
Pengetahuan Ibu Hamil tentang Manfaat Sayur Bayam dalam Mencegah Anemia

Sirly Patriani^{1*}, Selpyani Sinulingga², Ova Jayanti³

^{1,2,3} Prodi Kebidanan Program Sarjana, STIKes Baiturrahim,
Jl.Prof. DR. Moh. Yamin No.30, 36135, Jambi, Indonesia.

*Email Korespondensi: sirly28november@gmail.com

Submitted : 04/11/2023

Accepted: 12/08/2024

Published: 28/09/2024

Abstract

Anemia is the biggest public health problem in the world, especially for pregnant women. The prevalence of anemia in pregnant women worldwide is 41.8%. The prevalence of anemia in pregnant women is estimated in Asia at 48.2%. 60% of cases of anemia in pregnant women are due to iron deficiency. The risk of pregnant women who experience anemia faces the risk of death in pregnancy. Every year there are 500 thousand postpartum maternal deaths around the world as much as 20-40% of the main cause of death is anemia. The purpose of this study was to describe the knowledge of pregnant women about spinach in preventing anemia at BPM Muzilatulnisma, Jambi City. This research is a type of quantitative research with a descriptive analytic approach with a cross sectional design. Data collection in this study was carried out by distributing questionnaires, the research subjects in this study were 30 pregnant women selected by accidental sampling. This study was analyzed using univariate analysis. This research was conducted from September 2022 to July 2023. The results showed that 70% of pregnant women had good knowledge, and 30% had bad knowledge.

Keywords: *anemia, knowledge, pregnant women, spinach*

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan Masyarakat terbesar di dunia terutama pada kelompok ibu hamil. Prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8 %. prevalensi anemia pada ibu hamil diperkirakan di asia sebesar 48,2 %. 60% kasus anemia pada ibu hamil ini dikarenakan kekurangan zat besi. Resiko ibu hamil yang mengalami anemia menghadapi resiko kematian dalam kehamilan. Setiap tahunnya terjadi 500 ribu kematian ibu pasca melahirkan di seluruh dunia sebanyak 20-40% penyebab utama kematian tersebut adalah anemia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan Ibu hamil tentang sayur bayam dalam mencegah anemia di BPM Muzilatulnisma Kota Jambi. Penelitian ini termasuk jenis penelitian Kuantitatif dengan pendekatan deskriptif analitik dengan desain cross sectional. Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan pembagian kuesioner, subjek penelitian penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil dipilih secara accidental sampling. penelitian ini di analisa dengan menggunakan analisa univariat. penelitian ini dilakukan pada bulan September 2022 sampai bulan Juli 2023. Hasil penelitian didapatkan 70% ibu hamil pengetahuan baik, dan 30% pengetahuan tidak baik.

Kata Kunci: anemia, ibu hamil, pengetahuan, sayur bayam

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan Masyarakat terbesar di dunia terutama pada kelompok ibu hamil. Prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8 %. prevalensi anemia pada ibu hamil diperkirakan di asia sebesar 48,2 %. 60% kasus anemia pada ibu hamil ini dikarenakan kekurangan zat besi. Resiko ibu hamil yang mengalami anemia menghadapi resiko kematian dalam kehamilan. Setiap tahunnya terjadi 500 ribu kematian ibu pasca melahirkan di seluruh dunia sebanyak 20-40% penyebab utama kematian tersebut adalah anemia.(N. Fitriani, 2021)

Anemia adalah suatu kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada pria dan wanita. Untuk pria anemia biasanya di definisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gr/100 ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12 gr/100 ml. Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel darah merah (eritrosit) dalam tubuh menjadi terlalu rendah. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan karena sel darah merah mengandung hemoglobin yang membawa oksigen ke jaringan tubuh. Anemia dapat menyebabkan berbagai komplikasi termasuk kelelahan dan stres pada organ tubuh (Proverawati, 2011).

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11 g/dl. Menurut Departemen Kesehatan RI (2009) batas normal kadar hemoglobin untuk ibu hamil ≥ 11 g/dl. Hemoglobin adalah protein berpigmen merah yang terdapat dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru yang akan didistribusikan keseluruh tubuh. Pembentukan hemoglobin dibantu dengan protein dan zat besi. (Parulian et al., 2016)

Anemia terjadi karena kurangnya zat besi dan asam folat dalam tubuh. Wanita yang menderita anemia pada masa kehamilan berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Disamping itu, anemia dapat mengakibatkan kematian baik ibu maupun bayinya pada waktu proses persalinan. Wanita lebih rentan anemia dibandingkan dengan pria. Kebutuhan zat besi pada wanita adalah 3 kali lebih besar dari pada pria, wanita setiap bulan mengalami menstruasi yang secara otomatis mengeluarkan darah, itulah sebabnya wanita membutuhkan zat besi untuk mengembalikan kondisi tubuhnya ke keadaan semula dan hal tersebut tidak terjadi pada pria. Demikian pula pada waktu kehamilan, kebutuhan akan zat besi meningkat 3 kali dibanding dengan pada waktu sebelum kehamilan, ini berkaitan dengan kebutuhan perkembangan janin didalam kandungan. Dampak dari kekurangan zat besi selama kehamilan dapat beresiko bagi ibu dan janin, terjadi perdarahan dan pada janin dapat menyebabkan BBLR.(Mucholifah, 2013)

Menurut World Health Organisation (WHO) tahun 2017 kejadian anemia kehamilan berkisar antara 20% dan 89% dengan menetapkan Hb 11 gr%/dl sebagai dasar anemia dimana anemia merupakan masalah Kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi kelompok Wanita Usia Subur (WUS) khususnya ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Amani tahun 2012 dan Rofiani tahun 2016 di palestina mengungkapkan bahwa anemia pada ibu hamil trimester ketiga sebesar 69% lebih besar dibandingkan dengan trimester kedua 31%. Hasil Risesdas di Indonesia pada tahun 2018 menyatakan bahwa sebanyak 48,9% ibu hamil mengalami anemia. (Purwandari et al., 2016)

Untuk meningkatkan kadar hemoglobin (HB) dalam tubuh ibu hamil yaitu dengan cara farmakologi adalah dengan mengkonsumsi tablet fe dan secara

non farmakologi adalah dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dari bahan hewani, dan bahan nabati seperti kacang-kacangan, tempe, sayuran yang berwarna hijau, konseling dan skrining anemia. Salah satu jenis sayuran hijau adalah sayur bayam. Sayur bayam mengandung zat besi yang sangat berperan dalam membentuk hemoglobin. Sayur bayam banyak memiliki manfaat yang baik bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, vitamin A, Vitamin E, Vitamin C, betakaroten dan serat. Kandungan mineral dalam bayam cukup tinggi, terutama zat besi yang sangat berguna untuk mencegah anemia. Mineral lain yang juga terkandung didalam bayam adalah asam folat. Zat besi dan asam folat berperan dalam hal produksi dan ketersediaan darah. (Annisa Khoiriah, 2020)

BPM Muzilatulnisma dijadikan sebagai tempat penelitian dengan berbagai pertimbangan, diantaranya berada di wilayah padat penduduk, jumlah sasaran Ibu hamil yang tinggi, rata-rata tingkat Pendidikan Ibu Hamil rendah, dan cakupan kunjungan Antenalcare yang rendah. Hasil survei yang dilakukan dengan 10 Ibu Hamil didapatkan 70% Ibu hamil belum mengetahui manfaat sayur bayam dalam pencegahan anemia, dan 30% yang sudah mengetahui.

Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Gambaran Pengetahuan Ibu hamil tentang sayur bayam dalam mencegah anemia di BPM muzilatulnisma Kota Jambi”.

METODE PENELITIAN

Subjek penelitian ini adalah Seluruh WUS di Posyandu Lavenda Kelurahan Kenali Besar Kota Jambi yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden, setelah mendapat penjelasan dan menyetujui lembar persetujuan yang diberikan oleh peneliti. Sampel penelitian ini adalah Sebagian WUS yang berada di

Posyandu Lavenda Kelurahan Kenali Besar kota Jambi yang terpilih berdasarkan cara pengambilan sampel secara accidental sampling.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan September 2021 sampai dengan Juli 2022. Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian bersifat Deskriptif analitik. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik variabel penelitian. Ukuran statistik ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase.

HASIL

Gambaran pengetahuan Ibu hamil tentang manfaat sayur bayam dalam mencegah anemia di BPM Muzilatulnisma Kota Jambi dibawah ini :

Tabel 1. Distribusi Pengetahuan Ibu hamil tentang manfaat sayur bayam dalam mencegah anemia di BPM Muzilatulnisma Kota Jambi

Pengetahuan Ibu Hamil	Jumlah (%)	
	n = 30	%
Baik	21	70
Tidak Baik	9	30

Tabel 1 menunjukkan bahwa 70% responden memiliki pengetahuan baik tentang kanker serviks dan 30% responden memiliki pengetahuan tidak baik tentang kanker serviks.

PEMBAHASAN

Pengetahuan ibu hamil tentang manfaat sayur bayam dalam mencegah anemia berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden yaitu sebanyak 70 % baik dan 30 % tidak baik. Hasil ini didukung oleh penelitian Putri Ayu, Azizah (2020) dengan judul “Pengaruh pemberian sayur bayam hijau

terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil terhadap 12 ibu hamil trimester III dengan anemia, 6 diantaranya adalah kelompok intervensi dan 6 kelompok kontrol menunjukkan Pemberian sayur bayam hijau berpengaruh signifikan terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Pengetahuan merupakan pemahaman partisipan tentang topik yang diberikan. Pengetahuan adalah kemampuan untuk menerima, mempertahankan, dan menggunakan informasi, yang dipengaruhi oleh pengalaman dan keterampilan. Sebagian besar dari pengetahuan yang dimiliki seseorang berasal dari pendidikan baik formal dan informal, pengalaman pribadi maupun orang lain, lingkungan, serta media massa (Siltrakool, 2017).

Teori taksonomi Bloom yang telah direvisi khususnya pada ranah kognitif oleh Anderson dan Krathwohl membagi pengetahuan menjadi enam tingkatan, yaitu mengingat (remember), memahami/mengerti (understand), menerapkan (apply), menganalisis (analyze), mengevaluasi (evaluate), dan menciptakan (create). Konsep taksonomi ini menggambarkan proses berpikir yang lebih tinggi pada tingkatan pengetahuan yang lebih tinggi. Pada tingkatan ketiga berupa menerapkan, proses kognitif menggunakan suatu prosedur untuk menyelesaikan permasalahan. Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan dipengaruhi oleh pengalaman seseorang dan lingkungan yang kemudian dapat diekspresikan dan diyakini sehingga menimbulkan motivasi. Pekerjaan dan latar belakang pendidikan/pekerjaan yang ditemukan berhubungan dengan tingkat pengetahuan.

Pengetahuan yang baik tentang manfaat sayur bayam kaitkan dengan pemberian informasi yang intens dan mudah di dapat melalui media dan platform lainnya seperti pada subjek penelitian dilihat dari informasi yang

didapat. Sebagian besar ibu hamil mendapatkan informasi dari media online yaitu sebanyak 22 responden. Ada berbagai informasi tentang manfaat sayur bayam yang bisa didapat secara konstan dari media koran, elektronik seperti televisi, radio dan, melalui sosial media online. Dengan kata lain Pengetahuan adalah landasan yang sangat penting untuk membentuk suatu tindakan seseorang (overt behavior). Pengetahuan sangat berhubungan dengan jumlah informasi yang dimiliki oleh seseorang, semakin banyak informasi yang dimiliki seseorang maka semakin tinggi pengetahuan yang dimiliki. Begitu juga semakin tinggi Pendidikan seseorang maka semakin luas pengetahuan yang dimiliki seseorang, berdasarkan karakteristik responden dilihat dari tingkat Pendidikan Sebagian responden memiliki tingkat Pendidikan SMA 19 dan sarjana yaitu sebanyak 11 responden.

Pada tabel silang antara pekerjaan dan pengetahuan didapatkan bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai IRT dan memiliki pengetahuan dengan kategori Sebagian (60 %). Wanita yang tidak bekerja atau akan lebih mempunyai waktu untuk mendapatkan informasi baik itu dari media cetak, media elektronik, tenaga kesehatan, keluarga, atau teman sebaya, selain itu juga wanita yang tidak bekerja akan lebih banyak waktu untuk mencari pengetahuan terkait dengan manfaat sayur bayam dalam mencegah anemia. Dibandingkan dengan seorang wanita yang bekerja mungkin akan lebih banyak berinteraksi dengan orang lain dan lingkungan disekitarnya, akan tetapi waktu untuk mencari pengetahuan tentang manfaat sayur bayam dalam mencegah anemia mencari informasi dari media akan sedikit dibandingkan seorang wanita tidak bekerja.

Pengetahuan sangat erat hubungannya dengan pendidikan, dimana pendidikan mempengaruhi cara pandang seseorang, dan masyarakat yang memiliki

pendidikan tinggi akan lebih mudah menerima informasi atau penyuluhan yang diberikan dan lebih cepat merubah sikapnya dalam kehidupan sehari-hari, Jadi pendidikan menuntut manusia untuk berbuat dan mengisi kehidupannya untuk mencapai kebahagiaan dan pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di BPM Muzilatunisma Kota Jambi Sebagian besar Ibu hamil memiliki pengetahuan yang baik sebanyak 70 %, dan Sebagian kecil memiliki pengetahuan tidak baik sebanyak 30% tentang manfaat sayur bayam dalam mencegah anemia.

SARAN

Disarankan kepada ibu hamil agar tetap menerapkan tindakan pencegahan anemia dengan mengkonsumsi sayur bayam

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada ketua STikes Baiturrahim yang telah memberikan dukungan materil dalam pelaksanaan kegiatan penelitian ini, dan terima kasih kepada pengelola BPM Muzilatunisma yang telah memfasilitasi kegiatan penelitian ini sehingga berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Khoiriah. (2020). tablet fe pada ibu hamil.pdf. *Pengabdian Kepada Masyarakat Kebidanan, 2 No 1*.
- Endang Wahyuningsih, Hartati, L., & Dewi Puspita, W. (2023). Analisis Resiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Professional Health Journal, 4(2)*, 303–313. <https://doi.org/10.54832/phj.v4i2.388>
- Fitriani, H., Nurlailah, N., & Rakhmina, D. (2016). Kandungan Asam Oksalat

- Sayur Bayam. *Medical Laboratory Technology Journal, 2(2)*, 51. <https://doi.org/10.31964/mltj.v2i2.95>
- Fitriani, N. (2021). *Anemia pada ibu hamil*. Penerbit Nem.
- Ibu, P., Di, H., Sikumanakota, P., Esem, O., Pay, F. S., & Mindarsih, T. (n.d.). *Upaya Pencegahan Anemia Dalam Kehamilan Dengan Pemberian Edukasi Tentang Anemia Dalam Kehamilan Serta Pemberian Telur Dan Kacang Hijau Kata Kunci : Anemia , Kehamilan , Edukasi Anemia Dalam Kehamilan Abstract Kehamilan merupakan kondisi di mana seorang wa. 5(2)*, 87–96.
- Imas Maturoh. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Kesehatan.
- Indrayani, T., Difha Febriani, A., Widowati Program Studi Kebidanan, R., Ilmu Kesehatan, F., Nasional Jakarta, U., Sawo Manila No, J., Barat, P., Minggu, P., & Selatan, J. (2022). Use Of Red Spinach and Spinach Consumption Green On Increasing Hb Levels Of Anemia Pregnant Women. *Jurnal Peduli Masyarakat, 4(4)*, 715–720.
- Istianah, Umaroh, M., Manggiasih, vidia A., Patmawati, R. M., & Fibriana, fenti D. (2019). Pengaruh Sayur Bayam Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Krian Sidoarjo. *Seminar Nasional INAHCO (Indonesian Anemia & Health Conference) 2019*, 173–182.
- Mucholifah. (2013). Asuhan Kebidanan pada..., Mucholifah, Kebidanan DIII UMP, 2013. *Kebidanan DII UMP*, 1–7.
- Notoadmojo. (2014). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan. In *Jakarta: Rineka Cipta*.

- <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Parulian, I., Roosleyn, T., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Widya, J. I. (2016). Strategi dalam penanggulangan pencegahan anemia pada kehamilan. *Jurnal Ilmiah Widya*, 3(3), 1–9.
- Purwandari, A., Lumy, F., & Polak, F. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Atik. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 4(1), 62–68.
- Restu Handayani, T., & Susmita, S. (2022). Pemanfaatan Bayam Hijau Sebagai Upaya Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil. In *JUKESHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat* (Vol. 2, Issue 1, pp. 18–23). <https://doi.org/10.51771/jukeshum.v2i1.177>
- Soleha, M., Fatrin, T., & Karmila, K. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Bayam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia Ringan. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 9(2), 98–107. <https://doi.org/10.37402/jurbidhip.v09.iss2.199>
- Winda Nurmayani. (2021). *Jurnal Edukasi Ibu Hamil Tentang Anemia.pdf*. <https://doi.org/https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.45>