

EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS BAYAM HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL

Yeki Supriaten Aisyah, Sri Wahyuni

Politeknik Tiara Bunda

email: yekisupriatenaisyah29@gmail.com, yunisw1411@gmail.com

Riwayat Artikel: Diterima: 26 Juli 2025, direvisi: 18 Agustus 2025, dipublikasi: 29 Agustus 2025

ABSTRACT

The problem of anemia in pregnancy increases the risk of postpartum hemorrhage, which can contribute to higher maternal mortality rates (Dai, 2021). MMR is one of the global SDGs targets, which aims to reduce MMR to 70 per 100,000 live births by 2030 (Bappenas, 2021). Based on the 2019 Riskesdas results, it was shown that 48.9% of pregnant women in Indonesia experienced anemia (Batmomolin, et al., 2024). The purpose of this study was to determine the effectiveness of green spinach juice administration on increasing hemoglobin levels in third trimester pregnant women at Clinic GM Waras Bengkulu Utara. This research used a quantitative method with a pre-experimental design, employing a one-group pre-test and post-test design. Both secondary and primary data were used, obtained from medical records and observation sheets. The research subjects were 40 pregnant women at Clinic GM Waras Bengkulu Utara, selected using a total sampling technique. Data analysis was conducted using the paired samples t-test. The results showed a difference in the mean hemoglobin levels of third trimester pregnant women before the intervention (10.363) and after the intervention (12.440). The administration of green spinach juice was found to be strongly associated with an increase in hemoglobin levels among third trimester pregnant women, with a p-value of 0.000 (< 0.005). The research site is expected to provide complementary care through the administration of green spinach juice to pregnant women as an alternative effort to prevent anemia during pregnancy, in addition to continuing the government's program of providing Fe tablets once daily.

Keywords: *Third Trimester Pregnant Women, Green Spinach Juice, Hemoglobin Levels*

ABSTRAK

Masalah anemia pada kehamilan meningkatkan risiko terjadinya perdarahan postpartum yang dapat menyebabkan peningkatan angka kematian ibu (Dai, 2021). AKI merupakan salah satu target global SDGs dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI) menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Bappenas, 2021). Berdasarkan hasil Riskesdas 2019 menunjukkan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil yang mengalami anemia (Batmomolin, et al., 2024). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Klinik GM Waras Bengkulu Utara tahun 2025. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pra-experimental dengan *one-group pre-test and post-test design*. Menggunakan data sekunder dan primer melalui rekam medis dan lembar observasi. Subjek penelitian 40 ibu hamil di Klinik GM Waras Bengkulu Utara dengan Teknik total sampling. Analisis data menggunakan *paired samples t test*. Terdapat perbedaan rata-rata ibu hamil trimester III sebelum intervensi 10,363 dan sesudah intervensi menjadi 12,440. Pemberian jus bayam hijau sangat erat kaitannya dengan peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan nilai p-value 0,000 atau $< 0,005$. Tempat penelitian diharapkan memberikan asuhan komplementer pemberian jus bayam hijau kepada ibu hamil sebagai salah satu alternatif pencegahan anemia pada ibu hamil serta dengan tetap memberikan tablet Fe sehari sekali sebagaimana program yang telah dicanangkan oleh pemerintah.

Kata Kunci: Ibu Hamil Trimester III, Jus Bayam Hijau, Kadar Hemoglobin

Pendahuluan

Anemia saat hamil adalah kondisi ibu hamil yang kadar hemoglobinnya kurang dari 11gr%, untuk mendiagnosis anemia pada ibu hamil, dapat dilakukan pemeriksaan laboratorium untuk mengetahui kadar hemoglobin dalam tubuh. Anemia masih menjadi masalah bagi wanita Indonesia karena kurangnya zat besi dalam tubuh. Masalah anemia pada kehamilan meningkatkan risiko terjadinya perdarahan postpartum yang dapat menyebabkan peningkatan angka kematian ibu (Dai, 2021).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu target global *Sustainable Development Goals* (SDGs) dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI) menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (Kementerian PPN/Bappenas, 2021). *Prevalensi* anemia ibu hamil di seluruh dunia sebesar 41,8% *prevalensi* di antara ibu hamil bervariasi dari 31% di Amerika selatan hingga 64% di Asia bagian selatan. Gabungan Asia Selatan dan Tenggara turut menyumbang hingga 58% total penduduk yang mengalami anemia di negara berkembang. Di Amerika Utara, Eropa dan Australia jarang dijumpai anemia karena defisiensi zat besi selama kehamilan (Batmomolin, et al., 2024). Berdasarkan hasil Rikesdas 2019 menunjukkan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil yang mengalami anemia (Batmomolin, et al., 2024).

Anemia lebih sering terjadi pada masa kehamilan, karena pada masa kehamilan kebutuhan zat gizi meningkat dan terjadi perubahan pada darah dan sumsum tulang. Dampak anemia pada kehamilan dapat berupa keguguran, kelahiran prematur, hambatan tumbuh kembang janin dalam kandungan, infeksi ringan, molahidatidosa, hiperemesis gravidarum, perdarahan prenatal, ketuban pecah dini (KPD). Bahaya pada saat persalinan antara lain melemahnya daya dorong, kala satu dapat berlangsung lama, terhentinya persalinan, dan kala kedua berlangsung lama (Dai, 2021).

Pemerintah dalam mengatasi masalah anemia telah mewajibkan ibu hamil untuk mengonsumsi minimal 90 tablet untuk ibu hamil, yang akan membantu mengatasi masalah anemia selama kehamilan (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Pemenuhan kebutuhan zat besi juga bisa dilakukan melalui *intervensi non farmakologi*

yaitu dengan mengonsumsi sayuran yang mengandung zat besi, seperti bayam hijau. Zat besi yang terkandung dalam bayam berperan dalam pembentukan hemoglobin (Indarwati, 2021).

Bayam disebut-sebut sebagai raja sayuran karena nilai gizinya yang tinggi. Banyak sayuran yang mengandung vitamin A, B, dan C. Bayam juga tinggi garam mineral yang penting seperti kalsium, fosfor, dan zat besi. Bayam kaya akan mineral, terutama zat besi, yang membantu tubuh Anda tumbuh dan tetap sehat. Kandungan zat besi dalam 100 gram bayam hijau adalah 8,3 mg (Indarwati, 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan Ratna Amalia Afsara, Uci Ciptiasrini dan Gaidha K Pangestu Tahun 2023 mengatakan bahwa daun bayam hijau (*amaranthus viridis*) memiliki kandungan zat besi (Fe) sebesar 8,3 mg per 100 gram bayam hijau. Fungsi zat besi adalah untuk membentuk sel darah merah, sehingga apabila produksi sel darah merah dalam tubuh cukup, maka kadar hemoglobin akan normal. Sel darah merah membawa oksigen keseluruh tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya anemia (Afsara, Ciptiasrini, & Pangestu, 2023).

Hasil penelitian yang dilakukan Iryani Yuni Astutik dan Fifi Ratna Aminati Tahun 2022 terdapat perbedaan rerata HB ibu hamil sebelum intervensi jus bayam hijau dan sesudah intervensi jus bayam hijau sebesar 4,9385, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 dimana dikatakan bahwa nilai *p-value* <0,05 berpengaruh secara statistik (Yastutik & Aminati, 2022).

Studi pendahuluan yang dilakukan didapatkan 10 ibu hamil yang mengalami anemia, sebanyak 2 ibu hamil dengan kadar *hemoglobin* 10 gr/dL, 1 ibu hamil dengan kadar *hemoglobin* 10,5 gr% , 1 ibu hamil dengan kadar *hemoglobin* 9,9 gr%, di Klinik GM Waras Bengkulu Utara Tahun 2025.

Berdasarkan latar belakang maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Pemberian Jus Bayam Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik GM Waras Bengkulu Utara ” (Data Ibu Hamildi Klinik GM Waras Bengkulu Utara, Tahun 2025).

Metode

Penelitian ini menggunakan *desain penelitian pra-eksperimental dengan one-group pre-test and post-test design*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Klinik GM Waras Bengkulu Utara pada bulan Juni-Agustus tahun 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di wilayah Klinik GM Waras Bengkulu Utara dari bulan Mei-Juli tahun 2025, yaitu berjumlah 53 orang ibu hamil. Teknik pengambilan sampelnya adalah dengan cara *total sampling* dimana semua ibu hamil trimester III dijadikan sampel penelitian. Sampel diambil sebanyak 40 ibu hamil trimester ketiga. Penelitian ini akan dilakukan menggunakan data primer atau data yang diperoleh peneliti secara langsung terhadap ibu hamil trimester III Klinik GM Waras Bengkulu Utara. Dalam penelitian ini menggunakan *Uji Statistic Paired Sample T Test*.

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian mengenai kadar haemoglobin sebelum dan setelah pemberian jus bayam hijau pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik GM Waras Bengkulu Utara Tahun 2025, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1

Kadar Haemoglobin Sebelum Dan Setelah Pemberian Jus Bayam Hijau Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik GM Waras Bengkulu Utara Tahun 2025

	n	Rata-rata	Min	Max	Kategori			
					Anemia		Tidak Anemia	
					f	%	f	%
Pretest	40	10,363	9,0	11,8	32	80,0	8	0,0
Posttest	40	12,440	11,2	13,8	0	0,0	40	100,0

Berdasarkan Tabel 4.1 terlihat bahwa kadar hemoglobin ibu hamil trimester III mengalami peningkatan setelah pemberian jus bayam hijau. Rata-rata kadar hemoglobin pada pretest adalah 10,363 g/dL dengan rentang 9,0–11,8 g/dL, sedangkan pada posttest meningkat menjadi 12,440 g/dL dengan rentang 11,2–13,8 g/dL. Sebelum intervensi, sebanyak 32 responden (80%) masih berada dalam kategori anemia dan tidak ada yang masuk

kategori tidak anemia. Namun setelah intervensi, jumlah ibu hamil yang mengalami anemia menurun menjadi 0 orang (0,0%), sementara 40 orang (100,0%) sudah masuk kategori tidak anemia.

2. Analisis Bivariat

Syarat untuk dilakukan uji t salah satunya adalah melakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk karena sampel berjumlah < 50 responden. Berikut hasil uji normalitas:

Tabel 4.2

Hasil Uji Normalitas

	Statistic	Shapiro-wilk		Sig
		df		
Pretest	0,948	40		0,066
Posttest	0,947	40		0,059

Berdasarkan Tabel 4.2 hasil uji normalitas Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data kadar hemoglobin pada pretest memiliki nilai signifikansi 0,066 dan pada posttest sebesar 0,059. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa distribusi data pada pretest maupun posttest berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis selanjutnya dapat menggunakan uji statistik parametrik yaitu uji *paired samples t test*. Hasil uji *paired samples t test* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4.3

Efektivitas Pemberian Jus Bayam Hijau Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik GM Waras Bengkulu Utara Tahun 2025

	n	Rata-rata	Perbedaan Rata-rata	P value	Rata-rata N-Gain
Pretest	40	10,363	2,0775	0,000	57,5%
Posttest	40	12,440			

Berdasarkan Tabel 4.3, rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil trimester III sebelum diberikan jus bayam hijau adalah 10,363 g/dL, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 12,440 g/dL. Terjadi peningkatan rata-rata sebesar 2,0775 g/dL dengan nilai *p value* 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang

signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian jus bayam hijau. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa jus bayam hijau efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Klinik GM Waras Bengkulu Utara tahun 2025.

Untuk mengetahui tingkat efektivitas pemberian jus bayam hijau dalam meningkatkan kadar hemoglobin digunakan nilai N-Gain, yang dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.4
Tingkat Efektivitas dilihat Berdasarkan N-Gain Score

No	Kategori	F	%
1	Tidak Efektif	4	10,0
2	Kurang Efektif	15	37,5
3	Cukup Efektif	15	37,5
4	Efektif	6	15,0
	Jumlah	40	100,0

Berdasarkan Tabel 4.4, tingkat efektivitas pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kurang efektif dan cukup efektif, masing-masing sebanyak 15 orang (37,5%). Sebanyak 6 responden (15,0%) berada pada kategori efektif, sementara 4 responden (10,0%) berada pada kategori tidak efektif. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi jus bayam hijau umumnya memberikan dampak positif dengan mayoritas responden mengalami peningkatan hemoglobin pada tingkat cukup efektif dengan rata-rata N-Gain score sebesar 57,5%, meskipun masih terdapat sebagian kecil responden yang hasilnya kurang optimal.

B. Pembahasan

1. Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Sebelum dan Sesudah dilakukan Intervensi Jus Bayam Hijau di Wilayah Kerja Klinik GM Waras Bengkulu Utara

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum ibu hamil diberikan intervensi jus bayam hijau diketahui rata-rata HB ibu hamil sebesar 10,363. Setelah dilakukan pemberian intervensi jus bayam hijau selama 2 minggu diketahui bahwa rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebesar 12,440.

Menurut Indarwati (2021) kandungan vitamin pada bayam adalah vitamin A, B2,

B6, B12, C, K, magnesium, zat besi, kalsium dan fosfor. Zat besi yang terdapat dalam bayam tersebut berguna untuk pembentukan hemoglobin dalam darah. Adanya vitamin B6 dan vitamin B12 pada bayam akan mempercepat proses sintesis globin. Selanjutnya interaksi antara heme dan globin akan menghasilkan hemoglobin. Selain itu dalam bayam juga mengandung vitamin C yang cukup tinggi. Sehingga zat besi yang ada dalam tubuh dapat meningkatkan produksi sel darah merah sehingga kadar hemoglobin juga meningkat (Indarwati, 2021).

Sebagai upaya mencegah terjadinya anemia, ibu hamil disarankan untuk menambah jumlah darah melalui pasokan makanan yang mengandung zat besi, asam folat dan vitamin B12. Oleh karena itu ibu hamil dianjurkan mengonsumsi makanan yang dapat membentuk sel-sel darah merah seperti hati, ikan, daging merah, kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau dan kuning telur (Badireddy & Baradhi, 2023).

Hasil penelitian ini menggambarkan bahwa intervensi yang diberikan dapat meningkatkan kadar HB ibu hamil trimester III. Namun dalam penelitian ini juga ibu hamil masih tetap mengonsumsi tablet Fe sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian Fe dan konsumsi jus bayam hijau dapat menjadi alternatif yang dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil. Hal ini sesuai dengan pendapat Indarwati tahun 2021.

2. Efektivitas Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Klinik GM Waras Bengkulu Utara

Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil terdapat perbedaan rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi jus bayam hijau sebesar 2,0775. Hasil uji *Statistic Paired Sample T-test* didapat nilai *p-value* 0,000 atau $<0,05$. Dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III di wilayah kerja Klinik GM Waras Bengkulu Utara. Hasil penelitian juga mengindikasikan bahwa intervensi jus bayam hijau umumnya memberikan

dampak positif dengan mayoritas responden mengalami peningkatan hemoglobin pada tingkat cukup efektif dengan rata-rata *N-Gain score* sebesar 57,5%.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa pemberian jus bayam hijau pada ibu hamil yang tetap mengonsumsi tablet Fe akan meningkatkan kadar HB ibu hamil sebesar 2,0775. Hal ini menunjukkan bahwa dengan tambahan asupan nutrisi dari bayam hijau akan lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Dhilon (2020) di PMB Rosmidah Wilayah Kerja Puskesmas Kuok menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengonsumsi jus bayam hijau. Selisih mean sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah 3,24. Berdasarkan uji *Wilcoxon test* didapatkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian jus dengan kadar hemoglobin ibu hamil. Hal ini dibuktikan dengan nilai *p-value* 0,000 < 0,05 dimana hal tersebut dikatakan berhubungan erat dengan peningkatan kadar hemoglobin (Dhilon, 2020).

Bayam hijau (*Amaranthus hybridus* L) memiliki kandungan zat besi (Fe) sebesar 8,3 mg per 100 gram. Fungsi zat besi adalah membentuk sel darah merah, sehingga apabila produksi sel darah merah dalam tubuh cukup, maka kadar hemoglobin akan normal. Sel darah merah dalam tubuh cukup, maka kadar hemoglobin akan normal. Sel darah merah membawa oksigen keseluruh tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya anemia (Lumy, *et al.*, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian dan beberapa teori yang telah dikemukakan dapat disimpulkan bahwa pemberian jus bayam hijau akan efektif dalam peningkatan kadar HB ibu hamil yang mengalami anemia, hal ini dapat terjadi karena banyaknya kandungan vitamin dan zat besi yang terkandung dalam bayam hijau sehingga akan membantu asupan zat besi yang diperlukan oleh ibu hamil. Walaupun dalam penelitian ini juga ibu hamil anemia masih mengonsumsi tablet Fe namun dengan adanya pemberian jus bayam hijau akan lebih meningkatkan efektifitas asupan zat besi yang diperlukan

oleh ibu hamil, dimana diketahui bahwa ibu hamil sangat memerlukan asupan Fe yang cukup tinggi. Hal ini telah sejalan dengan teori dan hasil penelitian dimana dikatakan bahwa pemberian jus bayam hijau sangat erat kaitannya dengan peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III di Klinik GM Waras Bengkulu Utara, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Diketahui rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dilakukan intervensi sebesar 10,363 dan rata-rata kadar hemoglobin setelah dilakukan intervensi sebesar 12,440.
2. Pemberian jus bayam hijau efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III di wilayah kerja Klinik GM Waras Bengkulu Utara tahun 2025.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala dan seluruh staf klinik GM Waras Bengkulu Utara yang telah memberikan izin dan fasilitas selama proses penelitian berlangsung. Penghargaan yang sebesar-besarnya juga diberikan kepada para ibu hamil trimester III yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi aktif dalam penelitian ini. Tanpa keterlibatan dan kerelaan para responden, penelitian ini tidak akan dapat terlaksana dengan baik. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada dosen pembimbing, rekan sejawat, serta keluarga yang selalu memberikan bimbingan, dukungan, doa, dan motivasi selama proses penyusunan artikel penelitian ini hingga selesai.

Daftar Pustaka

- Afsara, R. A., Ciptiasrini, U., & Pangestu, G. K. (2023). *Pengaruh Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester I*. *Journal of Midwifery Science and Women's Health*, (45).

- (http://labdata.litbang.kemkes.go.id/imagess/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf, diakses pada tanggal 10 Juni 2025).
- Agustanti, D. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. Jakarta: Mahakarya Citra Utama.
- Amalia, R., Ciptiasrini, U., & Pangestu, G. K. (2023). *Pengaruh Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester I*. *Journal Midwifery Science and Women's Health*, Vol 4 (No. 1), 42. (<https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/bidan/article/view/1177/434>, diakses tanggal 8 Juni 2025).
- Ardiansyah, S., Sari, N. W., Sulistiawati, F., Kusmana, O., Mumthi'ah, A., Saputra, A. W., & Prisusanti, R. D. (2022). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Badireddy, M., & Baradhi, K. M. (2023). Chronic Anemia. *National Library of Medicine*.
- Batmomolin, A., Choralina, Purwandi, A., Montol, A. B., Lalangpuling, I. E., Katiandhago, D., Ratulangi, J. I. (2024). *Bunga Rampai Masalah Kesehatan Kehamilan dan Solusi*. Cilacap: PT Media Pustaka Indo.
- Dai, N. F. (2021). *Anemia Pada Ibu Hamil*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Dhilon, D. A., Lubis, D. S., & Arsita, E. (2020). *Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di PMB Rosmidah Wilayah Kerja Puskesmas Kuok*. *Jurnal Doppler*, Vol 4 (No 2), 142. (<chrome://external-file/1177-Article%20RText-7175-1-10-20231128.pdf>, diakses pada tanggal 10 Juni 2025).
- Dinas Kesehatan Bengkulu. (2022). *Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2021*. Jawa Barat: Dinkes Jawa Barat.
- Dinas Kesehatan Bengkulu Utara. (2022). *Profil Kesehatan Bengkulu Utara Tahun 2022*. Dinkes Bengkulu Utara.
- Dinas Kesehatan Kota Bekasi. (2021). *Profil Kesehatan Kota Bekasi*. Kota Bekasi: Dinas Kesehatan Kota Bekasi.
- Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). *Anemia Ibu Hamil dan Efeknya pada Bayi*. *Journal of Midwifery*, 29-30. (<https://jurnal.umj.ac.id/index.php/MyJM/article/view/8955/5875>, diakses tanggal 9 Juni 2025).
- Harahap, N., & Ningsih, N. S. (2022). *Manfaat Suplemen Kalsium untuk Ibu hamil dengan Preeklampsia*. Jakarta: CV Ruang Tentor.
- Indarwati, D. Z. (2021). *Pengaruh Pemberian Jus bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin pada Ibu hamil Trimester III dengan Anemia di Wilayah Puskesmas Puguk Kecamatan seluma Utara*. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu*, 2-3.
- Indarwati, D. Z. (2021). *Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia di Wilayah Puskesmas Puguk Kecamatan Seluma Utara*. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu*, 24.
- Kementerian PPN/Bappenas. (2021). *Pedoman Penyusunan Rencana Aksi Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB)/Sustainable Development Goals (SDGs)*. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional/Bappenas.
- Lestari, D., Sumastri, H., & Wahyuni, S. (2020). *Buku Saku Untuk Ibu Hamil, Anemia, Tablet Tambah Darah dan Pengawas Minum Obat (PMO)*. Kediri: Penerbit Chakra Brahmanda Lentera.
- Lolombulan, J. H. (2020). *Analisis Data Statistika Bagi Peneliti Kedokteran dan Kesehatan*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Lumy, F. S., Murtiyarini, I., Susilawati, E., Muhida, V., Artika, L., Manueke, I., Herinawati. (2023). *Bunga Rampai Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Cilacap: PT Media Pustaka Indo.

- Nasla, U. E. (2022). *Pengelolaan Anemia Pada Kehamilan*. Pekalongan: Penerbit NEM.
- Nurbadriyah, W. D. (2019). *Anemia Defisiensi Besi*. Yogyakarta: Grup Penerbitan CV Budi Utama.
- Okvitasari, Y., Darmayanti, & Ulfah, M. (2021). *Pengaruh Pemberian Zat Besi dan Sayur Bayam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I*. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, Vol 6 (No 1), 23-26. (https://www.researchgate.net/publication/352663329_Pengaruh_Pemberian_Zat_Besi_Dan_Sayur_Bayam_Terhadap_Peningkatan_Kadar_Hemoglobin_Ibu_Hamil_Dengan_Anemia_Di_Wilayah_Kerja_Puskesmas_Martapura_I), diakses pada tanggal 7 Juni 2024).
- Pratiwi, L., Nawangsari, H., Dayaningsih, D., Fitriani, H., Alfiani, F., & Yulistianingsih, A. (2022). *Anemia Pada Ibu Hamil*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Rachmawati, D. W., Khulaifiyah, Musni, Serdianus, Bahri, Indarwati, & Ningsi, K. L. (2022). *Metologi Penelitian*. Makassar: Cendekia Publisher.
- Robert, T. (2020). *Iron Deficiency and Iron Deficiency Anemia : Implications and Impact in Pregnancy, Fetal Development, and Early Childhood Parameters*. *MDPI Journal Nutrients*, 3-15. (<https://www.mdpi.com/2072-6643/12/2/447>), diakses pada tanggal 7 Juni 2025).
- Sekar Arum., E. F. (2021). *Kehamilan Sehat Mewujudkan Generasi Berkualitas di Masa New Normal*. Jawa Barat: Penerbit Insania.
- WHO. (2022a). *Anemia*. WHO.
- Yastutik, I. Y., & Aminati, F. R. (2022). *Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggulangin*. *Prima Wisya Health*, Vol 3 (No 2), 62. (<https://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPKM/article/download/1572/926/>), diakses tanggal 6 Juni 2025).
- Yona, & Nurulhuda. (2022). *Keperawatan Medical Bedah* (9 ed). Elsevier.