya melakukan demonstrasi cara mengenai cara pembuatan jus bayam dan tomat. Pelaksanaan dimulai pada hari Kamis, 19 Juni 2025 sampai hari Rabu, 25 Juni 2025. Pada Ny. P dilaksanakan setiap pukul 08.00 WIB dan pada Ny. A dilaksanakan setiap pukul 09.00 WIB. Terapi dilaksanakan setiap hari selama 7 hari. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan pada awal dan akhir setelah intervensi diberikan pada hari terakhir. Pada Ny. P didapatkan sebelum intervensi 9,6 g/dL dan setelah intervensi 11,1 g/dL. Sedangkan pada Ny. A sebelum intervensi kadar hemoglobinnya adalah 8,9 g/dL dan setelah intervensi adalah 10,7 g/dL. Selama pelaksanaan implementasi asuhan keperawatan, perawat dapat menjalankan intervensi keperawatan sesuai dengan rencana yang telah disusun, berkat adanya hubungan kerja sama yang baik antara perawat dan klien. Pelaksanaan asuhan keperawatan juga didukung oleh partisipasi aktif serta antusiasme klien dalam mengikuti intervensi yang diberikan, termasuk dalam konsumsi jus bayam dan tomat sebagai upaya peningkatan kadar hemoglobin. Dukungan dan keterlibatan klien yang positif ini berkontribusi terhadap kelancaran dan keberhasilan pelaksanaan tindakan keperawatan secara optimal.

Muhammad Irgi, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Aryanti Wardiyah *Email: aryanti@malahayati.ac.id

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1753

Asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami anemia
dengan intervensi jus bayam dan tomat

Evaluasi

Tabel Evaluasi Tingkat Hemoglobin Pada Ibu Hamil

Responden	Sebelum dilakukan intervensi	Setelah dilakukan intervensi	Selisih
Ny. P	9,6 g/dL	11,1 g/dL	1,5 g/Dl
Ny. A	8,9 g/dL	10,7 g/dL	1,8 g/Dl

Pada tabel diatas dapat dilihat evaluasi dari tindakan asuhan keperawatan yang telah dilakukan yaitu terapi jus bayam dan tomat. Sebelum diberikan intervensi terapi kadar hemoglobin pada Ny. P adalah 9,6 g/dL dan setelah diberikan intervensi menjadi 11,1 g/dL, sedangkan pada Ny. A kadar hemoglobin adalah 8,9 g/dL dan setelah intervensi adalah 10,7 g/dL. Intervensi dilaksanakan selama 7 hari berturut-turut. Pada kedua responden mengalami perubahan yang signifikan yaitu pada Ny. P dengan dengan selisih 1,5 g/dL, sementara Ny. A dengan selisih 1,8 g/dL. Dari hasil analisa tingkat kadar hemoglobin tersebut penulis menyimpulkan bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang cukup signifikan.

PEMBAHASAN

Anemia adalah suatu keadaan di mana sel darah merah atau eritrosit atau massa hemoglobin dalam darah berkurang sehingga tidak dapat membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Anemia dalam kehamilan didefinisikan sebagai kadar hemoglobin wanita hamil <11 gr/dL pada trimester 1 dan 3 atau kadar <10,5 gr/dL pada trimester 2 (Pratiwi, Liswanti, & Nawangsari, 2022). Nilai batas tersebut dan perbedaannya dengan kondisi wanita tidak hamil terjadi karena hemodilusi, terutama pada trimester 2 (Kristiana, Supriyanti, & Sumiatun, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa yaitu Ny. U yang diberikan intervensi jus bayam dan tomat di mana hasil pemeriksaan kadar Hb pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan jus bayam dan tomat diperoleh kadar Hb sebesar 9,8 gr/dL. Sedangkan pada kasus II yaitu Ny. R yang diberikan intervensi jus bit di mana hasil pemeriksaan kadar Hb pada kunjungan ke-1 sebelum diberikan jus bit diperoleh kadar Hb sebesar 9,8 gr/dL (Safitri, Pangestu, & Jayatmi, 2024).

Menurut penulis, anemia pada wanita hamil adalah salah satu kondisi yang umum terjadi selama masa kehamilan. Anemia ini terjadi ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah seorang wanita hamil berada di bawah nilai normal. Kekurangan zat besi adalah salah satu penyebab utama anemia pada wanita hamil. Jika wanita hamil

tidak mengonsumsi cukup makanan yang kaya zat besi atau tidak mengonsumsi suplemen zat besi yang direkomendasikan, tubuhnya bisa kekurangan zat besi, yang akhirnya menyebabkan anemia.

Menurut teori yang dikemukakan sebelumnya Anemia saat hamil biasanya terjadi karena kekurangan beberapa zat gizi tertentu seperti zat besi, asam folat, atau vitamin B12. Kondisi ini umumnya terjadi pada ibu yang hamil lebih dari satu bayi, sering muntah atau morning sickness, dan punya siklus haid yang cukup berat sebelum masa kehamilan. Meski ada beberapa jenis, tanda dan gejala anemia pada ibu hamil tetap sama. Gejala anemia pada ibu hamil diantaranya cepat lelah, sering pusing, mata berkunang-kunang, malaise, lidah luka, nafsu makan turun (anoreksia), konsentrasi hilang, napas pendek (pada anemia parah) dan keluhan mual muntah lebih hebat pada kehamilan muda (Priyanto & Irawati, 2020).

Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menjelaskan anemia adalah keadaan dengan kadar hemoglobin darah yang kurang daripada normal sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah dalam produksinya guna mempertahankan kadar hemoglobin pada tingkat normal. Untuk mengatasi anemia pada ibu hamil ada 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologis yaitu dengan memberikan minimal 90 tablet Fe selama kehamilan

Muhammad Irgi, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Aryanti Wardiyah *Email: aryanti@malahayati.ac.id

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1753

Asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami anemia
dengan intervensi jus bayam dan tomat

yang diharapkan akan meningkatkan kadar Hb dimana pemberian tablet fe tersebut juga termasuk dalam program pemerintah saat ini. Adapun cara non farmakologis pengobatan anemia dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi buah yang kaya antioksidan dan nutrisi, termasuk magnesium, natrium, kalium, vitamin C, dan betaine (Simatupang & Simanjuntak, 2022).

Menurut penulis, gejala yang paling sering muncul adalah keluhan lemas, mudah lelah, dan pusing, terutama saat melakukan aktivitas ringan. Selain itu, ibu hamil dengan anemia juga sering mengeluhkan sesak napas, berdebar-debar (palpitasi), serta kulit dan konjungtiva yang tampak pucat. Pada beberapa kasus, dapat ditemukan pula keluhan seperti sakit kepala, konsentrasi menurun, dan penurunan nafsu makan. Gejala-gejala ini terjadi karena rendahnya kadar hemoglobin yang mengakibatkan suplai oksigen ke sel-sel tubuh tidak optimal, sehingga fungsi organ tubuh menjadi terganggu. Pengenalan dini terhadap tanda dan gejala tersebut sangat penting agar anemia pada ibu hamil dapat segera ditangani dan tidak berkembang menjadi kondisi yang membahayakan ibu maupun janin.

Bayam merah mengandung tinggi zat besi, dimana zat besi merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh. Zat ini terutama diperlukan dalam hemopoiesis (pembentukan darah) yaitu sintesis hemoglobin (Hb). Hemoglobin yaitu suatu oksigen yang mengantarkan eritrosit berfungsi penting bagi tubuh dan mencegah terjadinya anemia. Tomat dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) karena mengandung vitamin C yang meningkatkan penyerapan zat besi (Jaya, Sary, Astriana, & Putri, 2020).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya yang berjudul "Efektivitas Konsumsi Jus Bayam Merah Dan Jus Tomat Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Kita Grogol Depok Tahun 2023" menjelaskan intervensi diberikan selama 7 hari dengan bayam merah yang telah direbus 180 g dan tomat 1 buah ukuran sedang kemudian diberikan pada pagi hari (Yusra & Sutarno, 2024).

Menurut pendapat penulis Jus bayam dan tomat bisa jadi pilihan yang baik untuk membantu

menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Bayam mengandung zat besi yang dibutuhkan tubuh untuk membuat hemoglobin, yaitu bagian dari sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh. Sementara itu, tomat kaya akan vitamin C, yang membantu tubuh menyerap zat besi dari bayam dengan lebih baik. Dengan menggabungkan keduanya dalam bentuk jus, ibu hamil bisa mendapatkan manfaat gizi yang lengkap dengan cara yang mudah dan enak. Apalagi, minum jus bisa jadi solusi buat ibu hamil yang susah makan atau sering mual. Minum jus bayam dan tomat secara rutin, tentu disertai pola makan sehat lainnya, bisa membantu mencegah atau mengatasi anemia selama kehamilan.

Tindakan keperawatan yaitu dengan memberikan terapi jus bayam dan tomat dan pada asuhan keperawatan ini dilakukan sebanyak 7 kali perlakuan yang diadopsi oleh jurnal terdahulu yang dilakukan sebelumnya dengan variabel independen adalah konsumsi jus bayam merah dan jus tomat dan variabel dependen adalah peningkatan kadar hemoglobin. Pemberian terapi ini diberikan selama 7 hari dengan rutin yaitu 180 g bayam yang telah direbus dan tomat 1 buah (Yusra & Sutarno, 2024).

Bayam merupakan sumber zat besi yang baik. Zat besi diperlukan untuk mencegah anemia atau kekurangan sel darah merah. Zat besi bermanfaat untuk memperbanyak (meregenerasi) sel darah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh sehingga dapat mencegah terkena anemia (Sumiati, Rini, & Meihartati, 2021). Pada pemberian jus tomat terdapat vitamin C yang bisa membantu penyerapan zat besi dalam tubuh. Selain vitamin C, tomat juga banyak mengandung beta karoten, vitamin E, dan serat. Hal itu yang menjadi alasan jenis makanan ini sangat disarankan untuk dikonsumsi. Bagi pengidap penyakit anemia atau memiliki riwayat penyakit ini, disarankan untuk mengonsumsi setidaknya satu buah tomat segar dalam satu hari untuk memaksimalkan penyerapan zat besi dan menurunkan risiko anemia (Yuliana & Pertiwiwati, 2021).

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang mengungkapkan bahwa rata-rata kadar Hb post test kelompok Ibu hamil sebesar 11.917. Rata-rata kadar Hb ibu hamil mengalami peningkatan setelah

Muhammad Irgi, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Aryanti Wardiyah *Email: aryanti@malahayati.ac.id

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1753

Asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami anemia
dengan intervensi jus bayam dan tomat

mengonsumsi Jus daun bayam dan tomat. nilai p - value < 0,001 (<0.05), artinya ada perbedaan signifikan antara kadar Hb pre test dan post test pada ibu hamil anemia di wilayah kerja Puskesmas Cubadak Dimana, kadar hb ibu hamil dapat meningkat (Rahmadheny & Hamid, 2024).

Menurut peneliti, pemberian jus bayam dan tomat memiliki potensi untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil karena kandungan nutrisi yang saling melengkapi dalam kedua bahan tersebut. Bayam merupakan sumber zat besi non-heme yang berperan penting dalam sintesis hemoglobin dan pembentukan sel darah merah. Namun, zat besi non-heme pada bayam memiliki tingkat penyerapan yang lebih rendah dibandingkan zat besi heme. Oleh karena itu, keberadaan vitamin C yang tinggi pada tomat sangat penting karena vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi non-heme di saluran pencernaan dengan mengubah zat besi menjadi bentuk yang lebih mudah diserap oleh tubuh. Selain itu, tomat juga mengandung antioksidan seperti likopen yang dapat membantu mengurangi stres oksidatif yang sering terjadi pada ibu hamil dengan anemia. Kombinasi konsumsi jus bayam dan tomat secara rutin diyakini dapat meningkatkan ketersediaan zat besi dan nutrisi pendukung lainnya sehingga membantu proses pembentukan hemoglobin yang optimal. Dengan demikian, pemberian jus bayam dan tomat secara teratur selama kehamilan dapat menjadi intervensi nutrisi yang efektif dalam mengatasi anemia dan meningkatkan kesehatan ibu serta perkembangan janin.

SIMPULAN

Setelah dilakukan tindakan asuhan keperawatan non farmakologi berupa terapi pemberian jus bayam dan tomat kepada Ny. P dan Ny. A maka dapat disimpulkan bahwa pemberian jus bayam dan tomat menunjukkan adanya keberhasilan dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan selisih 1,5 g/dL dan 1,8 g/dL.

SARAN

Bagi institusi pelayanan kesehatan diharapkan dapat diaplikasikan sebagai pertimbangan secara rasional untuk pendekatan pada ibu hamil

terutama yang mengalami penurunan kadar hemoglobin untuk dapat meminum jus bayam dan tomat. Bagi pengembangan ilmu keperawatan diharapkan institusi pendidikan dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan referensi penelitian selanjutnya, memperbanyak referensi di perpustakaan yang menyangkut mengenai cara meningkatkan kadar hemoglobin selama kehamilan..

DAFTAR PUSTAKA

- Imania, A., & Rahmah, H. (2021). Pemberian Jus Bayam Dan Tomat Untuk Mengatasi Defisit Nutrisi Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Dengan Anemia: Studi Kasus. *JHCN Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 1, 54-62.
- Jaya, N., Sary, L., Astriana, A., & Putri, R. D. (2020). Manfaat Bayam Merah (*Amaranthus Gangeticus*) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 1-7.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018. Diakses dari: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2019. Diakses dari: <https://www.scribd.com/document/528019138/Profil-Kesehatan-Indonesia-2019>
- Kristiana, A. S., Supriyanti, E., & Sumiatun, S. (2019). Perbedaan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Antara Yang Mengalami Emesis Gravidarum dan Hiperemesis Gravidarum di PMB Widya Husada Kota Malang. *Journal of Nursing Care and Biomolecular*, 4(1), 1-4.
- Merida, N., & Utomo, W. (2014). *Efektifitas terapi kombinasi jus bayam dan tomat terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia* (Doctoral dissertation, Riau University).

Muhammad Irgi, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Aryanti Wardiyah *Email: aryanti@malahayati.ac.id

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1753

Asuhan keperawatan pada ibu hamil yang mengalami anemia
dengan intervensi jus bayam dan tomat

- Nurwulan, L., Sugesti, R., & Noviyani, E. P. (2024). Efektivitas Tablet Fe Kombinasi Jus Bayam dan Tomat terhadap Peningkatan Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Angsana. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(2), 529-536.
- Permata, I. I., Achyar, K., & Kusuma, I. R. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi Anemia. *Jurnal Riset Kesehatan Masyarakat*, 3(3), 135-142.
- Pratiwi, L., Liswanti, Y. M., & Nawangsari, H. (2022). *Anemia Pada Ibu Hamil*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Priyanto, S., & Irawati, D. (2020). Anemia Dalam Kehamilan. *E-Book Penerbit Stikes Majapahit*.
- Rahmadheny, S., & Hamid, D. N. (2024). Pengaruh Terapi Kombinasi Jus Bayam (*Amaranthus*) Dan Tomat (*Solanum Lycopersicon*) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Cubadak Tahun 2023. *JAKIA: Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, 2(1), 28-39.
- Safitri, P. F. A. R., Pangestu, G. K., & Jayatmi, I. (2024). Efektivitas Pemberian Jus Bayam Dan Tomat Dengan Jus Umbi Bit Terhadap Peningkatan HB Pada Ibu Hamil Anemia Di Tpmn Ny. W Kabupaten Garut Tahun 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6), 3881-3892.
- Simatupang, M., & Simanjuntak, F. D. (2022). Efektivitas Jus Jeruk, Tomat, dan Madu untuk Mengatasi Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 13(4), 913-919.
- Sumiati, S., Rini, I. S., & Meihartati, T. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Daun Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Wilayah Puskesmas Sangatta Selatan. *Jurnal Medika: Karya Ilmiah Kesehatan*, 6(2).
- World Health Organization. (2021). Prevalence Of Anaemia In Pregnant Women (Aged 15-49). Diakses dari: [https://www.who.int/Data/Gho/Data/Indicators/IndicatorDetails/Gho/Prevalence-Of-Anaemia-In-Pregnant-Women-\(-\)](https://www.who.int/Data/Gho/Data/Indicators/IndicatorDetails/Gho/Prevalence-Of-Anaemia-In-Pregnant-Women-(-))
- Yuliana, S., & Pertiwiwati, E. (2021). Pemberian Kombinasi Jus Bayam Dan Tomat (Studi Kasus Anemia Dalam Kehamilan). *Nerspedia*, 3(2), 260-267.
- Yusra, Y., & Sutarno, M. (2024). The Effect of Giving Green Spinach Juice on Hemoglobin Levels Among Pregnant Women. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 10(4).

Muhammad Irgi, Aryanti Wardiyah*, Rilyani

Universitas Malahayati

Korespondensi Penulis: Aryanti Wardiyah *Email: aryanti@malahayati.ac.id

DOI: 10.56922/mchc.v4i7.1753