

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KONSUMSI BAYAM MERAH
DAN BAYAM HIJAU TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN
IBU HAMIL TRIMESTER I DENGAN ANEMIA
DI KABUPATEN BOGOR
TAHUN 2023**

SKRIPSI



Oleh :

NURJANA AL IDRUS

225401446097

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL
JAKARTA
2024**

**COMPARISON OF THE EFFECTIVENESS OF CONSUMPTION OF
RED SPINACH AND GREEN SPINACH ON HEMOGLOBIN
LEVELS I TRIMESTER PREGNANT WOMEN
WITH ANEMIA IN BOGOR DISTRICT
YEAR 2023**

THESIS



By :

NURJANA AL IDRUS

225401446097

**MIDWIFERY STUDIES PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NATIONAL UNIVERSITY
OF JAKARTA**

2024

**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KONSUMSI BAYAM MERAH
DAN BAYAM HIJAU TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN
IBU HAMIL TRIMESTER I DENGAN ANEMIA
DI KABUPATEN BOGOR
TAHUN 2023**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Strata Satu
Kebidanan Pada Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS NASIONAL**

JAKARTA

2024

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KONSUMSI BAYAM MERAH DAN
BAYAM HIJAU TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL
TRIMESTER I DENGAN ANEMIA DI KABUPATEN BOGOR
TAHUN 2023

OLEH

NURJANA AL IDRUS

225401446097

Telah di pertahankan di hadapan penguji Skripsi
Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Nasional Tahun 2024

Pembimbing I

Pembimbing II

Dr. Bdn. Lisa Trina Arlym, SST., M.Keb.

Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

UNIVERSITAS NASIONAL

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.



HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Perbandingan Efektivitas Konsumsi Bayam Merah dan Bayam Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester I Dengan Anemia Di Kabupaten Bogor Tahun

2023
Nama : Nurjana Al Idrus
NIM : 225401446097

Menyetujui,

Pembimbing I Pembimbing II



Dr. Bdn. Lisa Trina Arlym, SST., M.Keb. Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.

UNIVERSITAS NASIONAL

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Perbandingan Efektivitas Konsumsi Bayam Merah dan Bayam Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester I Dengan Anemia Di Kabupaten Bogor Tahun

2023

Nama : Nurjana Al Idrus
NIM : 225401446097

Menyetujui,

Penguji I : Dr. Bdn. Rukmaini, SST., M.Keb.

Penguji II : Dr. Bdn. Lisa Trina Arlym, SST., M.Keb.

Penguji III : Prof. Dr. Retno Widowati, M.Si.



PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama : Nurjana Al Idrus

NIM 225401446097

Judul Skripsi : Perbandingan Efektivitas Konsumsi Bayam Merah dan Bayam Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester I Dengan Anemia Di Kabupaten Bogor Tahun 2023.

Menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan yang lain atau di perguruan tinggi lain, sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acuh dalam naska ini di sebut dalam daftar pustaka.

Jakarta Februari 2024



Nurjana Al Idrus
Nurjana Al Idrus

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kekuatan dan semangat kepada peneliti, sehingga peneliti dapat menyelesaikan Proposal Skripsi yang berjudul Perbandingan Efektivitas Konsumsi Bayam Merah dan Bayam Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester I dengan Anemia di Kabupaten Bogor Tahun 2023 ini tepat pada waktunya.

Peneliti menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dengan demikian peneliti ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Dr. Retno Widowati, M.Si. Yang juga selaku pembimbing II yang telah memberi masukan dan memberikan dukungan penuh dalam pembuatan skripsi saya
2. Ketua Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional Ibu Putri Azzahroh, SST., M. Kes.
3. Ibu Anni Suciawati, SST., Bdn., SH., M.Kes., MH. Selaku pembimbing akademik yang senantiasa mendampingi selama belajar di Program Studi Kebidanan FIKES UNAS.
4. Ibu Dr. Bdn. Lisa Trina Arlym, S.ST., M.Keb. Selaku pembimbing I yang telah mengarahkan dan membimbing peneliti dalam penyusunan Proposal Skripsi ini.
5. Ibu Dr. Bdn. Rukmaini, S.ST., M.Keb. Selaku penguji I yang ikut serta meluangkan waktu dalam sidang Proposal Skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staff karyawan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional yang telah mendidik dan memfasilitasi proses pembelajaran di Kampus FIKES UNAS
7. Orang tua dan keluarga tercinta yang telah memberikan doa. Dukungan

semangat selama menempuh pendidikan di Universitas Nasional

8. Bapak Ujang Iskandar, S. Kep dan ibu Suraily, S. Tr. Keb, Bdn. Yang senantiasa menerima saya bekerja serta melakukan penelitian Proposal Skripsi di TPMB Suraily Kabupaten Bogor.

9. Sahabat saya Susi Susanti yang saling mendukung dan memberikan semangat selama penyusunan Proposal Skripsi ini

10. Teman-teman rekan kerja yang saling memberi semangat dalam penyusunan Proposal Skripsi ini

11. Responden ibu hamil trimester I di TPMB Suraily Kabupaten Bogor yang senantiasa meluangkan waktunya dalam penelitian ini.

Peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dalam dari pembaca untuk kesempurnaan peneliti selanjutnya. Besar harapan saya semoga penelitian ini dapat bermanfaat kedepannya.

Jakarta, Februari 2024



Nurjana Al Idrus

ABSTRAK

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KONSUMSI BAYAM MERAH DAN BAYAM HIJAU TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL TRIMESTER I DENGAN ANEMIA KABUPATEN BOGOR TAHUN 2023

Nurjana Al Idrus, , Lisa Trina Arlym, Retno Widowati

Latar Belakang : Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari normal sedangkan penanggulangan anemia pada ibu hamil dengan memberikan 90 tablet Fe kepada ibu hamil selama periode kehamilan. Konsumsi sayur bayam merah dan sayur bayam hijau adalah salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tambahan zat besi.

Tujuan : Untuk mengetahui perbedaan efektivitas konsumsi sayur bayam merah dan sayur bayam hijau terhadap kadar Hb pada ibu hamil trimester I dengan anemia.

Metodelogi : Penelitian ini menggunakan quasi experiment dengan pendekatan *two group pretest and posttest design. desain quasi eksperimen*. Jumlah sampel 30 ibu hamil trimester I dengan anemia, yang terdiri dari 15 orang intervensi konsumsi sayur bayam merah dan intervensi konsumsi sayur bayam hijau terdiri 15 orang. Penelitian ini menggunakan lembar SOP untuk mengobservasi dan konsumsi sayur bayam merah dan sayur bayam hijau sebanyak 2 x 150 ml diberikan pagi dan sore selama 14 hari. Data dan analisis dengan paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan skor sebelum dan sesudah konsumsi. Independent t-test untuk mengetahui perbedaan antara kelompok.

Hasil Penelitian : Terdapat perbedaan rata-rata kadar Hb ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah konsumsi sayur bayam merah nilai p-value adalah $0,003 \leq 0,05$. Terdapat perbedaan rata-rata kadar Hb ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah konsumsi sayur bayam hijau nilai p-value adalah $0,009 \leq 0,05$. Hasil uji independen tidak ada perbedaan konsumsi sayur bayam merah dengan sayur bayam hijau pada rata-rata kadar Hb.

Kesimpulan : Sesudah mengkonsumsi sayur bayam merah dan sayur bayam hijau Terdapat peningkatan kadar Hb ibu hamil trimester I dengan anemia, sayur bayam merah dan sayur bayam hijau sama-sama efektif meningkatkan kadar Hb.

Saran : Tingkatkan konsumsi sayur bayam merah dan sayur bayam hijau.

Kata kunci : Anemia, ibu hamil, sayur bayam merah dan bayam hijau.

Kepustakaan : Pustaka 76 (2012-2020).

ABSTRACT

COMPARISON OF RED SPINACH AND GREEN SPINACH ON HEMOGLOBIN LEVELS IN PREGNANT WOMEN OF 1ST TRIMESTER WITH ANEMIA IN BOGOR REGENCY IN 2023

Nurjana Al Idrus, , Lisa Trina Arlym, Retno Widowati

Background: Anemia is a condition where the number of red blood cells or the concentration of hemoglobin (Hb) in the blood is lower than normal while anemia prevention in pregnant women by giving 90 Fe tablets to pregnant women during pregnancy. Consumption of red spinach vegetables and green spinach vegetables is one of the alternatives that can be done to meet additional iron needs.

Aim: to examine the effect of red spinach and green spinach on hemoglobin levels in pregnant women of 1st trimester with anemia.

Metodelogi : This study used a quasi experiment with a two group pretest and posttest design approach. quasi experimen design. The sample size was 30 first trimester pregnant women with anemia, consisting of 15 people with red spinach vegetable consumption intervention and 15 people with green spinach vegetable consumption intervention. This study used SOP sheets to observe and consume red spinach vegetables and green spinach vegetables as much as 2 x 150 ml given morning and evening for 14 days. Data and analysis with paired sample t-test to determine the difference in scores before and after consumption. Independent t-test to determine the difference between groups.

Results: There is a difference in the average Hb levels of first trimester pregnant women before and after consumption of red spinach vegetables, the p-value is $0.003 \leq 0.05$. There is a difference in the average Hb level of pregnant women in the first trimester before and after consumption of green spinach vegetables, the p-value is $0.009 \leq 0.05$. The independent test results show no difference in consumption of red spinach vegetables with green spinach vegetables on average Hb levels.

Conclusion: After consuming red spinach vegetables and green spinach vegetables there is an increase in Hemoglobin levels in first trimester pregnant women with anemia, red spinach vegetables and green spinach vegetables are equally effective in increasing Hb levels.

Recommendation: Increase consumption of red spinach vegetables and green spinach vegetables.

Key words: Anemia, pregnant women, red spinach, green spinach

Bibliography: references76 (2012-2020).

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL	ii
LEMBAR PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK (BAHASA INDONESIA)	vi
ABSTRAK (BAHASA INGGRIS)	vi
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR SINGKATAN	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.3 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Kehamilan	5
2.2 Anemia	7
2.3 Kadar Hemoglobin	8
2.4 Bayam Merah	12
2.5 Bayam Hijau	16
2.6 Kerangka Teori	22

2.5 Kerangka Konsep	23
2.6 Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	24
3.1 Desain Penelitian	24
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian.....	25
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	25
3.4 Variabel Penelitian.....	25
3.5 Definisi Operasional	26
3.6 Instrumen Penelitian	27
3.7 Prosedur Pengumpulan Data	27
3.8 Pengolahan Data.....	27
3.9 Analisis Data	28
3.10 Etika Penelitian.....	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Hasil Penelitian.....	31
4.2 Hasil Univariat.....	31
4.3 Hasil Bivariat.....	33
4.4 Pembahasan Penelitian.....	35
4.5 Keterbatasan Penelitian.....	41
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	50
5.1 Simpulan	50
5.2 Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.	52
LAMPIRAN.	57

DAFTAR TABEL

1. Tabel 1 Kadar Hemoglobin
2. Tabel 2 Kandungan Zat Gizi Per 100 gram Bayam Merah
3. Tabel 3 Kandungan Gizi Per 100 gram Bayam Hijau
4. Tabel 4 Definisi Operasional
5. Tabel 6 Karakteristik Umur, Paritas, Pendidikan dan Pekerjaan
6. Tabel 5 Distribusi Frekuensi Hb Ibu Hamil Trimester 1 Sebelum dan Sesudah Konsumsi Bayam Merah dan Konsumsi Bayam Hijau
7. Tabel 8 Hasil Uji Normalitas *Shapiro Wilk*
8. Tabel 9 Hasil Uji Paired Sampel Test Pretest dan Postest Konsumsi Bayam Merah Pada Ibu Hamil Trimester 1
9. Tabel 10 Hasil Uji Paired Sampel Test Pretest dan Postest Konsumsi Bayam Hijau Pada Ibu Hamil Trimester 1
10. Tabel 11 Hasil Uji Independent t-test Test Perbandingan Postest dan pretest Konsumsi Bayam Merah Dan Bayam Hijau Pada HB Ibu Hamil Trimester I

DAFTAR GAMBAR

1. Gambar 1 Struktur Hemoglobin
2. Gambar 2 Sayur Bayam Merah
3. Gambar 3 Sayur Bayam Hijau
4. Gambar 4 Kerangka Teori Penelitian
5. Gambar 5 Kerangka Konsep Penelitian
10. Gambar 6 Rencana Penelitian



DAFTAR SINGKAT

1. Hb : Hemoglobin
2. TPMB : Tempat Praktek Mandiri Bidan



DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 : Surat Ijin Penelitian
2. Lampiran 2 : Surat Balasan Penelitian
3. Lampiran 3 : Master Tabel
4. Lampiran 4 : Bukti Foto Kegiatan
5. Lampiran 5 : Biodata Penelitian

