

Volume 6, No.1
April, 2023

e-ISSN : 2685-1997
p-ISSN : 2685-9068

REAL in Nursing Journal (RNJ)

Research of Education and Art Link in Nursing Journal

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Terapi Komplementer Diet Nutrisi untuk Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil: Literature Review

Sovia Elviana Bintia, Alfiah Rahmawati & Rr.Catur Leny Wulandari



**UNIVERSITAS
FORT DE KOCK
BUKITTINGGI**

Program Studi Keperawatan dan Pendidikan Ners
Universitas Fort de Kock Bukittinggi, Indonesia

Terapi Komplementer Diet Nutrisi untuk Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil: Literature Review

REAL in
Nursing
Journal (RNJ)

<https://ojs.fdk.ac.id/index.php/Nursing/index>

Sovia Elviana Bintia, Alfiah Rahmawati & Rr.Catur Leny Wulandari

ABSTRACT

Background: Anemia is a condition in which red blood cells or hemoglobin levels decrease or are less than 11g/dl. One effort to prevent anemia in pregnant women is complementary nutritional diet therapy, namely consuming fruits and vegetables with high iron. This complementary therapy effort is able to maintain and increase red blood cells. To examine more deeply about the effect of complementary therapy on increasing hemoglobin levels in pregnant women where there is compatibility with previous studies by reviewing several studies. **Methods:** This review draws on several sources including systematic search studies of databases such as Google Scholar and PubMed. Search with keywords "complementary therapy", "hemoglobin level", "pregnant women". The articles obtained in a search adjusted for the title totaled 7 relevant journals. **Results:** The results of the 7 journal articles showed that increasing hemoglobin levels could be carried out non-pharmacologically by administering ambon bananas, guava fruit, green bean juice and honey, tomato juice, spinach and dragon fruit juice. **Conclusion:** The result of this literature review recommends that pregnant women consume Fe tablets together with complementary therapy to increase optimal Hb levels.

Keywords:

Complementary therapy,
Hemoglobin Levels,
Pregnant Women

Korespondensi:

Sovia Elviana Bintia
soviabintia22@gmail.com

Fakultas Kedokteran,
Universitas Islam Sultan
Agung

Abstrak

Anemia merupakan keadaan sel darah merah atau kadar haemoglobin yang menurun atau kurang dari 11g/dl. Salah satu upaya untuk mencegah anemia pada ibu hamil adalah terapi komplementer diet nutrisi yaitu mengonsumsi buah dan sayuran dengan zat besi tinggi. Upaya terapi komplementer ini mampu mempertahankan dan meningkatkan sel darah merah. Untuk menelaah lebih dalam tentang pengaruh terapi komplementer terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil yang terdapat kesesuaian dengan penelitian-penelitian sebelumnya dengan cara mereview beberapa penelitian. Tinjauan ini memakai beberapa sumber meliputi studi pencarian sistematis database seperti Google Scholar dan PubMed. Pencarian dengan kata kunci "Terapi komplementer", "kadar hemoglobin", "ibu hamil". Artikel yang diperoleh dalam melakukan pencarian yang disesuaikan dengan judul berjumlah 7 jurnal yang relevan. Hasil penelitian dari 7 artikel jurnal menunjukkan bahwa peningkatan kadar haemoglobin dapat dilakukan secara non farmakologis yaitu dengan pemberian buah pisang ambon, buah jambu, jus kacang hijau dan madu, jus tomat, sayur bayam serta jus buah naga. Pada penelitian ini merekomendasikan ibu hamil mengonsumsi tablet Fe bersamaan dengan Terapi Komplementer untuk meningkatkan kadar Hb yang optimal.

Kata Kunci: Terapi komplementer, Kadar Hemoglobin, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Pada masa kehamilan seseorang akan mengalami perubahan fisiologis seperti kadar dan plasma darah yang meningkat dan hematokrit maupun protein plasma yang turun dimana perubahan ini akan mempengaruhi kadar haemoglobin pada ibu hamil. Ketidakseimbangan dalam sirkulasi yang diakibatkan oleh perubahan fisiologi secara alami tersebut ditunjukkan dengan penurunan kadar haemoglobin (Harna *et al.*, 2020).

Salah satu masalah kesehatan pada ibu hamil adalah anemia akibat defisiensi zat besi atau terjadinya penurunan kadar hemoglobin dari batas normal akibat kekurangan asupan zat besi (Ernawati, 2017). Berdasarkan laporan Riskesdas tahun 2013 prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 37,1% dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 48,9% (Balitbangkes Kemenkes, 2018). Berdasarkan (WHO, 2021) secara global pada tahun 2019 sekitar 36,5% wanita hamil mengalami anemia dan 29,6% dialami oleh wanita tidak hamil. Hal ini membuktikan bahwa tingkat persentase anemia pada wanita hamil lebih tinggi daripada wanita tidak hamil. Di Negara berpenghasilan rendah dan menengah prevalensi anemia tertinggi diduduki oleh perempuan hamil dengan persentase 56%.

Anemia pada ibu hamil merupakan kondisi ketika tingkat konsentrasi hemoglobin (Hb) berada dibawah normal yaitu 11g/dL (Astuti and Ertiana, 2018). Kejadian berbeda berdasarkan kelompok usia, kondisi tubuh maupun jenis kelamin. Anemia juga didefinisikan sebagai keadaan eritrosit tubuh yang menurun sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh.

(Chaparro and Suchdev, 2019). Beberapa gangguan masalah kesehatan dapat terjadi akibat kekurangan sel darah merah yang mengangkut oksigen keseluruh tubuh. Apabila hal ini dibiarkan begitu saja maka dapat meningkatkan angka kejadian penyakit dan kematian pada ibu maupun bayinya, ibu yang mengalami anemia beresiko melahirkan bayi dengan BBLR, cacat lahir dan kematian janin dalam kandungan (Pusporini *et al.*, 2021). Terdapat berbagai penyebab anemia, salah satu penyumbang terbesar adalah defisiensi besi (WHO, 2015). Secara global kejadian anemia sering disebabkan karena defisiensi zat besi selain itu juga karena kekurangan nutrisi termasuk vitamin B12, vitamin A dan juga asam folat.

Anemia defisiensi besi terjadi ketika persediaan besi dalam sumsum tulang berkurang dan menyebabkan penurunan kadar feritin serum, karena adanya peningkatan penyerapan zat besi oleh mukosa usus. Karena terjadinya penurunan cadangan dan transport besi, eritrosit tidak dapat tumbuh dengan normal dan menyebabkan kondisi hipokromik dan mikrositik. Setelah fase ini biasanya pasien akan menunjukkan tanda dan gejala anemia (Nurbadriyah, 2019) .

Ibu hamil memerlukan tambahan makanan seperti zat besi, protein serta vitamin untuk menghindari kejadian anemia. Menurut (Wall and Gillies, 2019) sebelum pengobatan farmakologis anemia dilakukan, penting untuk memenuhi asupan nutrisi kaya zat besi, terdapat dua bentuk zat besi yaitu berupa heme dan non-heme. Contoh dalam bentuk heme seperti makanan hewani, berupa daging, unggas, dan olahan laut. Sedangkan dalam bentuk non-heme yaitu

makanan nabati, seperti sayuran hijau, kakao, serta buah.

Upaya dalam memenuhi kebutuhan zat besi pada ibu hamil dalam pencegahan anemia defisiensi zat besi dapat dilakukan dengan dua jenis terapi yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi ibu hamil diberikan 1 TTD setiap hari dan minimal mengonsumsi 90 tablet selama hamil yang dapat dilakukan sedini mungkin sampai masa nifas (Kemenkes, 2015). Sedangkan secara nonfarmakologi yaitu dengan terapi komplementer.

Terapi komplementer adalah terapi yang menunjang pengobatan alternative atau diluar medis (Andarwulan, 2021). Terapi komplementer juga didefinisikan sebagai pengobatan non konvensional praktik yang didasarkan pada pengetahuan, keterampilan, teori dan juga pengalaman maupun kepercayaan dalam budaya yang berbeda untuk pengobatan penyakit fisik dan mental pada pasien. Terapi komplementer sangat penting bagi kesehatan terutama dalam pencegahan maupun penanganan penyakit, akan tetapi sering diremehkan dalam penerapannya. Terdapat beberapa jenis terapi komplementer untuk pencegahan maupun penyembuhan penyakit, salah satunya yaitu jenis terapi komplementer diet nutrisi (Artana, 2017). Contoh terapi nutrisi seperti mengonsumsi buah segar dan sayuran (Stianto *et al.*, 2021).

Upaya peningkatan kadar haemoglobin ibu hamil dengan terapi komplementer diet nutrisi adalah mengonsumsi buah pisang ambon, buah jambu, jus kacang hijau dan madu, jus tomat, sayur bayam serta jus buah naga. Unsur vitamin C dan Zat besi pada buah maupun sayur

tersebut tergolong tinggi dan dapat membantu penyerapan maupun memenuhi zat besi bagi ibu hamil. Dengan berbagai variasi jenis buah dan sayur yang digunakan, diperlukan penelitian untuk mengetahui tingkat efektifitas masing-masing terapi komplementer diet nutrisi tersebut. hal ini yang menarik penulis untuk melakukan tinjauan pustaka tentang terapi komplementer diet nutrisi untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode berupa studi literature review yang melibatkan penelusuran data based jurnal di internet. Dua data based yang digunakan dalam penelitian ini yaitu PubMed dan Google Scholar. Pencarian dengan kata kunci "Terapi komplementer", "Anemia", "Kehamilan". Artikel yang diperoleh dalam melakukan pencarian yaitu 7 jurnal relevan dari 2020-2021.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan dari 7 artikel yang telah dilakukan review diperoleh hasil bahwa terapi komplementer dengan mengonsumsi sayur dan buah yang mengandung zat besi, nutrisi, serta vitamin memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hami. Hasil dan sintesa ditampilkan dalam tabel berikut:

| NO | SITASI | JENIS PENELITIAN | SAMPEL/TEMPAT | INTERVENSI/PENGAMBILAN DATA | HASIL |
|----|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 | (Luthbis and Ratnasari, 2020) | Artikel penelitian/kuantitatif | 30 Ibu hamil (15 kelompok control dan 15 kelompok intervensi) semua penderita Anemia di wilayah kerja Puskesmas Tigaraksa | Desain <i>Quasi Exsperimen Design</i> dengan rancangan <i>Noneequivalent Control Group Design</i> | Hasil uji Paired Sampel T test berpasangan (dependen) diperoleh P <i>value</i> (0,001) < α (0,05) artinya dengan pemberian pisang ambon memiliki pengaruh terhadap peningkatan kadar Hb pada kelompok intervensi |
| 2 | (Ruspita and Rahmi, 2022) | Artikel penelitian/kuantitatif | 10 ibu hamil semua pasien penderita anemia di BPM Yuni Wati Amelia, Amd | Penelitian praeksperimen menggunakan desain one group pretest posttest design. | Hasil uji statistik diperoleh P Value 0,004 < 0,005 dimana terdapat pengaruh pemberian pisang ambon sesudah intervensi |
| 3 | (Rictica and Afni, 2021) | Artikel penelitian/Kuantitatif | 35 ibu hamil Semua penderita anemia di PMB Dince Safrina | Penelitian quasi eksperimen menggunakan desain one group pretest posttest | Hasil dari penelitian ini diperoleh nilai p=0,000. Konsumsi tablet Fe dan Jus Jambu Biji memiliki pengaruh pada peningkatan Kadar haemoglobin (p<0,000). |
| 4 | (Wulan and Vindralia, 2021) | Artikel Penelitian/Kuantitatif | 19 ibu hamil Di Klinik Bidan Maiharti Kelurahan Sidomukti Kecamatan Kisaran Barat | Desain quasy eksperiment dengan rancangan penelitian one group pretest posttest | Dari hasil Uji Paired T-Test, ditemukan bahwa nilai p-value penelitian adalah 0,00 < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari perbedaan jumlah kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil sesudah dan setelah intervensi |
| 5 | (Wulan <i>et al.</i> , 2021) | Artikel Penelitian/Kuantitatif | 20 ibu hamil ANC di Puskesmas Pembantu Delitua Barat | Penelitian <i>Quasi Eksperiment Design</i> menggunakan pendekatan <i>One Group control dengan pre dan post design</i> | Berdasarkan output statistic uji Wilcoxon, ditemukan nilainya sebesar 0,000 < 0,05. Dapat disimpulkan bahwa pemberian tablet Fe dan jus tomat efektif dalam meningkatkan kadar Hb ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Pembantu Delitua Barat. |

| NO | SITASI | JENIS PENELITIAN | SAMPEL/TEMPAT | INTERVENSI/PENGAMBI LAN DATA | HASIL |
|----|------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 6 | (Natalia <i>et al.</i> , 2020) | Artikel Penelitian/Kuantitatif | 28 ibu hamil dengan anemia ringan di Klinik Rosmeri Barus | Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu. Dengan desain pretest dan posttest One Group | Hasil nilai signifikansi $P = 0,000$. Jika nilai $P (0,000) < (0,05)$, maka konsumsi bayam hijau memiliki pengaruh pada peningkatan kadar hemoglobin |
| 7 | (Chendriany, Kundaryanti and Lail, 2021) | Artikel Penelitian/Kuantitatif | 30 ibu hamil (15 kelompok control dan 15 kelompok intervensi) Di UPTD Pukesmas Taktakan Serang-Banten | Penelitian <i>Quasi eksperimental</i> dengan <i>pre-test and post-test with control group</i> | Diperoleh hasil kadar Hb pada kelompok Intervensi sebesar 11,107 dengan standar deviasi 1,1392 .sementara pada kelompok Kontrol rata-rata nilai sebesar 9,120 dengan standar deviasi 1,4473. Dapat disimpulkan pemberian jus buah naga memiliki pengaruh pada peningkatan kadar Hb. |

Buah Pisang Ambon

Buah pisang ambon adalah varietas pisang yang bisa mencukupi nutrisi ibu hamil untuk memastikan suplai zat besi terpenuhi, Kandungan vitamin pisang ambon sangat tinggi, per 100 gram pisang ambon mengandung Vitamin A 64 IU(2%) ,Vitamin B6 0,1mg, Zat besi 0,26 mg (2%) dan Vitamin C 8,7 mg (15%) (Rajesh, 2017). Vitamin C yang terdapat dalam pisang memiliki manfaat dalam meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga efektif untuk pengendalian defisiensi besi (Yosali *et al.*, 2022).

Pada zat besi bebas terdapat dua bentuk berupa ferri dan ferro, kelarutan pada ferri lebih rendah sehingga sukar diabsorpsi dibandingkan dengan ferro. Asam organik berupa vitamin c yang ada didalam pisang ambon mampu mereduksi ferri menjadi ferro didalam usus halus, hal ini memudahkan penyerapan zat besi empat kali lipat. Selain itu zat besi yang sulit dilepaskan saat pembentukan hemosiderin mampu dihambat oleh vitamin C sehingga mudah pelepasannya. Dengan demikian vitamin c dapat mempermudah penyembuhan anemia karena berperan dalam pembentukan haemoglobin (Mahardika and Zuraida, 2016).

Berdasarkan kajian literature review setelah diberikan pisang ambon selama 7 hari dengan mengonsumsi 320 gram (2 buah) pisang ambon sehari pada kelompok intervensi mengalami perubahan kadar hb rata-rata 1,6000 dan didapatkan hasil penelitian dengan nilai p value 0,001 ($P < 0,05$) yang berarti ada kenaikan kadar Hb setelah mengonsumsi pisang ambon. Hal ini sejalan dengan kajian literature review kedua yang menyatakan bahwa mengonsumsi buah pisang ambon signifikan menaikkan kadar

haemoglobin pada ibu hamil dengan nilai P Value $0,004 < 0,005$. Buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca* var *Sapientum* Linn) berpengaruh terhadap peningkatan hemoglobin karena kandungan zat besinya dan juga vitamin C yang dikandungnya dapat membantu penyerapan zat besi.

Buah Jambu

Buah jambu biji (*Psidium guajava* L) adalah buah yang banyak ditemukan dengan harga terjangkau akan tetapi kaya nutrisi dan bergizi. Nutrisi dan antioksidan yang tinggi serta vitamin A maupun C dalam buah jambu biji lebih tinggi daripada buah jeruk 4-6 kali. Kandungan gizinya dapat mengatasi gangguan kesehatan akibat kekurangan vitamin c dalam membantu penyerapan zat besi pada manusia (Kumari *et al.*, 2020). Menurut (Syamsuryanita and Ikawati, 2022) Jus yang diolah dari jambu biji merah mempercepat proses penyerapan tablet FE yang diberikan pada ibu hamil, vitamin C pada buah jambu yang meningkatkan penyerapan besi non heme empat kali lipat akibat pereduksian ferri menjadi ferro.

Vitamin C yang ada pada jambu biji sebanyak 87 mg dapat memenuhi kebutuhan nutrisi vitamin C harian ibu hamil 85 mg. Kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dapat ditingkatkan dengan mengonsumsi Jambu biji 100 gram dua kali sehari selama dua minggu. Pada kajian literature sebelum diberikan buah jambu biji dalam bentuk jus rata-rata kadar HB ibu hamil adalah 8,92 (anemia sedang) dan setelah perlakuan menjadi 9,48 (anemia ringan). Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$, maka H_0 ditolak yang berarti terdapat pengaruh pemberian terapi tablet Fe dan Jus Jambu Biji pada peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil anemia ($p < 0,000$). Sejalan

dengan penelitian (Noviana, 2018) yang menyatakan apabila mengonsumsi jambu biji merah dalam bentuk jus bersamaan dengan mengonsumsi tablet Fe secara rutin dapat meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu hamil.

Kacang Hijau dan Madu

Kacang hijau termasuk dalam jenis kacang-kacangan yang memiliki kandungan gizi tinggi. Kacang hijau kering memiliki kandungan energi sebesar 323 kkal, lemak rendah sebanyak 1,5 g, karbohidrat 56,8 g, protein 22,9 g, serta mengandung 7,5 mg zat besi dan 10 mg vitamin C (Kemenkes, 2017). Beberapa studi mengatakan bahwa zat besi dalam kacang hijau bermanfaat pada ibu hamil dalam menaikkan kadar hemoglobinya karena setiap mengonsumsi kacang hijau kandungan zat besinya mampu menggabungkan ferro ke proto porfirin selama proses pembentukan heme dimana selanjutnya berinteraksi dengan pembentukan globin untuk menghasilkan haemoglobin sehingga dapat mencegah anemia pada ibu hamil. Kemampuan Vitamin C pada kacang hijau dalam merubah feri menjadi fero mempercepat penyerapan Fe yang mempertahankan zat besi dalam tubuh. (Retnorini, Widatiningsih and Masini, 2017).

Selain itu madu ternyata juga memiliki kandungan antioksidan dan nutrisi seperti zat besi, vitamin B9, vitamin B6 dan vitamin C (absorbs acid), madu terkenal sebagai pengobatan alternatif selain medis. Antioksidan yang terkandung pada madu berperan penting terhadap sel darah merah sebagai pencegahan kerusakan oksidatif karena kemampuannya yang mampu mencapai sitosol, selain itu juga dapat mempertahankan dan meningkatkan fungsi sel

darah merah (Meo *et al.*, 2017). Seseorang yang mengonsumsi madu, kandungannya seperti antioksidan akan menembus sitosol dan mencegah atau memberikan perlindungan dari kerusakan oksidatif yang memicu kerusakan jaringan dan sel yang terlibat pada pembentukan sel darah merah.

Kacang hijau dan madu yang mengandung zat besi serta vitamin c yang dapat meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu hamil. Agar efektif mendapatkan kandungan gizinya dalam treatment ini ibu hamil dapat mengonsumsi selama seminggu sebanyak 250 ml jus dengan takaran kacang hijau 100 gram yang sudah direndam 1 jam kemudian direbus dalam air 300 ml, ditunggu sampai masak dan dingin baru diblender dan dicampur dengan 2 sendok makan madu atau sebanyak 43gr. Kajian literature yang didapatkan menunjukkan hasil sebelum intervensi kadar hemoglobin ibu hamil rata-rata 9,41 gr/dl dan meningkat menjadi 10,28 gr/dl setelah intervensi dengan nilai p-value $0,00 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh kenaikan jumlah kadar haemoglobin pada ibu hamil sesudah intervensi.

Sejalan dengan penelitian (Mayasari *et al.*, 2021) bahwa peningkatan kadar hemoglobin dapat dilakukan dengan mengonsumsi kacang hijau karena nutrisinya yang lebih tinggi dari pada jenis kacang-kacangan lainnya. Penelitian yang dilakukan oleh (Hotima *et al.*, 2022) juga menyatakan bahwa madu efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan hasil penelitiannya menunjukkan p value $0,000 < 0,05$. Kandungan kacang hijau serta madu terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dimana apabila dikombinasi maka sangat efektif

untuk menangani kejadian anemia pada ibu hamil.

Buah Tomat

Tomat salah satu buah yang kaya akan karotenoid, vitamin C, dan senyawa polifenol dimana kandungannya ini dapat mengatasi berbagai macam penyakit. Kandungan nutrisi pada buah tomat setiap 100 gramnya adalah karbohidrat (5 gr), protein (1 gr), zat besi (0,5 mg), vitamin A 90 µg dan vitamin C 9-23 mg. Kandungan pada tomat ini terbukti memberikan efek pada kesehatan, vitamin C dapat melakukan penyerapan zat besi dalam usus (García-Alonso *et al.*, 2020).

Zat besi dalam buah tomat memiliki manfaat untuk meningkatkan kadar haemoglobin ibu hamil kaitannya adalah mineral ini merupakan unsur yang penting dalam pembentukan darah yaitu mensintesis haemoglobin dari kandungan zat besi yang didapatkan dalam tomat. Setelah dididapkannya zat besi terjadi penyerapan zat besi yang dapat ditingkatkan oleh beberapa fasilitator seperti kobal,etionin maupun vitamin C. Dalam tomat ini mengandung fasilitator absorbs zat besi berupa vitamin c yang kemudian mereduksi bentuk feri ke fero dan mencegah pembentukan kompleks fe dengan makanan yang sukar larut. Hal ini menunjukkan bahwa tomat sangat bermanfaat dalam menangani anemia pada ibu hamil karena kandungan nutrisi dan zat besinya yang tinggi (Palifiana, Dewi and Khadijah, 2022) .

Mengonsumsi jus tomat secara rutin sekali sehari selama seminggu dapat meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu hamil, cara pembuatan jus tomat yang efektif yaitu dengan menggunakan 75 gram buah tomat, 1 sendok gula pasir, dan 175

ml rebusan air. Berdasarkan kajian literature yang didapatkan hasil uji dengan p value bernilai 0,000 karena nilai $p < 0,05$ maka terdapat pengaruh dalam konsumsi jus tomat pada kenaikan kadar Hb ibu hamil. Hasil penelitian (Lestari, Aulya and Widowati, 2022) juga menyatakan bahwa terdapat pengaruh setelah mengonsumsi jus tomat terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia dibandingkan dengan yang mengonsumsi tablet fe saja.

Sayur Bayam

Sayur bayam dipercaya dapat mengatasi anemia pada ibu hamil karena dapat meningkatkan kadar haemoglobin. Kajian literature review menunjukkan p value 0,000. Jika nilai $P (0,000) < (0,05)$, maka pemberian bayam hijau memiliki efektifitas terhadap peningkatan kadar hb. Penelitian dilakukan dengan memberikan 100 gram bayam kepada ibu hamil sekali sehari selama seminggu dengan cara direbus kurang lebih 2 menit dengan air matang 300cc. Berdasarkan penelitian (Maita and Triana, 2016) juga menunjukkan adanya peningkatan kadar haemoglobin ibu hamil sesudah mengonsumsi bayam dengan nilai p value $0.306 > 0.05$.

Kandungan nutrisi dalam setiap 100 gram sayur bayam berisi zat besi 4-35 mg, kadar vitamin C pada bayam segar berkisar dari 30 hingga 155 mg/100 g serta Asam folat atau Vitamin B9 140-194 µg/100 g .Bayam yang di konsumsi kandungannya vitamin B9 atau asam folat berubah menjadi asam tetrahidrofolat yang kemudian diangkut dalam proses sintesis DNA sel sehingga mempunyai membrane sel darah merah baru yang kuat. dan vitamin C pada bayam bermanfaat dalam penyerapan zat besi

yang terkandung pada bayam untuk pencegahan anemia (Murcia *et al.*, 2020).

Buah Naga

Buah naga mengandung nutrisi yang kaya akan vitamin, mineral, serat makanan serta rendah kalori. Dalam 100 gram buah naga terkandung 0,70-1,5 mg zat besi, Vitamin E 150 µg, Vitamin K 25 µg dan vitamin c yang tinggi 6 mg. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa buah ini dipercaya dapat mencegah berbagai penyakit karena kandungan nutrisinya (Arivalagan *et al.*, 2021).

Kandungan Zat besi pada buah naga diserap oleh usus kemudian dibantu oleh vitamin c dalam pereduksian ferri menjadi bentuk ferro yang kemudian terjadi pembentukan haemoglobin. Haemoglobin pada tubuh tercukupi dengan adanya asupan vitamin c serta zat besi sehingga dapat membawa oksigen ke seluruh bagian tubuh dan mengurangi kejadian anemia (Aryanta, 2022). Mengonsumsi buah naga secara rutin sebanyak 200 gram atau 1 gelas sehari selama dua minggu efektif untuk meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu hamil. Kajian literature didapatkan hasil kelompok Intervensi 11.107 untuk nilai rata-rata kadar hemoglobinnya dengan standar deviasi 1.1392, sedangkan diperoleh nilai rata-rata 9.120 pada kelompok Kontrol dengan standar deviasi 1.4473, yang berarti mengonsumsi jus buah naga efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Penelitian ini sejalan dengan (Megasari and Pitriani, 2021) di klinik pratama pramuka selama 14 hari dengan hasil nilai p value <0.001 menunjukkan bahwa buah naga dapat meningkatkan kadar haemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari 7 artikel yang relevan tentang pengaruh terapi komplementer dalam peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil, dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan ibu hamil terhadap anemia yaitu dapat dilakukan dengan terapi komplementer diet nutrisi berupa buah pisang ambon yang kaya Vitamin C dan juga zat besi. Buah jambu mengandung nutrisi dan antioksidan yang tinggi, buah jambu yang diolah menjadi jus dapat mencukupi kebutuhan zat besi. Kacang hijau dan madu, kacang hijau memiliki kandungan zat besi dan vitamin c yang terkandung dalam madu membantu penyerapan zat besi didalam tubuh sehingga apabila dikombinasi sangat efektif untuk meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu hamil. Tomat mengandung vitamin C dan zat besi yang diperlukan oleh tubuh, tomat yang diolah menjadi jus dapat meningkatkan kadar hb. Bayam memiliki zat besi yang tinggi sehingga mampu menangani kejadian anemia pada ibu hamil. Buah naga kaya akan nutrisi vitamin C, olahan buah naga seperti jus dapat membantu penyerapan zat besi pada ibu hamil. Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber acuan bagi tenaga medis maupun perawat untuk memberikan edukasi terhadap ibu hamil mengenai pencegahan anemia dengan terapi komplementer untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

UCAPAN TERIMAKASIH

Segala puji bagi Allah SWT atas rahmat Nya yang memungkinkan penulis untuk menyelesaikan literature review ini. Kemudian penulis sampaikan terima kasih kepada Dosen pembimbing atas arahan dan bimbingannya sehingga membantu penulis dalam menyusun literature review ini.

REFERENSI

- Andarwulan, S. (2021) *Terapi Komplementer Kebidanan*. Guepedia.
- Arivalagan, M. et al. (2021) 'Biochemical and Nutritional Characterization Of Dragon Fruit (*Hylocereus Species*)', *Food Chemistry*, 353(March), p. 129426. doi: 10.1016/j.foodchem.2021.129426.
- Artana, I. W. (2017) 'Analisis Fungsional Terapi Tradisional dan Terapi Komplementer Alternatif Di era Jaminan Kesehatan Nasional (JKN)', *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 1(1), pp. 53–61. doi: 10.36474/caring.v1i1.17.
- Aryanta, I. W. R. (2022) 'Manfaat Buah Naga Untuk Kesehatan', *E-Jurnal Widya Kesehatan*, 4(2), pp. 8–13.
- Astuti, R. Y. and Ertiana, D. (2018) *Anemia dalam Kehamilan*. Pustaka Abadi.
- Balitbangkes Kemenkes, R. I. (2018) 'Riset Kesehatan Dasar 2018 (Riskesdas 2018)', *Kemenkes RI, Jakarta*.
- Chaparro, C. M. and Suchdev, P. S. (2019) 'Anemia Epidemiology, Pathophysiology, and Etiology In Low- And Middle-Income Countries', *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1450(1), pp. 15–31. doi: 10.1111/nyas.14092.
- Chendriany, E. B., Kundaryanti, R. and Lail, N. H. (2021) 'Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Di UPTD Puskesmas Taktakan Serang - Banten Tahun 2020', *Journal For quality in women's health*, 4(1), pp. 56–61. doi: 10.30994/jqwh.v4i1.105.
- Ernawati, A. (2017) 'Masalah Gizi Pada Ibu Hamil', *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan dan IPTEK*, 13(1), pp. 60–69.
- García-Alonso, F. J. et al. (2020) 'Tomato', *Nutritional Composition and Antioxidant Properties of Fruits and Vegetables*, pp. 255–271. doi: 10.1016/B978-0-12-812780-3.00015-5.
- Harna, H. et al. (2020) 'Prevalensi dan Determinan Kejadian Anemia Ibu Hamil', *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(2), pp. 78–83.
- Hotima, R. et al. (2022) 'The Effect Of Honey Giving To Hemoglobin Level In', pp. 36–44.
- Kemenkes (2015) *Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah, Kemenkes RI*.
- Kemenkes, R. I. (2017) 'Tabel Komposisi Pangan Indonesia', *Jakarta: Kemenkes RI*.
- Kumari, P. et al. (2020) 'Mineral Composition, Pigments, And Postharvest Quality Of Guava Cultivars Commercially Grown In India', *Journal of Agriculture and Food Research*, 2(July), p. 100061. doi: 10.1016/j.jafr.2020.100061.
- Lestari, S. D., Aulya, Y. and Widowati, R. (2022) 'Pengaruh Konsumsi Jus Tomat terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia di RSUD Ciawi Tahun 2022', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), p. 135. doi: 10.36565/jab.v11i1.523.
- Luthbis, A. A. and Ratnasari, F. (2020) 'Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil', *Jurnal Kesehatan*, 9(1), p. 128. doi: 10.37048/kesehatan.v9i1.128.
- Mahardika, N. P. and Zuraida, R. (2016) 'Vitamin C pada Pisang Ambon (*Musa paradisiaca* S.) dan Anemia Defisiensi Besi', *Jurnal Majority*, 5(4), pp. 124–127.

- Maita, L. and Triana, A. (2016) 'The Effect Of Giving Green Spinachwith Fe Tablet Preparations On Changes In Hemoglobin Levels In Pregnant Women', *Syedza Saintika International Conference on Nursing, Midwifery, Medical Laboratory Technology*, pp. 40–43.
- Mayasari, M. et al. (2021) 'Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Hamil', *Wellness And Healthy Magazine*, 3(2), pp. 167–174.
- Megasari, M. and Pitriani, R. (2021) 'The Effectiveness of Dragon Fruit Consumption For Increasing Haemoglobin Levels In Pregnancy Women With Light Anemia Symptoms', 10(1), pp. 521–524.
- Meo, S. A. et al. (2017) 'Role Of Honey In Modern Medicine', *Saudi Journal of Biological Sciences*, 24(5), pp. 975–978. doi: 10.1016/j.sjbs.2016.12.010.
- Murcia, M. A. et al. (2020) 'Spinach', *Nutritional Composition and Antioxidant Properties of Fruits and Vegetables*, pp. 181–195. doi: 10.1016/b978-0-12-812780-3.00011-8.
- Natalia, K. et al. (2020) 'Effect of Green Spinach Leaves Giving against Hemoglobin Levels Increased in Pregnant Women with Mild Anemia', (Ichimat 2019), pp. 28–35. doi: 10.5220/0009462100280035.
- Noviana (2018) 'Pengaruh Jus Jambu Biji (Psidium Guajava) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Effect Of Guava Juice (Psidium Guajava) On Hemoglobin Levels In Pregnant Anemia Noviana Luthfi Jayanti *); Sunarto; Yuwono Setiadi', pp. 32–39.
- Nurbadriyah, W. D. (2019) *Anemia Defisiensi Besi*. Deepublish.
- Palifiana, D. A., Dewi, D. P. and Khadijah, S. (2022) 'Intervensi Cookies Tomat (Solanum Lycopersicum) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia', *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 13(2), pp. 493–499.
- Pusporini, A. D. et al. (2021) 'Risk Factors Of Anemia Among Pregnant Women In Community Health Center (Puskesmas) Singgani And Puskesmas Tipo Palu', *Gaceta Sanitaria*, 35, pp. S123–S126. doi: 10.1016/j.gaceta.2021.10.010.
- Rajesh, N. (2017) 'Medicinal Benefits Of Musa Paradisiaca (Banana)', *International Journal Of Biology Research*, 2(2), pp. 51–54.
- Retnorini, D. L., Widatiningsih, S. and Masini, M. (2017) 'Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil', *Jurnal Kebidanan*, 6(12), p. 8. doi: 10.31983/jkb.v6i12.1908.
- Rictica, O. D. and Afni, R. (2021) 'Giving Guava to Increase HB Levels in Anemic Pregnant Women at PMB Dince Safrina Pekanbaru', *Journal of Midwifery and Nursing*, 3(1), pp. 20–25.
- Ruspita, R. and Rahmi, R. (2022) 'Effect Of Consuming Ambon Banana On Increasing Hemoglobin Levels In Pregnant Women', 10(5).
- Stianto, M. et al. (2021) *Terapi Biologi & Modalitas Dalam Kehamilan I Terapi Biologi & Modalitas Dalam Kehamilan Penerbit Cv.Eureka Media Aksara*.
- Syamsuryanita, S. and Ikawati, N. (2022) 'Pengaruh Konsumsi Sari Buah Jambu Biji Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan Di Puskesmas Majauleng Kab. Wajo 2020', *Jurnal Ilmiah Hospitality*, 11(2), pp. 1269–1278.
- Wall, C. and Gillies, N. (2019) 'Nutritional Anemias', *Encyclopedia of Pharmacy*

Practice and Clinical Pharmacy, pp. 776–792. doi: 10.1016/B978-0-12-812735-3.00564-1.

WHO (2015) 'The Global Prevalence Of Anaemia In 2011'.

WHO (2021) 'Anaemia in Women and Children: WHO Global Anaemia Estimates, 2021 Edition', *World Health Organization: Geneva, Switzerland*.

Wulan, M. *et al.* (2021) 'Efektivitas Pemberian Tablet Fe dan Jus Tomat terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil', *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(3), pp. 89–95. doi: 10.33860/jbc.v3i3.449.

Wulan, S. and Vindralia, M. (2021) 'Pengaruh Pemberian Jus Kacang Hijau Dan Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil', *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 3(2), pp. 146–152.

Yosali, M. A. *et al.* (2022) 'The Effect of Banana and Strawberry Juice in Increasing Hemoglobin Levels in Pregnant Women with Anemia', *Executive Editor*, 13(2), p. 230.