



Pengaruh keripik bayam terhadap kejadian anemia Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil

¹Amalya Nurul Azhar, ¹Tri Utami, ²Eva Martini

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

²Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Sukabumi

How to cite (APA)

Azhar, A. N., Utami, T., & Martini, E. Pengaruh keripik bayam terhadap kejadian anemia Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(1), 93–99.

<https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1445>

History

Received: 14 November 2024

Accepted: 23 November 2024

Published: 1 Desember 2024

Corresponding Author

Amalya Nurul Azhar, Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Sukabumi;
Amalya02april@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil adalah hal yang harus diperhatikan karena bisa mengganggu pertumbuhan janin, menaikkan kemungkinan kelahiran prematur, dan menimbulkan masalah saat proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mendalami dampak dari konsumsi keripik bayam terhadap pengurangan kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Baros.

Metode: Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif yang menggunakan desain pre-eksperimental (*one group pretest-posttest design*). Terdapat 20 ibu hamil yang berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Mereka kemudian dianalisis menggunakan Uji *Paired T-Test* untuk mengevaluasi pengaruh dari konsumsi keripik bayam terhadap kadar hemoglobin.

Hasil: Data statistik menunjukkan bahwa nilai P adalah 0,003, yang menandakan hubungan yang signifikan antara konsumsi keripik bayam dan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang menderita anemia KEK karena nilai P tersebut kurang dari 0,05.

Kesimpulan: bahwa konsumsi keripik bayam telah terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Baros, serta mengurangi kejadian anemia KEK.

Kata Kunci: Anemia, kekurangan energi kronis, ibu hamil, hemoglobin, keripik bayam

ABSTRACT

Background: Chronic Energy Deficiency (CED) anemia in pregnant women is something that must be considered because it can interfere with fetal growth, increase the possibility of premature birth, and cause problems during the labor process. This study aims to explore the impact of spinach chips consumption on reducing the incidence of anemia in pregnant women in the Baros Health Center Work Area.

Method: This study applies a quantitative method using a pre-experimental design (*one group pretest-posttest design*). There were 20 pregnant women who participated as respondents in this study. They were then analyzed using the Paired T-Test to evaluate the effect of spinach chips consumption on hemoglobin levels.

Results: Statistical data shows that the P value is 0.003, which indicates a significant relationship between spinach chips consumption and hemoglobin levels in pregnant women suffering from CED anemia because the P value is less than 0.05.

Conclusion: that spinach chips consumption has been proven effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women in the Baros Health Center Work Area, as well as reducing the incidence of CED anemia.

Keywords: Anemia, chronic energy deficiency, pregnant women, hemoglobin, spinach chips

Pendahuluan

Anemia Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil adalah kondisi dimana ibu mengalami penurunan hemoglobin atau sel darah merah, sehingga darah tidak dapat mengangkut oksigen ke seluruh tubuh dengan optimal. Penyebab utama kondisi ini biasanya adalah Kekurangan zat besi, namun Kekurangan vitamin B12, asam folat, dan protein juga dapat menjadi faktor penyebabnya. Anemia KEK pada ibu hamil dapat menimbulkan berbagai risiko serius, seperti pertumbuhan janin yang terhambat, kelahiran prematur, serta komplikasi saat persalinan (RI, 2021).

Menurut *World Health Organization* (Organization., 2021), anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan global yang serius, dengan prevalensi global mencapai 40% dari total kehamilan. Asia memiliki angka prevalensi tertinggi, mencapai 48%, terutama di negara-negara berkembang di Asia Selatan dan Asia Tenggara (Organization, 2023). Di Indonesia, data Kementerian Kesehatan menunjukkan prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 37,1% pada tahun 2021, yang menurun menjadi 35,3% pada tahun 2023 berkat upaya peningkatan distribusi suplemen zat besi dan edukasi gizi (RI., 2023). Di Jawa Barat, prevalensi anemia pada ibu hamil juga menurun dari 38,5% pada 2021 menjadi 36,7% pada 2023 (Dinkes Sukabumi., 2023). Di Kabupaten Sukabumi, prevalensi anemia turun dari 39,0% pada tahun 2021 menjadi 37,2% pada 2023 (Sukabumi., 2023). Di Wilayah Kerja Puskesmas Baros, prevalensi anemia pada ibu hamil turun dari 40,5% pada tahun 2021 menjadi 38,1% pada 2023 (Puskesmas Baros., 2023)

Anemia KEK yang tidak segera ditangani dapat menimbulkan risiko besar, seperti kelahiran prematur, berat lahir rendah, hingga perdarahan postpartum yang berbahaya. Beberapa langkah untuk mengatasi anemia KEK pada ibu hamil meliputi peningkatan asupan makanan kaya zat besi, seperti sayuran hijau, daging merah,

dan produk hewani, serta penyuluhan tentang pentingnya pola makan seimbang dan suplemen zat besi. Puskesmas Baros telah berupaya memberikan suplemen zat besi secara rutin dan melakukan penyuluhan tentang gizi selama kehamilan, meski prevalensi anemia di wilayah ini masih relatif tinggi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 9 oktober 2024 dengan melakukan wawancara 5 orang ibu hamil di Puskesmas Baros menunjukkan bahwa 3 orang ibu hamil mengatakan tidak mengetahui pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi, seperti bayam, dan cenderung mengandalkan suplemen tanpa memperhatikan asupan makanan bergizi sehari-hari. 2 orang mengatakan mengetahui pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi.

Penelitian terbaru menemukan bahwa konsumsi keripik bayam kaya zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan pada ibu hamil dengan anemia KEK. Studi di Puskesmas Segala Mider menunjukkan bahwa konsumsi bayam selama 14 hari mampu meningkatkan kadar hemoglobin dari 10,256 g% menjadi 11,467 g% (Rohmatika, 2021). Penelitian (Rahmawati, 2022) mendukung temuan ini, menunjukkan bahwa konsumsi keripik bayam sebagai camilan tambahan mampu meningkatkan kadar hemoglobin lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok yang hanya mengonsumsi suplemen zat besi. Temuan ini diperkuat oleh (Yulia, 2023), yang melaporkan bahwa pemberian keripik bayam selama dua minggu berhasil menurunkan jumlah kejadian anemia pada ibu hamil sebesar 15%.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre-eksperimental. Variabel-variabel yang diteliti dalam penelitian ini terdiri dari variabel independen yaitu Keripik Bayam dan variabel dependen yaitu Anemia Kek Pada

Ibu Hamil. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 ibu hamil menjadi responden. Metode penghitungan sampel dengan teknik total sampling. Alat Ukur pada penelitian ini yaitu Hemoglobinometer dan pita LILA untuk mengukur kadar Hb dan lingkaran lengan atas (LILA) untuk status gizi. Hasil ukur Normal Hb (>11 g/dL) dan LiLA ($>$

23,5 cm). Anemia KEK Hb (<11 g/dL) dan LiLA ($< 23,5$ cm). Teknik terapi pada kelompok intervensi dimana responden diberikan keripik bayam sebanyak 100 gram per hari selama 14 hari. Analisis data menggunakan Uji Paired T-Test untuk mengetahui pengaruh konsumsi keripik bayam terhadap kadar hemoglobin

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi responden berdasarkan umur

Variabel	Rata-rata	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Umur	27,05	4,696	22	40

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sampel pada penelitian ini yang menjadi responden rata-rata usia

responden adalah berusia usia 27,05 tahun dengan usian minimum 22 tahun dan usia maximum yaitu usia 40 tahun.

Tabel 2. Distribusi responden berdasarkan pendidikan terakhir

Variabel	Jumlah	(%)	
Pendidikan Terakhir	SD	0	0
	SMP	4	20
	SMA	14	70
	Perguruan Tinggi	2	10
Total	20	100	

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa mayoritas pendidikan terakhir yang menjadi responden adalah

berpendidikan SMA sebanyak 14 orang (70%).

Tabel 3. Distribusi responden berdasarkan pekerjaan

Variabel	Jumlah	(%)	
Pekerjaan	IRT	11	55
	Karyawan swasta	6	30
	Buruh	3	15
Total	20	100	

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas status pekerjaan sampel yang menjadi responden

adalah ibu rumah tangga sebanyak 11 orang (55%).

Kejadian Anemia KEK Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 4.4 Frekuensi kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas parakansalak

Anemia KEK	Rata-rata	Std. Deviasi	Minimum	Maximum
Pre test	9,10 gr%	1,804	6 gr%	13 gr%

<i>Post test</i>	12,90 gr%	2,049	10 gr%	16 gr%
------------------	-----------	-------	--------	--------

Berdasarkan hasil penelitian kejadian ibu hamil yang mengalami anemia KEK di Wilayah Kerja Puskesmas Baros sebelum diberikan intervensi keripik bayam rata-rata Hb 9,10 gr%, dimana Hb minimum 6 gr% dan jumlah Hb maximum 13 gr%. Kadar Hb setelah diberikan intervensi keripik bayam rata-rata Hb 12,90 gr%, dimana Hb minimum 10 gr% dan jumlah Hb maximum 16 gr%.

Analisis pengaruh keripik bayam terhadap kejadian anemia KEK pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Baros

Tabel.5 Analisis pengaruh keripik bayam terhadap kejadian anemia KEK pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas baros

		Paired Differences				t	Sig. (2-tailed)	
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower			Upper
Pair 1	Anemia Pre tes Anemia Post tes	-3,800	1,765	,395	-4,626	-2,974	-9,628	0,000

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan hasil uji statistik menggunakan Uji Paired Samples Test dengan nilai P value sebesar 0,000 yang kurang dari 0,05. Dari sini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh keripik bayam terhadap kejadian anemia KEK pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Baros.

Pembahasan

Kejadian Anemia KEK Sebelum dan setelah Intervensi

Berdasarkan penelitian, wanita hamil yang mengalami anemia KEK di Wilayah Puskesmas Baros sebelum menerima keripik bayam memiliki rata-rata tingkat Hb 9,10 gr%. Tingkat minimum Hb adalah 6 gr% dan tingkat maksimum adalah 13 gr%. Kadar Hb usai perlakuan dengan keripik bayam menunjukkan rata-rata sebesar 12,90 gr%. Nilai Hb tidak pernah di bawah 10 gr% dan maksimumnya mencapai 16 gr%. Ini menegaskan bahwa kekurangan asupan zat besi memainkan peran krusial dalam menurunkan kadar Hb pada ibu hamil (Sari & Prasetyo, 2022).

Seperti yang diterangkan oleh Setiawan dan Indah (2021), zat besi dan folat memegang peranan penting bagi ibu hamil dalam mencegah anemia, khususnya pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Kondisi anemia disertai kadar hemoglobin yang rendah dapat mengakibatkan kurang optimalnya pasokan oksigen ke organ tubuh ibu, termasuk ke janin. Anemia defisiensi besi saat hamil berhubungan dengan peningkatan kemungkinan bayi lahir dengan bobot rendah dan risiko kematian ibu serta bayi.

Setelah diberikan keripik bayam, terlihat peningkatan rata-rata kadar Hb menjadi 12,90 gr% dengan kisaran antara 10 gr% hingga 16 gr%. Keripik bayam memiliki kandungan zat besi, folat, dan antioksidan yang tinggi. Komponen-komponen ini memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan produksi hemoglobin dan memperbaiki sel darah merah (Handayani & Wibisono, 2023).

Menurut studi yang dilakukan oleh Putri dan Siregar (2023) makanan yang berasal dari sayuran seperti bayam terbukti

efektif dalam meningkatkan kadar Hb pada individu yang mengalami anemia ringan hingga sedang karena kandungan tinggi zat besi dan folatnya yang dapat diserap dengan mudah oleh tubuh. Di samping itu, memberikan camilan sehat seperti keripik bayam bisa meningkatkan asupan zat besi tanpa menimbulkan gangguan pada sistem pencernaan ibu hamil, yang biasanya terjadi ketika mengonsumsi suplemen zat besi. Intervensi makanan alami, contohnya keripik bayam, dianggap lebih disukai oleh ibu hamil daripada suplemen karena disajikan dengan rasa yang lezat dan tekstur yang mudah dikunyah (Santoso, 2021).

Hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis pola makan sehat dapat efektif dalam mengurangi risiko kejadian anemia pada ibu hamil (Nugroho & Setyawan, 2022).

Secara keseluruhan, peningkatan kadar Hb setelah intervensi makanan keripik bayam menunjukkan bahwa konsumsi makanan kaya zat besi berperan penting dalam mencegah dan merawat anemia pada ibu hamil. Ini sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan untuk menggunakan makanan lokal yang kaya zat gizi sebagai opsi dalam mencegah anemia pada ibu hamil di daerah yang sulit mengakses suplemen medis (Rahmatullah & Fauziah, 2023).

Berdasarkan pembahasan di atas asumsi peneliti bahwa penelitian ini menggarisbawahi pentingnya makanan kaya zat besi, seperti keripik bayam, dalam mencegah dan menangani anemia pada ibu hamil. Intervensi berbasis makanan lokal yang bergizi tinggi ini tidak hanya praktis tetapi juga efektif sebagai alternatif bagi daerah dengan akses terbatas terhadap layanan medis.

Analisis pengaruh keripik bayam terhadap kejadian anemia KEK pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Baros

Menurut hasil uji statistik menggunakan Uji Paired Samples Test, diperoleh nilai P value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh keripik bayam terhadap kejadian anemia KEK pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Baros. Penemuan ini senada dengan studi yang menunjukkan bahwa bayam mengandung zat besi dan asam folat yang tinggi, yang memiliki peran krusial dalam meningkatkan pembentukan sel darah merah dan memperbaiki tingkat hemoglobin (Liu, X., Wang & Chen, 2022).

Berdasarkan penelitian Puspita dan Ardiansyah (2023), mengonsumsi makanan kaya zat besi seperti bayam, terbukti sangat bermanfaat dalam meredakan anemia pada ibu hamil karena zat besi merupakan elemen kunci dalam pembentukan hemoglobin. Zat besi membantu meningkatkan kemampuan darah untuk membawa oksigen, sehingga dapat mengurangi gejala anemia. Situasi ini, keripik bayam adalah pilihan yang praktis dan disukai bagi ibu hamil.

Temuan ini didukung oleh studi Rosita dan Haris (2022), yang menunjukkan bahwa pemakaian suplemen zat besi dalam bentuk makanan ringan dapat meningkatkan kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi zat besi rutin setiap harinya. Dalam penelitian ini, keripik bayam berhasil meningkatkan kadar Hb dan memperlihatkan bahwa pendekatan berbasis makanan dapat digunakan sebagai pilihan menggantikan suplemen.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Wulandari dan Pratama (2021) juga mendukung temuan ini, menegaskan bahwa ibu hamil cenderung lebih menyukai makanan yang memiliki format ringan dan mudah diterima, khususnya di daerah pedesaan.

Secara garis besar, riset ini menunjukkan bahwa mengonsumsi keripik bayam dapat menjadi solusi praktis untuk meningkatkan kadar Hb dan mencegah

anemia KEK pada ibu hamil, terutama di Wilayah Kerja Puskesmas Baros. Penerapan konsumsi keripik bayam ini dapat menjadi langkah intervensi yang efektif dalam program kesehatan ibu hamil di daerah tersebut (Rahman & Dewi, 2021).

Berdasarkan pembahasan di atas asumsi peneliti bahwa keripik bayam dapat menjadi solusi efektif dan praktis untuk meningkatkan kadar Hb dan mencegah anemia KEK pada ibu hamil. Intervensi ini dapat diintegrasikan ke dalam program kesehatan ibu hamil.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji statistik dengan *Uji Paired Samples Test* nilai P value 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Dari sini dapat disimpulkan bahwa keripik bayam memiliki pengaruh terhadap kejadian anemia gizi besi pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Baros.

Saran

Puskesmas bisa mempertimbangkan untuk menyiapkan keripik bayam sebagai pilihan makanan tambahan untuk ibu hamil yang cenderung terkena anemia. Hal ini membantu menjamin bahwa ibu hamil mendapatkan pasokan zat besi dalam bentuk yang mudah diserap.

Daftar Pustaka

- Handayani, S., & Wibisono, R. (2023). Pengaruh Makanan Berbasis Bayam terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 15(2), 129–135.
- Liu, X., Wang, Y., & Chen, Z. (2022). Iron-rich foods and anemia: A comprehensive review. *Journal of Nutrition and Health*, 45(2), 104–115.
- Nugroho, D., & Setyawan, E. (2022). Efektivitas Pangan Lokal dalam Menurunkan Risiko Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 18(1), 56–62.
- Organization., W. H. (2021). *Global*

Prevalence of Anemia in Pregnant Women. Geneva: WHO.

Organization, W. H. (2023). *Global Anemia Report 2023*. Geneva: WHO.

Puskesmas Baros. (2023). *Laporan Kesehatan Puskesmas Baros Tahun 2023*. Baros: Puskesmas Baros.

Puspita, R., & Ardiansyah, M. (2023). Efektivitas Konsumsi Bayam dalam Mencegah Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 12(3), 233–240.

Putri, F., & Siregar, M. (2023). Asupan Zat Besi dan Folat Melalui Pangan Alternatif pada Ibu Hamil. *Jurnal Gizi Klinis Indonesia*, 14(3), 98–104.

Rahman, A., & Dewi, S. (2021). Alternatif Suplemen Zat Besi melalui Makanan Ringan pada Ibu Hamil. *Journal of Midwifery and Health Sciences*, 9(1), 89–97.

Rahmatullah, R., & Fauziah, S. (2023). Pemanfaatan Makanan Lokal untuk Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil. *Buletin Kesehatan Masyarakat*, 10(4), 217–225.

Rahmawati, D. (2022). Pengaruh Konsumsi Keripik Bayam terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia KEK. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*.

RI., K. K. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.

RI, K. K. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.

Rohmatika, L. (2021). Pengaruh Konsumsi Bayam Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nagaswidak*.

Rosita, E., & Haris, F. (2022). Suplemen Zat Besi Berbasis Makanan Ringan untuk Peningkatan Hb. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 159–166.

Santoso, L. (2021). Alternatif Makanan Penambah Zat Besi bagi Ibu Hamil. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(2), 45–52.

- Sari, D., & Prasetyo, W. (2022). Peran Zat Besi dan Folat dalam Mencegah Anemia Kehamilan. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 16(3), 155–163.
- Setiawan, A., & Indah, T. (2021). Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil melalui Pangan Lokal Kaya Zat Besi. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 85–90.
- Sukabumi., D. K. K. (2023). *Laporan Anemia pada Ibu Hamil di Kabupaten Sukabumi Tahun 2023*. Sukabumi: Dinkes Kabupaten Sukabumi.
- Wulandari, D., & Pratama, F. (2021). Kepatuhan Konsumsi Suplemen Zat Besi pada Ibu Hamil di Wilayah Pedesaan. *International Journal of Public Health Nutrition*, 7(4), 301–309.
- Yulia, R. (2023). Efektivitas Keripik Bayam dalam Mengatasi Anemia pada Ibu Hamil di Daerah Pedesaan. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*.