



Pemberian Sayur Bayam Hijau (*Amaranthus gangeticus*) terhadap Peningkatan Hemoglobin pada Ibu Menyusui

Sandra G.J Tombokan¹, Freike S.N Lumy², Jein Y. Bawia³, Dian Pratiwi⁴

^{1,2,3,4} Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado, Indonesia

Email : sandragjt@gmail.com, freikelumy@gmail.com, jeinbawia90@yahoo.com, pratiwi.dian1826@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia merupakan salah satu penyebab tidak langsung terjadinya perdarahan terbanyak pada ibu bersalin. Di Indonesia, kematian pada ibu postpartum dikarenakan anemia mencapai 30%. Ibu menyusui merupakan salah satu golongan yang termasuk kedalam kelompok rentan gizi. Dengan kurangnya asupan makanan pada jenis makanan tertentu, mengakibatkan ibu mengalami defisiensi terhadap jenis zat gizi tertentu. Daun bayam berkhasiat mampu mencegah anemia karena kaya akan zat besi. Kandungan zat besi pada bayam berperan untuk pembentukan hemoglobin. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian sayur bayam hijau terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu menyusui. **Metode:** Jenis penelitian *Quasi Experimental Design* dengan teknik *one group pre test post test*. Sampel diambil dengan cara *accidental sampling* yaitu 20 ibu menyusui. Analisis data dengan uji *Paired Sample T Test*. **Hasil Penelitian:** Menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin ibu menyusui sebelum pemberian sayur bayam hijau meningkat setelah pemberian sayur bayam hijau sebesar. uji *statistik* menjelaskan ada pengaruh pemberian sayur bayam hijau terhadap kadar hemoglobin ibu menyusui. Rekomendasi untuk ibu menyusui supaya mengkonsumsi sayur bayam hijau sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan hemoglobin.

Kata Kunci : Sayur Bayam Hijau, Kadar Hemoglobin, Ibu Menyusui.

Background: Anemia is one of the most indirect causes of bleeding in women giving birth. In Indonesia, mortality in postpartum mothers due to anemia reaches 30%. Breastfeeding mothers are one of the groups that are included in the nutritional vulnerable group. With the lack of food intake in certain types of food, the mother experiences a deficiency of certain types of nutrients. Spinach leaves are efficacious to prevent anemia because they are rich in iron. The iron content in spinach plays a role in the formation of hemoglobin. **Objective:** The purpose of this study was to determine the effectiveness of giving green spinach to increase hemoglobin in breastfeeding mothers. **Methods:** This type of research is *Quasi Experimental Design* technique *one group pre test post test* Samples were taken by *accidental sampling*, namely 20 breastfeeding mothers. Data analysis with *Paired Sample T Test*. **Research Results:** Shows that the average hemoglobin level of breastfeeding mothers before giving green spinach increases after giving green spinach by .test *Statistical* explained that there was an effect of giving green spinach to the hemoglobin level of breastfeeding mothers. Recommendations for breastfeeding mothers to consume green spinach as an effort to increase hemoglobin.

Keywords: Green Spinach, Hemoglobin Levels, Breastfeeding Mothers

PENDAHULUAN

Perdarahan pasca persalinan merupakan penyebab utama dari 150.000 kematian ibu setiap tahun di dunia dan hampir 4 dari 5 kematian karena perdarahan pasca persalinan

terjadi dalam waktu 4 jam setelah persalinan (1). *World Health Organization* (WHO) memperkirakan sekitar 10% kelahiran hidup mengalami komplikasi perdarahan pasca persalinan. Komplikasi



paling sering dari perdarahan pasca persalinan adalah anemia. Jika kehamilan terjadi pada seorang ibu yang telah menderita anemia, maka perdarahan pasca persalinan dapat memperberat keadaan anemia dan dapat berakibat fatal (2).

Prevalensi anemia di negara maju mencapai 14%, dan 51% pada negara berkembang. Menurut WHO kejadian anemia pada ibu postpartum adalah 56%. Di India kematian ibu akibat anemia mencapai 19%, dari kasus anemia pada ibu post-partum 65% - 75%. Di Indonesia, kematian pada ibu postpartum dikarenakan anemia mencapai 30%.

Dalam waktu satu jam setelah persalinan, penolong persalinan harus memastikan bahwa uterus berkontraksi dengan baik dan tidak terjadi perdarahan dalam jumlah besar. Bila terjadi perdarahan berat, transfusi darah adalah satu-satunya jalan untuk menyelamatkan kehidupan ibu. Anemia merupakan salah satu penyebab tidak langsung terjadinya perdarahan terbanyak pada ibu bersalin (1).

Anemia adalah berkurangnya kapasitas pengangkutan oksigen oleh darah akibat berkurangnya sel darah merah dalam sirkulasi serta hemoglobin yang dikandungnya (3). Penurunan konsentrasi hemoglobin dikarenakan terganggunya pembentukan sel-sel darah merah akibat kadar zat besi didalam darah berkurang, pada kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darahnya kurang dari 12 gr%, sementara anemia pada ibu menyusui merupakan kondisi medis dengan jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari 10 gr% (4).

Ibu menyusui merupakan salah satu golongan yang termasuk ke dalam kelompok rentan gizi. Hal ini sesuai dengan

ISSN 2339-1731 (print), 2581-1029 (online) amanah Undang-Undang Kesehatan No. 36 Tahun 2009 Bab VIII pasal 142 yang menyebutkan bahwa golongan yang termasuk ke dalam kelompok rentan gizi, meliputi bayi dan balita, remaja perempuan, serta ibu hamil dan menyusui. Masalah gizi pada ibu menyusui pada umumnya berkaitan dengan asupan makanan yang dikonsumsi ibu menyusui itu sendiri. Dengan kurangnya asupan makanan pada jenis makanan tertentu, mengakibatkan ibu mengalami defisiensi terhadap jenis zat gizi tertentu (5).

Daun bayam digunakan untuk membersihkan darah sehabis bersalin, sakit kuning (*jaundice*), tekanan darah rendah, kurang darah (anemia), alergi cat, susah buang air besar, panas dingin akibat gigitan serangga berbisa, dan memperkuat akar rambut. Kandungan protein dan kalsiumnya yang tinggi membantu mereka yang membutuhkan lebih banyak asupan tersebut, seperti wanita hamil dan menyusui, bayi, anak, dan pekerja berat.

Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa level bayam hijau lebih tinggi dibanding bayam merah (6), sementara menurut penelitian lainnya menunjukkan bahwa bayam hijau segar memiliki kadar Fe 8,3 mg / 100 gram bayam segar, hasil proses ekstraksi 3500 gram serbuk bayam hijau kering dengan 14000 ml aquadest menghasilkan kandungan Fe 21 mg. (7) Beberapa penelitian diatas menunjukkan bahwa pemberian sayuran bayam hijau mempengaruhi perubahan kadar hemoglobin.

Zat besi yang terdapat pada daun bayam sangat tinggi dibanding sayuran daun lain. Mengkonsumsi daun bayam secara rutin berkhasiat mampu menyembuhkan beberapa jenis penyakit



seperti tekanan darah tinggi karena bayam kaya akan kalium dan rendah sodium, mencegah anemia karena daun bayam kaya akan zat besi dan mengobati pendarahan gusi (8).

Jus bayam merupakan salah satu sayuran olahan yang memiliki banyak manfaat bagi tubuh masyarakat, salah satu kandungan bayam adalah zat besi. Zat besi dalam bayam dapat dimanfaatkan sebagai keputusan obat untuk membangun kadar hemoglobin ibu hamil. Kapasitas zat besi adalah untuk membingkai trombosit merah, sehingga pembentukan trombosit merah dalam tubuh cukup, sehingga kadar hemoglobin akan normal (9, 10).

Data Survei Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Utara 2018, kasus kematian ibu yaitu 50 orang. Penyebab kematian ibu di Sulawesi Utara adalah perdarahan 19 orang (38%), Hipertensi dalam kehamilan 9 orang (18%), infeksi 4 orang (8%), dan lain lain 18 orang (36%). Sedangkan di Kota Manado, kasus kematian yaitu 10 orang (20%). Penyebab kematian ibu di Kota Manado adalah perdarahan 1 orang (2%), hipertensi dalam kehamilan 2 orang (4%), infeksi 1 orang (2%), dan lain-lain 6 orang (12%).

Di Puskesmas Kombos Kecamatan Singkil Kota Manado, data yang ditemukan tahun 2018 persalinan normal berjumlah 441 ibu, dan ibu yang mengalami anemia ada 123 ibu (28%), diantaranya ada 5 ibu menyusui 3 ibu menyusui mengalami

ISSN 2339-1731 (print), 2581-1029 (online) anemia dan setelah mengkonsumsi sayur bayam hijau terjadi peningkatan HB >11 gr% dan 2 ibu menyusui mengalami anemia tidak mengkonsumsi sayur bayam hijau menyebabkan HB tetap <11 gr%.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Pemberian Sayur Bayam Hijau (*amaranthus gangeticus*) Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Menyusui Di Puskesmas Kombos Kecamatan Singkil Kota Manado”.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Quasi Experimental Design* dengan teknik *one group pre test post test design*, untuk memperoleh gambaran perbedaan sebelum dilakukan pemberian sayur bayam hijau pada ibu menyusui dan setelah dilakukan pemberian sayur bayam hijau. Lokasi penelitian ruangan bersalin Puskesmas Kombos Kecamatan Singkil Kota Manado. Sampel yang diambil sebanyak 20 orang dengan teknik pengambilan sampel *accidental sampling*. Instrumen yang digunakan di dalam penelitian ini adalah lembar *informed consent*, alat *family dr. Hemoglobin* dan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji *Paired T Test*. Penelitian ini sudah melalui komisi etik dan sudah layak etik dari komisi etik Poltekkes Kemenkes Manado dengan No.406/KEPK/VIII/2019.

HASIL

1. Analisis Univariat



Tabel 1. Karakteristik Responden Puskesmas Kombos Kecamatan Singkil Kota Manado

Karakteristik	f (n=20)	%
Umur :		
< 20 tahun	2	10
20 – 35 tahun	15	75
>35 tahun	3	15
Paritas :		
Primipara	7	35
Multipara	13	65
Pendidikan :		
SMP	3	15
SMA	10	50
Perguruan Tinggi	7	35
Pekerjaan :		
Bekerja	8	40
Tidak Bekerja	12	60
Kadar Hemoglobin sebelum diberikan sayur bayam :		
7,0 - 9,9	4	20
10,0 – 10,9	11	55
> 11,0	5	25
Kadar Hemoglobin setelah diberikan sayur bayam :		
7,0 - 9,9	0	0
10,0 – 10,9	0	0
11,0	20	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa golongan umur responden yang paling banyak berumur antara 20 – 35 tahun sebanyak (75%). Responden sebagian besar dengan paritas multipara sebanyak (65%). Separuh responden dengan pendidikan SMA sebanyak (50%). Sebagian besar pekerjaan

responden yaitu tidak bekerja sebanyak (60%). Responden dengan kadar hemoglobin *pre-test* sebelum diberikan sayur bayam hijau 10,0 -10,9 sebanyak (55%). Kadar hemoglobin *post-test* semua responden sesudah diberikan sayur bayam hijau 100%.

2. Analisis Bivariat

Tabel 2. Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Setelah Diberikan Sayur Bayam Hijau

Variabel	n	Mean	SD	ρ value
<i>Pre test</i>	20	10,58	0,652	0,000
<i>Post test</i>	20	12,27	0,537	

Tabel 2. menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin responden sebelum pemberian sayur bayam hijau sebesar 10,58 gr/dl dan sesudah pemberian sayur bayam hijau sebesar 12,27 gr/dl. Hasil analisis menggunakan uji *paired samples t-test*

didapatkan nilai *p-value* = 0,000 dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian sayur bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu menyusui.

PEMBAHASAN



1. Karakteristik Responden

Umur responden terbanyak yaitu antara 20 – 35 tahun yaitu sebanyak 15 responden (75%) dan golongan umur yang paling sedikit terdapat pada golongan umur <20 tahun yaitu 2 responden (10%). Usia yang terbaik bereproduksi adalah usia 20-35 tahun.

Hasil Penelitian diketahui bahwa data yang didapatkan menunjukkan sebagian besar responden berstatus paritas multigravida atau ibu yang telah melahirkan lebih dari satu kali sebanyak (65%) dan paritas primipara sebanyak (35%). Paritas adalah faktor penting dalam menentukan nasib ibu dan janin selama kehamilan maupun melahirkan.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa data yang didapatkan sebagian besar responden pendidikan tamatan SMA (50%) dan responden paling sedikit tamatan SMP (15%). Kemudian responden yang berstatus kelulusan perguruan tinggi pada kelompok intervensi (33,3%) dan pada kelompok kontrol (13,3%). Apabila dilihat dari Tingkat Pendidikan Ibu yang mempunyai pendidikan lebih tinggi, akan mempengaruhi pola pikir oleh praktek-praktek tradisional yang merugikan terhadap ibu menyusui. Selain itu, pendidikan ibu dapat mempengaruhi pengetahuan terhadap kualitas, kuantitas, dan pola konsumsi makanan terutama zat besi dalam makanan. Ibu menyusui merupakan orang yang paling bertanggung jawab terhadap gizi bayinya. Kekurangan zat besi dalam jangka waktu yang relatif lama akan menyebabkan terjadinya anemia. Pengetahuan yang dimiliki oleh seorang ibu akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan dan akan berpengaruh pada perilakunya ⁽⁹⁾

ISSN 2339-1731 (print), 2581-1029 (online)

Dari hasil penelitian diketahui bahwa data yang didapatkan sebagian besar responden tidak bekerja sebanyak (60%) sedangkan responden yang bekerja sebanyak (40%). Dengan adanya data ini menunjukkan bahwa pekerjaan berhubungan dengan pendapatan, faktor yang mempunyai peranan besar dalam persoalan gizi dan kebiasaan pangan masyarakat. Rendahnya pendapatan merupakan penyebab orang tidak mampu membeli pangan, memilih jenis pangan yang baik mutu gizi dan keragamannya. Jumlah dan jenis pangan suatu keluarga dipengaruhi oleh status ekonomi. Salah satu ukuran ekonomi adalah tingkat pendapatan total keluarga. ⁽¹¹⁾

2. Pengaruh Pemberian Sayur Bayam Hijau

Zat besi adalah unsur vital untuk pembentukan hemoglobin, juga merupakan komponen penting pada sistem enzim pernafasan. Fungsi zat besi adalah membentuk sel darah merah, sehingga apabila produksi sel darah merah dalam tubuh cukup maka kadar hemoglobin akan normal ⁽¹²⁾. Zat besi ditemukan pada sayur - sayuran, antara lain bayam (*Amaranthus spp*).

Bayam hijau merupakan salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan konsumsi sayuran yang mengandung zat besi dalam menu makanan ⁽¹³⁾. Penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa bayam adalah sayuran yang memiliki gizi lengkap bagi penderita anemia. Bayam juga mengandung vitamin C yang cukup tinggi. Vitamin C memiliki peranan penting dalam penyerapan zat besi, sehingga zat besi yang ada dapat dimanfaatkan secara optimal. ⁽¹⁴⁾



Masalah gizi pada ibu menyusui pada umumnya berkaitan dengan asupan makanan yang dikonsumsi ibu menyusui itu sendiri. Dengan kurangnya asupan makanan pada jenis makanan tertentu, mengakibatkan ibu mengalami defisiensi terhadap jenis zat gizi tertentu. Penyebab utama anemia gizi adalah kekurangan zat besi (Fe) dan asam folat. Tambahan zat besi sangat penting dalam menyusui karena dibutuhkan untuk kenaikan sirkulasi darah dalam sel, serta menambah sel darah merah (HB) sehingga daya angkut oksigen mencukupi kebutuhan (15).

Green Leafy Vegetables (GLF) dianggap sebagai sumber yang kaya akan zat besi dan kalsium. Sayuran bit, daun fenugreek, daun labu, daun peterseli, dan daun bayam memiliki kandungan besi tertinggi (16). Pemberian bayam merupakan salah satu cara efektif yang dapat memberikan peningkatan terhadap kadar hemoglobin. Bayam hijau memiliki manfaat baik bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, vitamin A, vitamin E, vitamin C, serat dan juga betakaroten. Bayam merah (*Amaranthus gangeticus*) meningkatkan kadar hemoglobin pada mencit (17). Selain itu bayam juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi untuk mencegah anemia. Kandungan mineral pada bayam cukup tinggi, terutama Fe yang dapat digunakan untuk mencegah kelelahan akibat anemia (18).

Pemberian bayam dengan berbagai cara pengolahan dapat meningkatkan kadar hemoglobin karena merupakan sumber zat besi yang baik. Zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin yang dapat memproduksi sel darah merah. Hal tersebut sesuai dengan hasil review studi terkait efektivitas bayam terhadap kadar

ISSN 2339-1731 (print), 2581-1029 (online) hemoglobin dengan jumlah dan waktu pemberian yang variasi. Cara tersebut efektif untuk peningkatan kadar hemoglobin pada selain pemberian tablet Fe (19).

Hasil analisis secara bivariat untuk mengetahui pengaruh pemberian sayur bayam hijau terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu menyusui di Puskesmas Kombos Kecamatan Singkil Kota Manado dengan menggunakan uji *paired samples t-test* menunjukkan nilai *p value* $0,000 = < 0,005$ artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian sayur bayam hijau terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu menyusui di Puskesmas Kombos Kecamatan Singkil. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dheny Rohmatika, dkk pemberian ekstrak bayam hijau secara signifikan mempengaruhi perubahan kadar hemoglobin. (20)

Penelitian pada tahun sebelumnya, menjelaskan bahwa bayam sayuran hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin, serta penelitian Anggreini, bahwa bayam hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada mencit yang mengalami anemia. (21)

Mencit merupakan hewan vertebrata (hewan-hewan beruas tulang belakang) dan jenis hewan mamalia atau menyusui. Tubuh mencit memiliki kesamaan dengan manusia. Kesamaan tersebut karena mencit merupakan hewan berdarah panas dan memiliki organ tubuh mirip dengan manusia. Mencit memiliki kadar hemoglobin hampir sama dengan manusia, yaitu 12 gr/dl-14 gr/dl. Kesamaan antara mencit dan manusia, salah satu alasan peneliti menjadikannya sebagai hewan



coba sebelum diaplikasikan pada manusia khususnya pada ibu postpartum.

Kandungan yang ada di dalam daun sayur berwarna hijau ini begitu banyak, kandungan yang banyak inilah yang menyebabkan daun bayam menjadi daun yang berkhasiat bagi kesehatan. Setiap 100 gram bayam terkandung 2,3 gram protein; 3,2 gram karbohidrat; 8,3 gram zat besi dan 81 gram kalsium. Bayam juga kaya akan berbagai macam vitamin dan mineral, yakni vitamin A, vitamin C, niasin, thiamin, fosfor, riboflavin, natrium, kalium dan magnesium (8).

Terjadinya kenaikan kadar hemoglobin pada responden dibandingkan dengan sebelum dilakukan intervensi ini dikarenakan tubuh mendapatkan asupan gizi berupa zat besi pada tubuh dan saat observasi responden patuh dan rutin

ISSN 2339-1731 (print), 2581-1029 (online) mengkonsumsi pemberian sayur bayam hijau selama 14 hari sesuai dengan anjuran sehingga kadar hemoglobin pada tubuh responden dapat mengalami peningkatan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sayur bayam hijau ada pengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu menyusui. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Retnakumar *et. al* menyatakan ada pengaruh diet terhadap anemia, seperti asupan kacang tanah, kacang-kacangan, kurma, bayam hijau (22).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ada pengaruh pemberian sayur bayam hijau dalam meningkatkan hemoglobin pada ibu menyusui di Puskesmas Kombos Kecamatan Singkil Kota Manado

DAFTAR PUSTAKA

1. Winjosastro H. Ilmu Kebidanan. 4th ed. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2012.
2. Saifuddin AB. Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2008.
3. Harini. Pedoman Praktis Diagnosis Klinik. Tangerang: Binarupa Aksara Publisher; 2009.
4. Anggraeni IE, Supriyana S, Rahayu S, Suhartono S. Pengaruh Bayam (*Amaranthus*) terhadap Perubahan Hemoglobin (Studi Laboratorium pada Mencit). *J Ilmu dan Teknol Kesehat.* 2014; Vol 5 No 1. <https://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik/article/view/85>
5. Susilarini, Winarsih S, Idhayanti RI. Pengaruh pemberian aromaterapi lavender terhadap pengendalian nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin. 2017;6(12):47–54. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/1912>
6. Nelma, Analisis Kadar Besi (Fe) Pada Bayam Merah (*Iresine herbstii hook*) Dan Bayam Hijau (*Amaranthus tricolor sp*) Yang Dikonsumsi Masyarakat,
7. Rohmatika D, Umarianti T, Efektifitas Pemberian Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan. *Jurnal Kebidanan*, 2017; 9 (2). <https://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/318>
8. Elsha B. 33 Daun Dahsyat Tumpas Berbagai Macam Penyakit. Yogyakarta: C-Klik Media; 2018.
9. Hariani, Wiralis, Fathurrahman T. Edukasi Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 2 Soropia Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Krida Cendekia.* 2021;1(03). <http://kridacendekia.com/index.php/jkc/article/view/24>
10. Roosleyn IPT. Strategi dalam penanggulangan pencegahan anemia pada kehamilan. *J Ilm Widya.* 2016;3(3):1–9.
11. Proverawati A, Wati EK. Ilmu gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.
12. Rahayu LDP, Suryani ES. Hubungan Konsumsi Sayuran Hijau Dengan Anemia pada Ibu Hamil



- di Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga. *Bidan Prada*. 2018; 9 (1). <https://ojs.stikesylpp.ac.id/index.php/JBP/article/view/396>
13. Kundaryanti R, Natasya Fardillah M, Widowati R. Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2018. *J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Nas*. 2019;1(1). <http://journal.unas.ac.id/health/article/view/493>
 14. Yastutik IY, Aminati FR. Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggulangin. *Prima Wiyata, Prima Wiyata Heal*. 2022;3(2):56–65. <https://e-journal.shj.ac.id/ojs/index.php/PWH/article/view/20>
 15. Wulandari H. *Asuhan Kebidanan Ilmu Masa Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.
 16. Taneja DK, Rai SK, Yadav K. Evaluation of promotion of iron-rich foods for the prevention of nutritional anemia in India. *Indian J Public Health*. 2020;64(3):236-241. <https://www.ijph.in/article.asp?issn=0019-557X;year=2020;volume=64;issue=3;spage=236;epage=241;aulast=Taneja>
 17. Imrona R, Samuel P. Red Spinach Accelerates the Increase of Hb Levels in Pregnant Women. https://www.ijicc.net/images/vol_13/Iss_2/SC19_Imron_2020_E_R.pdf
 18. Ayu P. *Metodologi Penelitian Kebidanan dan Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
 19. Putri PH, Putri FK, Rahmawati S. Efektivitas Bayam dan Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil: Systematic Literature Review Study. *Med Technol Public Heal J*. 2021;5(1):57–65. <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/MTPHJ/article/view/1839>
 20. Rohmatika D, Umarianti T. Efektifitas Pemberian Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan. *J Kebidanan*. 2017;165–74. <https://ejurnal.stikeseub.ac.id/index.php/jkeb/article/view/318>
 21. Anggraeni IE, Supriyana S, Rahayu S, Suhartono S. Pengaruh Suplemen Bayam (*Amaranthus*) Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin (Studi Laboratorium Mencit). *Bhamada J Ilmu dan Teknol Kesehat*. 2014;5(1):13. <https://ojs.stikesbhamadaslawi.ac.id/index.php/jik/article/view/85>
 22. Retnakumar C, Chacko M, Ramakrishnan D, George LS, Krishnapillai V. Prevalence of anemia and its association with dietary pattern among elderly population of urban slums in Kochi. *J Fam Med Prim Care*. 2020;9(3):1533. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32509645/>