

Literature Review :Penanganan Non Farmakologi dengan Buah dan Sayur untuk Anemia pada Ibu Hamil

Merlina Dewi Safitri¹, Hapsari Windayanti², Sri Ernawati³, Windy Anisa Fanggi⁴, Agnes Bien⁵, Maryeni Riwanca Boki⁶, Indah Oktafina⁷, Agel Noer Khotijah⁸, Maria Densiana Bolo⁹, Roja'ah¹⁰, Nining Suryani Metkono¹¹

¹Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Kesehatan, Program Studi Kebidanan Program Sarjana merlinadws@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Kesehatan, Program Studi Kebidanan Program Sarjana, hapsariel@gmail.com

³Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Kesehatan, Program Studi Kebidanan Program Sarjana, sriwati8899999@gmail.com

⁴Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Kesehatan, Program Studi Kebidanan Program Sarjana, windyanisa1803@gmail.com

⁵Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Kesehatan, Program Studi Kebidanan Program Sarjana, agnesbien13@gmail.com

⁶Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Kesehatan, Program Studi Kebidanan Program Sarjana, maryeniboki3@gmail.com

⁷Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Kesehatan, Program Studi Kebidanan Program Sarjan, indahoktafina98@gmail.com

⁸Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Kesehatan, Program Studi Kebidanan Program Sarjan, Agelnurkhod@gmail.com

⁹Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Kesehatan, Program Studi Kebidanan Program Sarjana, mariadensianabolo07@gmail.com

¹⁰Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Kesehatan, Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Rojaah6@gmail.com

¹¹Universitas Ngudi Waluyo, Fakultas Kesehatan, Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Niningsuryanimetkono@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 9 Desember 2021

Accepted, 14 Desember 2021

Published, 15 Desember 2021

Keywords:

anemiain pregnancy

Abstract

Anemia during pregnancy is a global public health challenge facing the world today, especially in developing countries. Anemia of pregnancy is one of the causes of maternal mortality. Anemia in pregnant women also affects the fetus which results in the birth of babies with low birth weight which can increase the percentage of morbidity/morbidity in babies. The purpose of this literature review is to determine non-pharmacological treatment with fruits and vegetables for anemia in pregnant women. The literature review was conducted by searching articles using Google Scholar with the keywords "treating anemia", "anemia in pregnancy", "complementary therapy". There are 5 articles, all articles are reviewed with respect to the title that is considered appropriate. The results of a review of 5 journal articles indicate that the handling of anemia in pregnant women is not only pharmacological but can be done non-pharmacologically, namely by giving beets, Ambon bananas, bananas, spinach juice, long beans and carrots

Kata Kunci:
anemia pada kehamilan

Abstrak

Anemia selama kehamilan adalah tantangan kesehatan publik global yang dihadapi dunia saat ini, terutama di negara berkembang. Anemia kehamilan merupakan salah satu penyebab dalam kematian/mortalitas pada ibu. Anemia pada ibu hamil juga berpengaruh pada janin yang berakibat pada kelahiran bayi dengan berat lahir rendah yang dapat meningkatkan persentase kesakitan/*morbiditas* pada bayi. Tujuan dari *literature review* ini untuk mengetahui penanganan non farmakologi dengan buah dan sayur untuk anemia pada ibu hamil. *Literature review* dilakukan dengan menelusuri artikel menggunakan *Google Scholar* dengan kata kunci "penanganan anemia", "anemia pada kehamilan", "terapi komplementer". Terdapat 5 artikel, keseluruhan artikel dilakukan *review* sehubungan dengan judul yang dianggap sesuai. Hasil penelitian dari 5 artikel jurnal menunjukkan bahwa penanganan anemia pada ibu hamil tidak hanya secara farmakologi tetapi dapat dilakukan secara non farmakologi yaitu dengan pemberian buah bit, buah pisang ambon, buah pisang mas, jus bayam, kacang panjang dan wortel.

Pendahuluan

Masa kehamilan merupakan masa yang sangat ditunggu karena masa ini sangat menentukan kualitas sumber daya manusia dan masa depan janin dalam kandungan sangat menentukan tumbuh kembang anak dimasa mendatang. Adapun salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan ibu dan janin adalah gizi yang diperoleh selama kehamilan (Nurhidayati, 2014)

Anemia merupakan suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau haemoglobin kurang dari normal. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan sel darah merah mengandung haemoglobin yang membawa oksigen ke jaringan tubuh (Proverawati, 2011), ibu hamil dikatakan anemia jika ibu hamil dengan kadar Hb <11 gr% pada trimester I dan III atau Hb < 10,5 gr% pada trimester II (Fadlun & Fariyanto, 2012). Prevalensi anemia diperkirakan 9% di negara-negara maju, sedangkan di negara berkembang prevalensinya 43% (kemenkes RI, 2016). Menurut *World Health Organization* (2010) penyebab utama tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia adalah pendarahan (28%) penyebab utama terjadinya

perdarahan dan infeksi pada ibu hamil yaitu anemia dan kurang energi kronik. Hasil Riskesdas 2018, menyatakan bahwa Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun.

Anemia umumnya disebabkan oleh kurang gizi, kurang zat besi dalam diet, malabsorpsi, kehilangan darah yang banyak pada persalinan yang lalu, haid, dll, penyakit kronik: TBC, paru, cacing usus, malaria, dll (Nugraheny, 2010). Bahaya anemia bagi ibu hamil yaitu dapat menyebabkan perdarahan waktu persalinan sehingga membahayakan jiwa ibu, mengganggu pertumbuhan bayi dalam kandungan, berat badan bayi dibawah berat normal (Pudiastuti, 2012). Pencegahan dan pengobatan untuk ibu hamil terhadap anemia yaitu dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi makanan yang bergizi termasuk makan-makanan yang mengandung zat besi, menambah pemasukan zat besi kedalam tubuh dengan minum Tablet Tambah Darah (TTD), mengobati penyakit yang menyebabkan atau memperberat anemia seperti kecacingan, malaria, dan penyakit TBC (Fadlun & Feryanto, 2012).

Secara non farmakologi untuk menangani anemia dapat dilakukan dengan mengkonsumsi buah bit, buah pisang ambon buah pisang mas, jus bayam, rebusan kacang panjang dan wortel.

Buah bit merupakan sumber Vitamin C, selain itu buah bit juga mengandung Vitamin B dan Vitamin A sehingga sangat dianjurkan bagi penderita darah rendah. Buah pisang banyak mengandung Vitamin yang diperlukan oleh ibu hamil, buah pisang banyak mengandung asam folat dan B6 yang diperlukan oleh tubuh untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah. Mengonsumsi 2 buah pisang setiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil untuk mengatasi anemia. Bayam mengandung zat besi yang tinggi sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil. Bayam yang diolah menjadi jus dapat mencukupi kebutuhan zat besi, fungsi dari zat besi adalah membentuk sel darah merah (hemoglobin). Kacang panjang dan wortel, kacang panjang mengandung zat besi sehingga dapat membantu dalam proses peningkatan kadar hemoglobin, selain itu wortel juga mengandung zat besi dan Vitamin C yang membantu penyerapan zat besi dalam tubuh.

Tujuan

Penelitian ini untuk membantu peneliti dalam memahami latar belakang dari literatur review yang menjadi subjek topik yang di cari serta dapat memahami hasil dari literature review tersebut sehingga dapat menjadi acuan untuk literature baru, dan memperoleh pengetahuan baru sebagai

pembuktian atau pengujian tentang kebenaran dari pengetahuan yang sudah ada. Sebagai pengembangan pengetahuan suatu bidang keilmuan.

Metode

Desain penelitian ini adalah *Literature Review* atau tinjauan pustaka. *Literature review* dilakukan dengan menelusuri artikel menggunakan *Google Scholar* dengan kata kunci "penanganan anemia", "anemia pada kehamilan", "terapi komplementer" yang diterbitkan pada tahun 2016-2021.

Pada awal pencarian di databse diperoleh 25 artikel yang relevan dengan topik, namun hanya 5 artikel yang memenuhi kriteria penelitian. Kemudian 5 artikel tersebut ditelaah secara menyeluruh, dengan mengidentifikasi, menganalisis, mengevaluasi melalui pengumpulan data-data yang sudah ada dengan metode pencarian eksplisit dan melibatkan proses telaah kritis.

Tujuan penggunaan metode *literature review* pada penelitian ini untuk membantu peneliti dalam memahami latar belakang dari *literature review* yang menjadi subyek topik yang dicari serta dapat memahami hasil dari *literature review* tersebut sehingga dapat menjadi acuan untuk *literature* baru.

Adapun sifat dari penelitian ini adalah analisis deskriptif, yakni penguraian secara teratur data yang telah diperoleh, kemudian diberikan pemahaman dan penjelasan agar dapat dipahami dengan baik oleh pembaca.

Hasil dan Pembahasan

Peneliti & Tahun	Judul	Responden	Metode penelitian	Hasil penelitian	Kelebihan dan kelemahan
Panca Dwi Syukri, Kurnisari, Yulistiana Evayanti, Isnaini 2021	Pemberian Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar Hb Ibu Hamil	seluruh ibu hamil yang mengalami anemia di UPTD Puskesmas Sudimoro Tanggamus Lampung,	Desain Pre Eksperimen rancangan One Group Pretest Posttest	kadar hemoglobin sebelum pemberian Jus buah Bit 9.835, kadar hemoglobin sesudah pemberian Jus buah Bit 11.771, Ada pengaruh pemberian Jus buah bit terhadap	Tidak ada

Peneliti & Tahun	Judul	Responden	Metode penelitian	Hasil penelitian	Kelebihan dan kelemahan
		pada saat dilakukan penelitian yaitu terdapat 54 ibu hamil yang mengalami anemia di UPTD Puskesmas Sudimoro Lampung. Dengan jumlah sampel 17orang.		peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan p-value = 0,000 < = 0,005.	
Rahma Dewi 2017	Kusuma Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Trimester I Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Tahun 2	sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 17 orang ibu hamil trimester I yang mengalami anemia	Desain Pre eksperimen rancangan One Group Pretest Posttest	Hasil analisa data menggunakan uji statistik wilcoxon, didapatkan hasil nilai Z = -3,357 dan = 0,001 dengan tingkat kepercayaan 95% (= 0,05) dapat dikatakan bahwa value < yang berarti H0 ditolak dan H1 diterima maka ada pengaruh pemberian Buah Pisang Ambon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja puskesmas Balowerti Kota Kediri tahun 2016.	Kurang nya waktu penelitian, variasi karakteristik, penggunaan instrumen dan tidak ada kelompok kontrol
Elsa Safitri, Miftahul Mualimah, Herliana Riska 2019	Kumala Pengaruh Pemberian Buah Pisang Mas Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III	Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang mengalami Anemia Di BPM Ny”B” di Ngasem Kab Kediri Tahun 2017.	Desain Pre Eksperimen dengan rancangan one group pre post test	Hasil penelitian buah pisang mas pada ibu hamil trimester III ini bahwa besarnya nilai 0,000 lebih kecil dari nilai = 0,05 (0,000 < 0,05) sehingga H0 ditolak dan H1 diterima berarti ada pengaruh kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan pisang mas terhadap	Tidak ada

Peneliti & Tahun	Judul	Responden	Metode penelitian	Hasil penelitian	Kelebihan dan kelemahan
		Sampel penelitian ini adalah sebagian ibu hamil trimester III dengan Anemia Di BPM Ny”B” di Ngasem Kab Kediri Tahun 2017 yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.		peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil Trimester III di BPM Ny.”B’ Ngasem Kab.Kediri tahun 2017	
Dian Elvi Liesmayani, Reni Julia Tan 2021	Pengaruh Jus Bayam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester I dan II	Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester I dan II yang memeriksa kehamilan dari bulan Juli - September tahun 2020	Quasi Eksperimen dengan menggunakan One Group Pretest Posttest	Hasil dari penelitian ini menggunakan uji statistik didapatkan nilai p-value sebesar 0,000 < 0,05, sehingga ada pengaruh antara pemberian jus bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I dan II.	Tidak ada
Nurul Amalina. Ayu Jumai Sari 2021	Pengaruh Rebusan Kacang Panjang Dan Wortel Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III	Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Nilam Sari Kota Bukittinggi.	Quasy experiment dengan rancangan Pretest-Posttest with Control Group.	Hasil uji statistik menunjukkan bahwa p-value 0,0001 0,05 artinya terdapat perbedaan antara kadar Hb sebelum dengan kadar Hb sesudah pada kelompok Intervensi. Dapat disimpulkan pada kelompok intervensi terdapat pengaruh perubahan kadar HB setelah diberikan rebusan kacang panjang dan wortel terhadap ibu hamil Trimester III	Tidak Ada

Berdasarkan dari lima artikel yang dilakukan *review* diperoleh hasil bahwa pengaruh dari buah buahan yang mengandung zat besi, nutrisi dan vitamin lainnya dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel darah merah dalam tubuh menjadi terlalu rendah. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan karena sel darah merah mengandung hemoglobin, yang membawa oksigen ke jaringan tubuh. Anemia dapat menyebabkan berbagai komplikasi, termasuk kelelahan dan stress pada organ tubuh. Memiliki kadar sel darah merah yang normal dan mencegah anemia membutuhkan kerjasama antara ginjal, sumsum tulang, dan nutrisi dalam tubuh. Jika ginjal atau sumsum tulang tidak berfungsi, atau tubuh kurang gizi, maka jumlah sel darah merah dan gungsi normal mungkin sulit untuk dipertahankan (Proverawati, 2011).

Strategi untuk mencegah dan mengendalikan kekurangan zat besi yang mengakibatkan terjadinya anemia sehingga dapat menjadi salah satu pemicu masalah yang dapat terjadi pada ibu hamil karena kekurangan sel darah merah yang mengandung hemoglobin, serta membawa oksigen ke jaringan tubuh.

Penanganan anemia secara non farmakologi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi beberapa bahan alami seperti buah bit, buah pisang ambon, pisang mas, jus bayam dan rebusan kacang Panjang.

Buah Bit

Buah Bit dipercaya dapat mengatasi kejadian anemia pada ibu hamil. Kajian *literature review* menunjukkan $p\text{ value} = 0,000 < = 0,005$ yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian jus buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewita dan Henniwati (2020) bahwa terdapat pengaruh pemberian jus bit merah

dengan hemoglobin ibu yang mengalami anemia di Puskesmas Langsa Kota. Hal ini disebabkan karena kandungan dan nutrisi yang terdapat pada buah bit merah per 100 g adalah sebagai berikut: vitamin A 20 IU, tiamin 0,02 mg, riboflavin 0,05 mg, niasin 0,4 mg, vitamin C 10 mg, kalsium 27 mg, zat besi 1,0 mg, fosfor 43 mg, serat 87,4 g, lemak 1 g, karbohidrat 9,6 g, protein 1,6 g, kalori 42 kkal per 100 g (Dewita dan Henniwati (2020).

Buah Bit merupakan sumber vitamin C, selain itu Bit juga banyak mengandung vitamin B dan vitamin A sehingga baik untuk kesehatan tubuh. Oleh karena itu, Bit pun dianjurkan di konsumsi dalam jumlah yang banyak bagi penderita darah rendah. Kandungan senyawa kimia yang terdapat dalam buah bit sangat bermanfaat bagi kesehatan antara lain sebagai pembersih darah yang ampuh, melegakan pernafasan, memaksimalkan perkembangan otak bayi, sebagai anti kanker dan mengatasi anemia.

Buah pisang ambon

Buah pisang ambon merupakan salah satu jenis pisang yang dapat memenuhi gizi pada ibu hamil untuk kecukupan besi dibutuhkan asupan zat besi yang cukup, zat besi ini bisa di dapatkan dari buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) dan untuk metabolisme besi khususnya untuk penyerapan zat besi di butuhkan buah yang mengandung vitamin C yaitu buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) yang sangat baik untuk membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga kadar hemoglobin pada ibu akan semakin meningkat. Berdasarkan kajian *literature review* didapatkan hasil penelitian dengan nilai $P\text{ value (Exact.sig/2 tailed)} 0,001 (<0,05)$ yang menunjukkan terdapat pengaruh konsumsi buah pisang ambon terhadap kejadian anemia pada ibu hamil.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Herdiani dkk (2020) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh konsumsi pemberian pisang ambon terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia di Klinik FS

Munggaran tahun 2020. Hal ini karena kandungan nutrisi yang terdapat pada buah pisang ambon yaitu tiap 100 gr saji pisang ambon (1 buah) mengandung 73,8 gr air, zat besi 0,5 mg, vitamin C 9 mg, B1 0,05 mg, B2 0,08 mg, B6 0,1 mg dan fosfor 28 mg yang baik bagi tubuh (Wardani, 2014).

Buah pisang mas

Buah pisang mas merupakan sumber vitamin C yang baik untuk membantu membangun kembali kekebalan tubuh. Pisang juga memiliki nilai gizi yang sangat tinggi baik yang merupakan kombinasi dari nilai energi, elemen pembangun jaringan, protein, vitamin dan mineral. Vitamin C dalam pisang mas dapat meningkatkan penyerapan zat besi dan meningkatkan pembentukan darah yang sangat cocok untuk mengatasi anemia atau masalah terkait darah. Kajian *literature* di dapatkan nilai *P value* 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima berarti terdapat pengaruh kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan pisang mas terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III, dimana setelah ibu hamil mengkonsumsi buah pisang mas, HB menjadi naik dari rata-rata 9,10g/dl menjadi 10,05g/dl.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Cholil (2017) bahwa buah pisang mas dapat meningkatkan kadar eritrosit, hemoglobin, hematokrit pada mencit yang mengalami anemia.

Nama ilmiah dari pisang mas adalah *Musa Acuminta Colla* yang merupakan tanaman tropis dan subtropis. *Musa acuminta colla* sangat banyak memberikan manfaat bagi tubuh. Semua bagian tanaman dapat dimanfaatkan seperti buah-buahan, kulit, pseudostem, umbi, bunga, daun, bahkan getah dan akarnya dapat digunakan sebagai obat non farmakologi atau pengobatan secara alamiah (Ortiz, 2017).

Bayam

Bayam juga kaya akan berbagai macam vitamin dan mineral, yakni

vitamin A, vitamin C, niasin, thiamin, fosfor, riboflavin, natrium, kalium dan magnesium. 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. Berdasarkan literatur review, didapatkan hasil statistik *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$, artinya ada pengaruh antara pemberian jus bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I dan II.

Mengkonsumsi daun bayam secara rutin, baik itu di sayur maupun dijadikan jus berkhasiat mampu mengatasi beberapa jenis penyakit salah satunya mencegah anemia. Bayam juga kaya akan berbagai macam vitamin dan mineral, yakni vitamin A, vitamin C, niasin, thiamin, fosfor, riboflavin, natrium, kalium dan magnesium (Kundryanti & Widowati, 2019; Sari, Darmayanti, & Ulfah, 2021). Fungsi utama pada daun bayam adalah mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh dikarenakan kandungan zat besinya yang tinggi.

Rebusan Kacang Panjang dan wortel

Kacang panjang merupakan salah satu jenis kacang-kacangan yang sangat mudah diperoleh oleh masyarakat pada umumnya. Kacang panjang mengandung zat besi sehingga dapat membantu dalam proses peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil Trimester III. Selain itu, wortel yang terkenal dengan kandungan antioksidannya ternyata memiliki kandungan zat besi dan juga vitamin C yang mampu membantu penyerapan zat besi. pemberian rebusan kacang panjang dan wortel pada ibu hamil trimester III pada setiap harinya selama 7 hari mampu membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil tersebut.

Kacang panjang merupakan salah satu tanaman sebagai sumber vitamin dan

mineral. Fungsinya adalah sebagai pengatur metabolisme tubuh, meningkatkan kecerdasan dan ketahanan tubuh serta memperlancar proses pencernaan karena kandungan serat yang tinggi. Wortel (*Daucus carota*) merupakan jenis tanaman umbi, mengandung 42 kal kalori, 9 gram karbohidrat, 02 gram lemak, 1 gram protein, 33 miligram kalsium, 35 miligram fosfor, 0,66 miligram besi, 0,6 miligram vitamin B, 1,9 miligram vitamin C, 88,2 gram air dan 835 satuan internasional vitamin A dalam 100 gram. Kajian literature dari jurnal kelima menunjukkan p -value 0,0001 0,05 artinya terdapat perbedaan antara kadar Hb sebelum dengan kadar Hb sesudah pada kelompok Intervensi. Disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh pada kelompok kontrol sehingga tidak terjadi peningkatan kadar hemoglobin. Sedangkan pada kelompok intervensi terdapat pengaruh setelah diberikan rebusan kacang panjang dan wortel terhadap ibu hamil Trimester III. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prastika dan Suamrni (2016) yang menyatakan bahwa mengkonsumsi kacang Panjang sangat baik untuk mencegah atau memperbaiki kondisi anemia pada ibu hamil, hal ini dikarenakan tingginya kandungan zat besi yang terdapat kacang panjang sebesar 6,2 mg per 100 gram kacang panjang segar dengan tingkat penyerapan sebesar 17,4 % .

Simpulan dan Saran

Berdasarkan dari 5 artikel yang telah dianalisa oleh penulis, dapat disimpulkan bahwa penatalaksanaan untuk ibu hamil terhadap anemia yaitu dapat dilakukan dengan mengkonsumsi Buah bit merupakan sumber Vitamin C, selain itu buah bit juga mengandung Vitamin B dan Vitamin A sehingga sangat dianjurkan bagi penderita darah rendah. Buah pisang banyak mengandung Vitamin yang diperlukan oleh ibu hamil, buah pisang banyak mengandung asam folat dan B6 yang diperlukan oleh tubuh untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel

darah merah. Mengonsumsi 2 buah pisang setiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil untuk mengatasi anemia. Bayam mengandung zat besi yang tinggi sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil. Bayam yang diolah menjadi jus dapat mencukupi kebutuhan zat besi , fungsi dari zat besi adalah membentuk sel darah merah (hemoglobin). Kacang panjang dan wortel, kacang panjang mengandung zat besi sehingga dapat membantu dalam proses penigngkatan kadar hemoglobin, selain itu wortel juga mengandung zat besi dan Vitamin C yang membantu penyerapan zat besi dalam tubuh.

Banyak kekurangan pada *literatur review* ini, untuk itu penulis mengharapkan kritik yang membangun dan saran dari pembaca. Penulis berharap artikel ilmiah ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan referensi pembaca.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, membimbing dan mengarahkan sehingga dapat menyelesaikan artikel ilmiah ini dengan baik, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Universitas Ngudi Waluyo yang telah mendukung dalam pelaksanaan penelitian ini
2. Hapsari Windayanti, S.Si.T.,M.Keb., selaku dosen Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo.
3. Semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini yang telah membantu dalam penulisan dan penyusunan *literature review* ini.

Daftar Pustaka

- Cholil, (2017). *Pengaruh Pemberian Buah Pisang Mas (Musa acuminata C.) Terhadap Eritrosit, Hemoglobin, Dan Hematokrit Pada Mencit yang Anemia*. Skripsi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya.
- Dewita, Henniwati. (2020). *Jus Bit Merah (Beta Vulgaris L.) Bermanfaat Meningkatkan*

- Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia.*
- Eka Bintari Chendriany., (2021). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Di UPTD Puskesmas Taktakan Serang – Banten. *Journal for Quality in Women's Health* Vol. 4 No. 1 Maret 2021.
- Nursela. et al., (2021). Pemberian Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar HB Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati* vol. 7 nomor 2, april 2021.
- Nurul Amalina. Ayu Jumai Sari (2021) *Pengaruh rebusan kacang panjang dan wortel terhadap peningkatan kadar HB trimester III.* Vol. 2, No3 (november,2020)
- Ortiz L, et al,(2017). *Use of Banana (Musa acuminata Colla AAA) Peel Extract as an Antioxidant Source in Orange Juices.* *Plant Foods Hum Nutr.*
- Prastika, D. A., Setiani, O., dan Sumarni, S. (2016). *Pengaruh Konsumsi Daun Kacang Panjang terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil TM II dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Polanharjo Kabupaten Klaten.* Semarang: Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Semarang Jurusan Kebidanan.
- Rahma Kusuma Dewi,(2017). Pengaruh konsumsi buah pisang ambon terhadap anemia pada ibu hamil trimester I di Wilayah kerja Puskesmas Balowerti. *Jurnal kesehatan MAKIA*, Vol 4 No.1 Februari 2017.
- Ristu Wiyani., Pengaruh Konsumsi Buah pisang ambon (Musa Paradisiaca var Sapientum Linn) terhadap anemia pada ibu hamil trimester 1. *Jurnal Darul Azhar* Vol 6, No.1 Agustus 2018 – Januari 2019.
- Safitri. et al. (2019). Pengaruh Pemberian Buah Pisang Mas Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal kebidanan* Vol. 5 nomor 2 oktober 2019.
- Setyaningsih,W.(2017) *Pengaruh Jus Kacang Panjang Terhadap Kadar HB pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Mlati II Sleman.* Universitas Aisyiyah Yogyakarta 2017
- Setyianingsih, S., Widayati , W.,& Kristiningrum,W. (2020) Kefektifan jus buah bit dan lemon dalam kenaikan kadar HB pada ibu hamil. *Jurnal kebidanan Mahayati*,6(1)71-76
- Sunarjono, Hendro. (2015). *Bertanam 36 Jenis Sayuran.* Jakarta: Penebar Swadaya