

Pengaruh Pemberian Sayur Bayam Hijau untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Puskesmas Jatirahayu Bekasi

Tati Sri Mukti^{*1}, Fenni Valianda Amelia Ramadhan², Hidayani³

^{1,2,3}Kebidanan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju, Indonesia
Email: ¹tatisrim18@gmail.com

Abstrak

Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Berdasarkan hasil data Dinas Kesehatan Jawa Barat tahun 2021, kasus anemia pada ibu hamil di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2019 melebihi angka 80.000 ibu hamil/tahun dan angka tersebut turun di tahun berikutnya, yaitu pada tahun 2020 sekitar 60.000 ibu hamil/tahun. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Kota Bekasi sebanyak 1614 ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian sayur bayam hijau untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Jatirahayu Bekasi tahun 2023. Desain penelitian yang akan dipakai dalam riset ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan *Study Case Literature Review* (SCLR). Jumlah sampel penelitian sebanyak 2 ibu hamil trimester 1 yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Jatirahayu. Masing-masing ibu hamil diberikan intervensi 14 hari dengan jenis intervensi yang berbeda, dimana partisipan 1 diberikan intervensi tablet fe dan sayur bayam hijau, sedangkan partisipan 2 hanya diberikan tablet fe. Kadar Hb diperiksa dengan alat Hb stik dan pencatatan hasil dalam lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kadar Hb setelah pemberian intervensi selama 7 hari yakni sebanyak 0,3 gr/dL (partisipan intervensi daun bayam) dan sebanyak 0,1 (partisipan non-intervensi daun bayam). Setelah pemberian intervensi selama 14 hari, peningkatan kadar Hb dari kunjungan awal yakni sebanyak 0,7 gr/dL (partisipan intervensi daun bayam) dan sebanyak 0,5 gr/dL (partisipan non-intervensi daun bayam). Kesimpulan penelitian yang telah dilakukan ialah bahwa daun bayam terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Jatirahayu Bekasi tahun 2024.

Kata kunci: *Anemia, Bayam, Hemoglobin, Ibu Hamil*

Abstract

Anemia is a medical condition where the number of red blood cells or hemoglobin is less than normal. Based on data from the West Java Health Service in 2021, cases of anemia in pregnant women in West Java Province in 2019 exceeded 80,000 pregnant women/year and this number decreased in the following year, namely in 2020 around 60,000 pregnant women/year. The prevalence of anemia in pregnant women in Bekasi City is 1614 pregnant women. This research aims to determine the effectiveness of giving green spinach to increase the hemoglobin levels of pregnant women with anemia at the Jatirahayu Bekasi Community Health Center in 2023. The research design that will be used in this research is qualitative research with a Study Case Literature Review (SCLR) approach. The number of research samples was 2 first trimester pregnant women who underwent examinations at the Jatirahayu Community Health Center. Each pregnant woman was given a 14-day intervention with a different type of intervention, where participant 1 was given the intervention of fe tablets and green spinach, while participant 2 was only given fe tablets. Hb levels are checked using an Hb stick and the results are recorded on an observation sheet. The results of the study showed an increase in Hb levels after giving the intervention for 7 days, namely by 0.3 gr/dL (participants in the spinach leaf intervention) and by 0.1 (participants in the spinach leaf non-intervention). After administering the intervention for 14 days, the increase in Hb levels from the initial visit was as much as 0.7 gr/dL (spinach leaf intervention participants) and as much as 0.5 gr/dL (spinach leaf non-intervention participants). The conclusion of the research that has been carried out is that spinach leaves have proven effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women at the Jatirahayu Bekasi Health Center in 2024.

Keywords: *Anemia, Hemoglobin, Pregnant Women, Spinach.*

1. PENDAHULUAN

Federasi Obstetri Ginekologi Internasional mengatakan bahwa kehamilan ialah penyatuan ovum dengan spermatozoa yang kemudian berlanjut hingga implantasi. Kehamilan dimulai sejak konsepsi hingga janin lahir. Masa kehamilan dihitung berdasarkan hari pertama haid dengan perhitungan sekitar 9 pekan 7 hari (280 hari). Pada saat hamil, ibu kerap kali mengalami hemodelusi sekitar 30-40% sehingga rentan mengalami anemia, utamanya pada kehamilan trimester akhir. Sel darah mengalami peningkatan antara 18-30% selama kehamilan, sedangkan hemoglobin mengalami peningkatan sebesar 19%. Ibu hamil yang rentan mengalami anemia ialah apabila semenjak sebelum kehamilan mempunyai kadar Hb $\leq 11,0$ gr/dL (Puspitasari & Irawati, 2020). Kondisi rendahnya kadar hemoglobin dari nilai normal disebut dengan anemia. Ibu hamil dikategorikan menderita anemia apabila kadar Hb $\leq 11,0$ gr/dL dengan kasus tertinggi akibat defisiensi besi (Astuti & Dwi, 2018).

Badan Kesehatan Dunia dalam informasi *Worldwide Prevalence of Anemia* menerangkan bahwa sebanyak 1,62 miliar penduduk dunia mengalami anemia, mulai dari anak-anak (47,4%) hingga dewasa (53,6%) (Budiarti dkk, 2020). Pada tahun 2018, informasi Riskesdas mengatakan bahwa dalam 5 tahun kebelakang terjadi peningkatan penderita anemia yang cukup signifikan. Tahun 2013 tercatat sebanyak 37,15% kasus anemia dan tahun 2018 meningkat menjadi 48,9% kasus anemia (Ghiffari dkk, 2021).

Data Dinkes Jawa Barat tahun 2021 diketahui bahwa pada tahun 2019 terdapat sebanyak 80.000 ibu hamil/tahun, dan mengalami penurunan tahun 2020 menjadi 60.000 ibu hamil/tahun. Angka kejadian anemia di Kota Bekasi tahun 2021 ada sebanyak 1.614 kasus (Dinkes Jabar, 2021).

Hasil telaah dokumen yang dilakukan di Poli Kebidanan Puskesmas Jatirahayu Bekasi diketahui ada sebanyak 73 ibu hamil penderita anemia sejak bulan Januari hingga November 2023. Anemia dapat disebabkan oleh karena rendahnya zat besi dalam tubuh. Kekurangan zat besi diakibatkan oleh asupan nutrisi yang tidak baik selama hamil, dimana makanan kurang mengandung zat besi atau terkandung zat yang bisa melambatkan absorpsi besi dalam tubuh. Ibu hamil dan janin yang di kandung akan sangat beresiko apabila mengalami anemia (Kurniati, 2020).

Masalah anemia dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin yang dikandung. Dampak yang dapat ditimbulkan ialah keguguran pada kehamilan muda, kelahiran kurang bulan, ketuban pecah dini, gangguan kontraksi, persalinan menjadi lama, perdarahan masa nifas akibat kontraksi tidak baik, infeksi nifas, dan ASI yang kurang baik (Septiyaningsih & Frisca, 2021). Anemia defisiensi besi dapat menimbulkan masalah konsentrasi, ketahanan fisik, dan mudah terserang penyakit (Rahmad, 2017).

Salah satu cara mengatasi masalah anemia besi ialah dengan konsumsi daun bayam. Bayam mempunyai komposisi zat besi yang lumayan besar, sehingga membantu dalam pembentukan sel darah dan hemoglobin (Ningsih dkk, 2022). Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia menjadi salah satu tugas dan peran bidan sesuai dengan PMK Nomor 88 tahun 2014 tentang Standar Tablet Tambah Darah bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil. Ibu hamil perlu mengkonsumsi TTD selama kehamilan minimal 90 tablet (Nasution, 2023).

Riset oleh Dhilon, dkk (2020) dengan judul "Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di PMB Rosmidah" menunjukkan hasil bahwa kadar Hb ibu hamil yang mengkonsumsi daun bayam meningkat. Hasil ini dibuktikan dengan uji statistik Wilcoxon test dengan diperoleh nilai P 0,000 dan selisih mean sebanyak 3,24.

Riset oleh Kundaryanti, dkk (2019) dengan judul "Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Minggu" menunjukkan hasil bahwa rerata peningkatan kadar Hb ibu hamil yang mengkonsumsi jus daun bayam ialah sebanyak 1,23 gr/dL.

Riset oleh Sumiati, dkk (2021) dengan judul "Pengaruh Pemberian Jus Daun Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil dengan Anemia" menunjukkan hasil bahwa kadar Hb ibu hamil yang mengkonsumsi jus bayam mengalami peningkatan dan terbukti efektif berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai P 0,000.

Penelitian ini akan dilaksanakan di Puskesmas Jatirahayu yang beralamat di Jl. Komp. TVRI, Jatirahayu, Kecamatan Pondok Melati, Kota Bekasi. Puskesmas Jatirahayu merupakan pusat kesehatan masyarakat dengan fasilitas tingkat pertama BPJS kesehatan. Jenis layanan yang ada di Puskesmas

Jatirahayu Bekasi adalah pelayanan kesehatan umum, KIA, laboratorium, imunisasi, pelayanan kontrasepsi, pelayanan gizi, pelayanan kegawatdaruratan, pelayanan TB paru, dan pelayanan MTBM/MTBS. Hasil pengamatan pada rekam medik pasien di poli kebidanan Puskesmas Jatirahayu Bekasi tercatat sebanyak 73 ibu hamil dengan masalah anemia sejak bulan Januari-November 2023.

Berdasarkan informasi yang diperoleh, lebih dari 50% ibu hamil mengalami masalah kesehatan selama kehamilan. Masalah utama yang ditemukan pada kehamilan trimester I ialah kejadian mual muntah terus menerus sehingga kebutuhan nutrisi ibu tidak terpenuhi dan berpotensi anemia. Masalah kesehatan pada trimester II dan III ialah ibu hamil menganggap bahwa kehamilannya berjalan baik dengan pola konsumsi yang baik pula sehingga mengabaikan anjuran bidan untuk konsumsi tablet tambah darah. Penelitian ini dilakukan dalam upaya preventif yang diberikan kepada ibu hamil trimester I dalam rangka pencegahan kejadian anemia selama kehamilan. Bersumber pada latar belakang tersebut, maka periset merasa tertarik melakukan riset lebih lanjut mengenai Efektivitas Pemberian Sayur Bayam Hijau untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Jatirahayu Bekasi Tahun 2024.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelusuran rujukan ilmiah dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh konsep teori asuhan kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan *Evidence Based*. Penelitian dilakukan terhadap 2 orang partisipan yang merupakan ibu hamil trimester I yang melakukan pemeriksaan di Puskesmas Jatirahayu.

Intervensi yang diberikan ialah berbeda pada masing-masing partisipan, dimana partisipan 1 diberikan terapi farmakologi berupa tablet fe dan terapi komplementer bayam hijau, sedangkan partisipan 2 hanya diberikan intervensi tablet fe saja. Kedua partisipan diberikan intervensi selama 14 hari, dimana evaluasi perkembangan dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu pada hari ke-7, dan ke-14. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi untuk memantau kenaikan kadar hemoglobin, dan pengukuran anemia dilakukan menggunakan alat cek Hb stik.

Prosedur penelitian dimulai dari tahap observasi lokasi penelitian dan studi pendahuluan, kemudian dilanjutkan dengan menentukan partisipan dan pengisian lembar persetujuan ikut serta dalam penelitian. Tahapan akhir penelitian dilakukan olah data dari asuhan yang diberikan kepada kedua partisipan penelitian dilakukan dengan cara membandingkan kadar hemoglobin pada kunjungan awal, kunjungan evaluasi pertama (hari ke-7), dan kunjungan evaluasi kedua (hari ke-14). Data hasil pemeriksaan kadar hemoglobin disajikan dalam bentuk tabel untuk memudahkan peneliti dalam mengevaluasi peningkatan kadar hemoglobin pada kedua partisipan penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

3.1.1 Karakteristik Partisipan Penelitian

Kedua partisipan penelitian memiliki kesamaan dalam hal karakteristik. Data disajikan dalam bentuk tabel 1:

Tabel 1. Karakteristik Informan Penelitian

| | Partisipan 1 | Partisipan 2 |
|-------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Nama | Ny. E | Ny. A |
| Usia | 27 Tahun | 26 Tahun |
| Suku/Bangsa | Indonesia | Indonesia |
| Agama | Islam | Islam |
| Pendidikan | SMA | SMA |
| Alamat | Bekasi | Bekasi |
| Keluhan | Pusing dan pandangan berkunang-kunang | Sering pusing dan badan terasa lemas |

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa kedua partisipan penelitian memiliki karakteristik yang sama dalam hal usia (kategori usia reproduktif), suku/bangsa, agama, dan pendidikan. Keluhan yang disampaikan oleh kedua partisipan pada kunjungan awal pun hampir sama, dimana kedua partisipan mengeluhkan adanya pusing.

3.1.2 Hasil Intervensi Pemberian Sayur Bayam Hijau

Hasil asuhan kebidanan yang diberikan kepada partisipan 1 dan partisipan 2 yang disajikan dalam bentuk tabel 2:

Tabel 2. Hasil Asuhan Kebidanan antara Partisipan 1 dan Partisipan 2

| Partisipan | Kadar Hemoglobin (gr/dL) | | | Peningkatan Hb (gr/dL) |
|------------|--------------------------|----------------|-----------------|------------------------|
| | Kunjungan Awal | Kunjungan ke-7 | Kunjungan ke-14 | |
| 1 | 10,0 | 10,3 | 10,7 | 0,7 |
| 2 | 10,8 | 10,9 | 11,3 | 0,5 |

Tabel 2 menunjukkan bahwa peningkatan kadar hemoglobin tertinggi adalah pada partisipan 1 (intervensi daun bayam) dibandingkan partisipan 2 (non-intervensi daun bayam), dimana jumlah peningkatan kadar hemoglobin yang didapatkan oleh partisipan 1 ialah sebanyak 0,7 gr/dL selama 14 hari pemberian intervensi, sedangkan peningkatan kadar hemoglobin pada partisipan 2 ialah 0,5 gr/dL setelah 14 hari.

3.2. Pembahasan

Riset ini telah dilakukan di Puskesmas Jatirahayu Bekasi pada tanggal 26 Januari sampai dengan 09 Februari 2024 terhadap 2 orang partisipan (ibu hamil dengan intervensi daun bayam dan ibu hamil tanpa intervensi daun bayam). Hasil riset menunjukkan jika kedua partisipan mengalami peningkatan kadar Hb sejak kunjungan awal yang dilakukan pada tanggal 26 Januari 2024. Peningkatan kadar hemoglobin maksimal terjadi pada partisipan dengan pemberian intervensi daun bayam.

Kadar hemoglobin pada pemeriksaan awal ialah 10,0 gr/dL (partisipan intervensi daun bayam) serta 10,8 gr/dL (partisipan non-intervensi daun bayam). Kadar hemoglobin pada pemeriksaan kedua ialah 10,3 gr/dL (partisipan intervensi daun bayam) serta 10,9 gr/dL (partisipan non-intervensi daun bayam). Pada kunjungan evaluasi ketiga yakni hari ke-14 intervensi, hasil pemeriksaan hemoglobin kembali mengalami peningkatan, yaitu 10,7 gr/dL (responden intervensi daun bayam) serta 11,3 gr/dL (partisipan non-intervensi daun bayam). Hal ini menunjukkan jika ada perubahan yang baik pada kadar Hb sebanyak 0,5 gr/dL pada partisipan non-intervensi daun bayam, sedangkan pada responden dengan intervensi daun bayam terjadi peningkatan kadar hemoglobin lebih tinggi yakni sebesar 0,7 gr/dL. Perbedaan peningkatan kadar hemoglobin kedua partisipan penelitian ialah sebesar 0,2 gr/dL. Jika dituliskan dalam perbandingan, kedua partisipan intervensi memiliki perbandingan peningkatan kadar hemoglobin sebesar 7:5 (intervensi daun bayam : non-intervensi daun bayam).

Keadaan kurangnya hemoglobin dalam tubuh disebut dengan anemia (Taufiq dkk, 2020). Anemia terdiri atas 3 (tiga) tingkatan mulai dari anemia ringan (9-10 gr/dL), anemia sedang (7-8 gr/dL), dan anemia berat (< 7 gr/dL) (Siantar dkk, 2022).

Klasifikasi Anemia yang dialami oleh kedua responden ialah anemia ringan, dimana kedua responden penelitian memiliki kadar Hb 10,0 gr/dL dan 10,8 gr/dL (rentang antara 9-10 gr/dL), sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Siantar dkk. Gejala yang terjadi dan dialami oleh kedua responden penelitian hampir sama, yakni mengalami keluhan pusing. Responden 1 (intervensi daun bayam) mengalami keluhan pusing dan pandangan berkunang-kunang, utamanya ketika hendak bangun dari duduk atau berbaring. Sementara responden 2 (non-intervensi daun bayam) mengatakan mengalami keluhan pusing dan badan terasa lemas. Keluhan ini dirasakan oleh kedua responden penelitian sejak beberapa hari sebelum melakukan kunjungan awal.

Keluhan yang dirasakan oleh kedua responden sesuai dengan teori mengenai gejala anemia yang disampaikan oleh Pambudi dkk, bahwa gejala-gejala tersebut berupa lemah, letih, lesu, lelah, serta

lunglai atau sering disingkat 5L. Keluhan lain yang menyertai seperti pusing, pandangan berkunang-kunang, sulit berfokus, dan mudah sekali mengantuk. Penderita anemia dapat dengan mudah terserang infeksi penyakit, karena rendahnya kadar Hb akan menurunkan imunitas (Pambudi dkk, 2020).

Dalam upaya menanggulangi masalah anemia pada ibu hamil, para ahli mengatakan bahwa pengobatan anemia dapat dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi. Anemia dapat diobati dengan berbagai cara dalam lingkup farmakologi, yaitu dengan konsumsi kortikosteroid atau obat lainnya untuk sistem imunitas, konsumsi obat pemicu pembentukan darah pada sumsum tulang (erythropoietin), konsumsi zat besi dan vitamin B12, hingga transfusi darah (Kemenkes, 2022). Sedangkan penanganan anemia secara non farmakologi dapat dilakukan dengan diet seimbang dan alternative terapi komplementer berupa konsumsi buah naga, buah bit, pisang mas, pisang ambon, bayam, dan kacang-kacangan (Helmawati & Rahmatul, 2018).

Berpedoman kepada pendapat ahli dalam berbagai literatur tersebut, peneliti pula memberikan terapi kepada responden penelitian secara farmakologi dan non-farmakologi. Intervensi yang diberikan berbeda antara responden 1 dan responden 2, dimana responden 1 diberikan intervensi berupa tablet tambah darah dan daun bayam yang diolah menjadi sayur bening. Sedangkan responden 2 hanya diberikan intervensi konsumsi tablet tambah darah saja. Keberhasilan intervensi dievaluasi sebanyak 2x, yakni pada kunjungan ulang hari ketujuh dan hari keempat belas. Hal ini menunjukkan jika tak terjadi kesenjangan pemberian terapi oleh peneliti dengan pemberian terapi anemia menurut ahli.

Terjadinya perbedaan dalam peningkatan kadar hemoglobin yang lebih signifikan pada partisipan dengan intervensi daun bayam terjadi karena daun bayam memiliki banyak kandungan vitamin dan mineral seperti flavonoid, zat besi, vitamin C, tannin dan antosianin, serta asam folat dan asam oksalat yang dibutuhkan tubuh manusia. Sebagaimana diketahui, bahwa zat besi sangat diperlukan untuk menaikkan kadar Hb, serta vitamin C yang bersifat katalis dapat mempercepat absorpsi zat besi dalam tubuh, sehingga kenaikan kadar Hb menjadi lebih cepat pada responden yang mengkonsumsi daun bayam.

Riset ini sejalan dengan riset yang dilakukan oleh Misrawati dkk pada tahun 2022 dengan judul penelitian "Konsumsi Daun Bayam untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil". Misrawati menjelaskan bahwa riset yang dilakukannya menunjukkan bila terjadi rerata peningkatan kadar Hb ibu hamil yang mengkonsumsi bayam sebesar 0,67 gr/dL. Hasil riset menunjukkan jika ada pengaruh bermakna pada peningkatan kadar Hb ibu hamil yang mengkonsumsi bayam, dimana diperoleh nilai P 0,000 (Misrawati dkk, 2022).

Riset lain yang sejalan dengan riset ini juga terlihat pada riset yang dilakukan oleh Istianah dkk pada tahun 2019 dengan judul penelitian "Pengaruh Sayur Bayam terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil". Istianah menjelaskan bahwa sayur bayam terbukti efektif dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil. Asumsi ini dikuatkan dengan hasil uji statistik diperoleh nilai signifikansi 0,000, yang berarti terdapat pengaruh konsumsi daun bayam terhadap penurunan kejadian anemia ibu hamil (Istianah dkk, 2019).

Dengan demikian peneliti berasumsi jika pemberian tambahan intervensi berupa konsumsi daun bayam terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil, mengingat bahwa pembentukan hemoglobin dalam tubuh tidak hanya terpaku pada satu zat gizi seperti zat besi, tetapi juga memerlukan kontribusi dari berbagai jenis zat gizi, seperti asam folat, asam oksalat, dan vitamin c. Daun bayam memiliki kandungan gizi yang kompleks terdiri atas energi, protein, lemak, serat, zat besi, asam oksalat dan asam folat. Asam oksalat dan asam folat diyakini memiliki fungsi yang baik bagi kesehatan tubuh, yakni mengatasi keluhan rasa lesu, letih, dan lunglai, sehingga bayam terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut: partisipan intervensi daun bayam di Puskesmas Jatirahayu mengalami peningkatan kadar hemoglobin sebanyak 0,7 gr/dL setelah diberikan intervensi selama 14 hari. Partisipan non-intervensi daun bayam di Puskesmas Jatirahayu mengalami peningkatan kadar hemoglobin sebanyak 0,5 gr/dL setelah diberikan intervensi selama 14

hari. Pemberian intervensi daun bayam lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil di Puskesmas Jatirahayu dengan perbandingan peningkatan kadar hemoglobin partisipan 7:5.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. Y., Dwi, E. (2018). Anemia dalam Kehamilan. Jember: CV Pustaka Abadi.
- Dhilon, D. A., dkk. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di PMB Rosmidah Wilayah Kerja Puskesmas Kuok. *Jurnal Doppler*, 4(2).
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2021).
- Ghiffari, E. M., dkk. (2021). Kecukupan Gizi, Pengetahuan, dan Anemia Ibu Hamil. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1).
- Handayani, T. R. (2022). Pemanfaatan Bayam Hijau sebagai Upaya Mencegah Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1).
- Helmawati, T., Rahmatul F. (2018). *Keajaiban Jus Buah & Sayur: Resep Jus untuk Mengatasi Penyakit Berbahaya dan Membuat Terus Awet Muda*. E-Book.
- Istianah., dkk. (2019). Pengaruh Sayur Bayam terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Klinik Fatimah Media Terung Kulon Sidoarjo. *Prosiding Seminar Nasional INAHCO*, 1(1).
- Misrawati., dkk. (2022). Konsumsi Daun Bayam untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(2).
- Nasution, I. Z. (2023). *Pemberdayaan Masyarakat dalam Pemanfaat Udang Ronggeng (Pencegahan Anemia Ibu Hamil)*. E-Books.
- Ningsih, W., dkk. (2022). Pelatihan Pengolahan Bayam Merah untuk Pencegahan Anemia dan Stunting. *APTEKMAS*, 5(4).
- Pambudi, A., Rendy M., Sussi. (2020). Alat Monitoring Hemoglobin Menggunakan Algoritma Jaringan Saraf Tiruan Propagasi Kembali Berbasis Internet of Things. *Eproceedings of Engineering*, 7(1).
- Rahmad, A. H. A. (2017). Pengaruh Asupan Protein dan Zat Besi (Fe) terhadap Kadar Hemoglobin pada Wanita Bekerja. *Jurnal Kesehatan*, 8(3).
- Septiyangingsih, R., Frisca D. Y. (2021). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia dalam Kehamilan. *Jurnal ilMiah Kesehatan Ar-Rum*, 6(1).
- Siantar, RL., dkk. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal*. Malang: Rena Cipta Mandiri.