Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (2) 2025, Page: 5731-5740

Literatur Rivew: Pengaruh Sayur-Sayuran Pada Ibu Hamil Dengan Kondisi Anemia

M. Bachtiar Safrudin[1], Dwi Widyiastuti[2], Khairunnisa[3], Fika Veny Hapsari[4], Vika Yulianita[5], Risa Putri Amalia [6], Khofifah Yuniarsih Sadri[7], Puja Magvirah[8], Anisah Aulia Salsabila[9], Salzabila Ulfa Luthfiyanti[10], Titha Endriyana[11], Valentino Ardana Dumat[12], Ferdi Rahmadani[13]
[1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13]Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Corresponding Author: M. Bachtiar Safrudin, E-Mail: Mbs143@umkt.ac.id, Khairunnisa 2211102411104@umkt.ac.id

Published: June, 2025

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang berdampak pada ibu dan janin, terutama di negara berkembang. Salah satu upaya non-farmakologis dalam pencegahan dan penanganan anemia adalah melalui konsumsi sayur-sayuran kaya zat besi, seperti bayam, daun kelor, dan kacang hijau. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas konsumsi sayur-sayuran dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia, serta mengeksplorasi inovasi produk pangan berbasis sayuran sebagai alternatif solusi. Penelitian ini dilakukan dengan metode kajian pustaka (literature review) terhadap jurnal nasional dan internasional yang terbit dalam sepuluh tahun terakhir. Artikel yang dikaji membahas efektivitas konsumsi sayuran dalam meningkatkan kadar hemoglobin serta inovasi produk berbasis sayuran yang dapat diterapkan sebagai intervensi dalam pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil. Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil penelitian terkait konsumsi sayuran, pola diet ibu hamil, serta faktor yang memengaruhi keberhasilan intervensi. Analisis terhadap jurnal-jurnal yang dikumpulkan menunjukkan adanya pengaruh sayur-sayuran pada ibu hamil dengan kondisi anemia.

Kata kunci : Sayur, Anemia, Ibu hamil

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak dijumpai di berbagai negara, terutama di negara berkembang. Kondisi ini terjadi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah batas normal, yang dapat mengakibatkan berbagai komplikasi bagi ibu maupun janin. Anemia pada ibu hamil sering kali disebabkan oleh defisiensi zat besi, folat, serta vitamin B12, yang berperan penting dalam produksi sel darah merah. Jika tidak ditangani dengan baik, anemia dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), serta gangguan perkembangan pada janin (Soleha et al., 2022).

Bagi ibu hamil yang mengalami anemia, sayur-sayuran sangat penting untuk memenuhi kebutuhan zat besi dan nutrisi penting lainnya. Sayuran hijau seperti bayam, kangkung, dan brokoli memiliki zat besi non-heme yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Mereka juga kaya akan vitamin C, yang dapat membantu tubuh menyerap zat besi lebih baik. Jadi, sayuran ini adalah pilihan alami untuk mencegah dan mengelola anemia pada ibu hamil dengan kombinasi zat besi non-heme dan vitamin C.

Banyak ibu hamil, bagaimanapun, tidak menyadari pentingnya mengonsumsi sayuran sebagai sumber zat besi dan bergantung pada suplemen zat besi, yang sering menyebabkan konstipasi dan masalah pencernaan (Sani et al., 2024).

Berbagai sayuran memiliki kandungan zat besi selain folat, yang merupakan komponen penting dalam pembentukan sel darah merah dan perkembangan janin. Anemia megaloblastik, yang merupakan kondisi yang meningkatkan risiko cacat tabung saraf pada janin, dapat disebabkan oleh kekurangan folat selama kehamilan. Untuk memenuhi kebutuhan folat harian ibu hamil, sayuran seperti kacang polong, bayam, dan asparagus sangat baik. Selain itu, mengonsumsi sayuran yang tinggi serat dapat membantu mengatasi sembelit, yang sering terjadi pada ibu hamil yang mengonsumsi suplemen zat besi (Yasin et al., 2021).

Meskipun demikian, terdapat beberapa tantangan dalam meningkatkan konsumsi sayur-sayuran pada ibu hamil, terutama berkaitan dengan preferensi makanan, kebiasaan makan, serta akses terhadap sayuran berkualitas. Beberapa ibu hamil mungkin memiliki aversi terhadap rasa sayuran tertentu, terutama pada trimester pertama akibat mual dan muntah yang dialami. Selain itu, ketersediaan sayuran segar di beberapa daerah juga menjadi kendala, terutama di wilayah pedesaan atau daerah dengan kondisi ekonomi rendah. Faktor budaya dan sosial juga turut mempengaruhi pola konsumsi sayuran, di mana beberapa masyarakat lebih terbiasa mengonsumsi makanan olahan dibandingkan dengan makanan segar yang lebih bernutrisi (Muyassaroh & Fatmayanti, 2021). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif dan intervensi berbasis masyarakat untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya konsumsi sayur-sayuran dalam mencegah anemia (Permatasari et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam artikel ini adalah literature review, yaitu suatu pendekatan sistematis untuk mengidentifikasi, menelaah, dan menganalisis berbagai penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang dikaji. Dalam penelitian ini, sumber data diperoleh dari rentang waktu 2021–2025, baik dari jurnal nasional maupun internasional yang membahas hubungan antara konsumsi sayur-sayuran dan anemia pada ibu hamil. Jurnal-jurnal tersebut dipilih melalui pencarian di berbagai database akademik seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan DOAJ, dengan menggunakan kata kunci seperti "vegetable intake and anemia in pregnant women", "iron-rich vegetables and pregnancy", serta "maternal nutrition and anemia". Artikel yang terpilih kemudian dianalisis berdasarkan relevansi, metode penelitian, serta hasil dan temuan utama yang berkontribusi dalam memahami peran sayur-sayuran dalam mengatasi anemia pada ibu hamil.

Proses analisis dilakukan dengan teknik sintesis tematik, di mana informasi dari berbagai jurnal dikelompokkan berdasarkan tema yang relevan. Data yang terkumpul kemudian dibandingkan untuk menemukan pola atau kesenjangan dalam penelitian sebelumnya, sehingga dapat memberikan

pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas konsumsi sayur-sayuran dalam menangani anemia pada ibu hamil. Dengan pendekatan ini, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam merangkum bukti ilmiah yang telah ada dan menyajikan rekomendasi berbasis penelitian bagi tenaga kesehatan serta ibu hamil dalam upaya pencegahan anemia melalui pola makan yang lebih sehat (Ramdhan, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penulis/ Judul/ Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Tati Rusmiati, Anni Suciawati, Rukmini. Efektivitas Terapi Kombinasi Jus Bayam, Jeruk Nipis, Madu dengan FE Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia di UPT Puskesmas Cikampek. Tahun terbit 2021	Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen (*quasy experiment*) dengan desain *pretest-posttes.*	Penelitian menunjukkan bahwa pemberian kombinasi jus bayam, jeruk nipis, dan madu dengan tablet Fe secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia, dari rata-rata 10,2 g/dl sebelum intervensi menjadi 12,7 g/dl setelah intervensi, dengan p-value 0,001.
Deti Muarni, Anissa Syafitri Almufaridin, Yunita Anggraini, Iis Tri Utami. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Ringan Tahun terbit 2024.	Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan desain pre eksperimental, yaitu *one group pretest-posttest.*	Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil setelah mengkonsumsi sari kacang hijau. Rata-rata kadar Hb sebelum intervensi tercatat sebesar 9,7 g/dl, sementara setelah intervensi meningkat menjadi 10,2 g/dl, dengan nilai p value 0,000 yang menunjukkan efek positif dari pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin.
Ari Antini, Irna Trisnawati Hubungan Pengetahuan, Pola Konsumsi dan Pemanfaatan Sayuran Hijau terhadap Anemia pada Ibu Hamil. Tahun terbit 2025.	Penelitian ini menggunakan desain analitik dengan pendekatan *cross-sectional.*	Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan pola konsumsi terhadap anemia ibu hamil trimester III dengan p value 0,044
Nur Ain Thomas, Endah Nurrohwinta Djuwarno, Susanti Pakaya. Edukasi dan Inovasi Keripik Bayam Sehat sebagai Alternatif Pangan Ibu Hamil Pencegah Anemia. Tahun terbit 2022	Metode penelitian ini meliputi tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, dilakukan observasi dan penyusunan materi untuk sosialisasi. Pelaksanaan mencakup sosialisasi mengenai pencegahan anemia pada ibu	Hasil penelitian menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya ibu hamil, mengenai manfaat mengkonsumsi bayam untuk mencegah anemia dan stunting. Sebanyak 25 ibu hamil berpartisipasi dalam kegiatan tersebut, yang meliputi sosialisasi serta pembagian keripik bayam sehat.

Penulis/ Judul/ Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
	hamil dan distribusi keripik bayam sehat kepada peserta. Terakhir, evaluasi dilakukan melalui wawancara dengan masyarakat untuk menilai efektivitas sosialisasi yang telah dilakukan	
Yenny Okvitasari, Darmayanti, Maria Ulfah. Pengaruh Pemberian Zat Besi dan Sayur Bayam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I Tahun terbit 2021.	Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen (*quasy experiment*) dengan rancangan *Two Group pretest-posttes design Non Equivalent*	Hasil penelitian menunjukkan kadar hemoglobin kelompok intervensi dengan nilai rerata sebelum diberikan zat besi dan sayur bayam adalah 9,55 g/dl dan nilai rerata sesudah diberikan 10,96 g/dl. Kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan zat besi pada kelompok kontrol dengan nilai rerata sebelum diberikan 9,69 g/dl dan nilai rerata sesudah diberikan 10,86 g/dl. Peningkatan kadar hemoglobin lebih tinggi dengan konsumsi zat besi dan sayur bayam dibandingkan dengan hanya konsumsi tablet zat besi saja dengan p value 0.001.
Umi Mardiyati, Triawanti, Adi Nugroho, Syamsul Arifin, Didik Dwi Suryono. Pengaruh Konsumsi Teh Daun Kalakai (*Stenoclaena Palustris*) Dan Tablet Fe Terhadap Profil Eritrosit Dan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Wilayah Kerja Banjarmasin Tengah. Tahun terbit 2024	Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen (*quasy experiment*) dengan desain *pretest-posttes.*	Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan konsumsi daun kelakai dan tablet Fe dengan hanya konsumsi tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Kadar hemoglobin dengan nilai rerata sebelum diberikan tablet Fe dan daun kalakai adalah 10,19 g/dl dan nilai rerata sesudah diberikan 11,66 g/dl. Kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe saja terdapat nilai rerata sebelum diberikan 10,13 g/dl dan nilai rerata sesudah diberikan 10,78 g/dl. Peningkatan kadar hemoglobin lebih tinggi dengan konsumsi tablet Fe dan daun kallakai dibandingkan dengan hanya konsumsi tablet Fe saja dengan p value 0.000.
Nina Hidayatunnikmah, Solichatin, Retno Setyo Iswati, Tetty Rihardini. Pelatihan Pengolahan Tanaman Herbal Seduh Tej Kelor (Telor) Untuk	Metode penelitian yang digunakan adalah metode workshop yang mencakup penyuluhan dan diskusi interaktif.	Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan pengolahan teh daun kelor berhasil meningkatkan pengetahuan peserta tentang pencegahan anemia pada ibu hamil. Dari 40 peserta, hanya 7 orang yang memiliki pengetahuan

Penulis/ Judul/ Tahun	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil. Tahun terbit 2025.		baik sebelum penyuluhan, sedangkan setelah pelatihan jumlah ini meningkat menjadi 19 orang
Iryani Yuni Yastutik, Fifi Ratna Aminati. Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggulangin Tahun terbit 2022	Penelitian ini menggunakan desain *Pre Exsperimental* dengan rancangan *One Group Pretest-posttes*.	Hasil penelitian didapatkan rata-rata hemoglobin ibu hamil dengan anemia sebelum dilakukan intervensi sebesar 8.6 g/dl. Dan rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil setelah dilakukan intervensi sebesar 13.5 g/dl. Terdapat pengaruh pemberian jus bayam hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia diwilayah kerja puskesmas Tanggulangin Sidoarjo (P value 0.000).
Putri Dewi Anggraini, Kristy Mellya Putri. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) pada Ibu Hamil Anemia Tahun terbit 2023	Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen (*quasy experiment*) dengan desain *pretest-posttes*.	Hasil menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil anemia sebelum mengkonsumsi sari kacang hijau (pretest) adalah 9,4 g/dl dan sesudah mengkonsumsi sari kacang hijau (post test) adalah11,1 g/dl. Ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia (p value 0.000)
Adinda Valentina, Sartiah Yusran, Renni Meliahsari. Pengaruh Pemberian Susu Kedelai Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Yang Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lepo-Lepo Kota Kendari Tahun 2020. Tahun terbit 2021	Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen (*quasy experiment*) dengan rancangan *One Group Pretest-posttes*.	Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar emoglobin kelompok intervensi, yang menerima susu kedelai dan tablet besi, meningkat dari 9,84 g/dl menjadi 10,71 g/dl, sedangkan kelompok kontrol yang hanya menerima tablet besi meningkat dari 9,95 g/dl menjadi 10,52 g/dl. Terdapat pengaruh pemberian susu kedelai terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia.

Banyak penelitian telah dilakukan tentang anemia pada ibu hamil dengan berbagai metode perbaikan, seperti pemberian suplemen zat besi, terapi makanan berbasis sayuran hijau, dan pendidikan tentang pola makan sehat. Jurnal yang ditulis oleh (Rusmiati et al., 2021) menyelidiki bagaimana kombinasi jus bayam, jeruk nipis, dan madu dengan suplementasi besi meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil yang menderita anemia. Penelitian ini menemukan bahwa intervensi kombinasi tersebut meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperiment dan desain pretest-posttest. Ada perubahan yang signifikan baik sebelum maupun sesudah intervensi,

menurut hasil uji paired sample t-test dan independent t-test, dengan nilai $p < 0,05$. Penelitian ini melakukan kemajuan besar dalam pengembangan strategi pengobatan berbasis pangan alami sebagai alternatif pengobatan medis untuk ibu hamil yang menderita anemia.

Studi lain oleh (Muarni et al., 2024) meneliti efektivitas sari kacang hijau dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III yang mengalami anemia ringan. Dengan menggunakan desain pra-eksperimental one-group pretest-posttest, penelitian ini menemukan bahwa konsumsi sari kacang hijau secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin, dengan p-value sebesar 0,000. Sebelum intervensi, kadar hemoglobin ibu hamil berkisar antara 9,0 hingga 11,0 g/dL, sedangkan setelah intervensi meningkat menjadi 9,4 hingga 11,6 g/dL. Hasil ini menegaskan bahwa kacang hijau dapat menjadi alternatif makanan tambahan bagi ibu hamil yang mengalami anemia ringan, meskipun penelitian ini memiliki keterbatasan dalam desain karena tidak adanya kelompok kontrol.

Penelitian oleh (Antini & Trisnawati, 2025) berfokus pada hubungan antara pengetahuan ibu hamil, pola konsumsi, dan pemanfaatan sayuran hijau terhadap kejadian anemia. Dengan pendekatan cross-sectional, penelitian ini menganalisis data dari 82 ibu hamil trimester ketiga dan menemukan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan ibu mengenai makanan tinggi zat besi dengan kejadian anemia ($p = 0,068$). Namun, terdapat hubungan signifikan antara pola konsumsi dengan kejadian anemia ($p = 0,044$). Hasil ini menyoroti pentingnya tidak hanya meningkatkan pengetahuan ibu hamil, tetapi juga memastikan bahwa pengetahuan tersebut diimplementasikan dalam pola makan yang seimbang. Studi ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang efektif harus melibatkan perubahan perilaku konsumsi makanan untuk memperoleh hasil yang lebih optimal dalam pencegahan anemia.

Selain penelitian eksperimental dan observasional, intervensi berbasis edukasi dan inovasi produk pangan juga telah dilakukan. Studi oleh (Thomas et al., 2022) mengeksplorasi pengembangan keripik bayam sehat sebagai alternatif pangan bagi ibu hamil dalam mencegah anemia. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, edukasi diberikan kepada ibu hamil mengenai pentingnya mencegah anemia, disertai dengan distribusi produk keripik bayam sehat. Hasil kegiatan menunjukkan respon positif dari masyarakat, dengan partisipasi aktif ibu hamil dalam diskusi dan minat yang tinggi terhadap produk olahan bayam tersebut. Meskipun tidak dilakukan pengukuran kadar hemoglobin secara langsung, penelitian ini menunjukkan bahwa inovasi pangan dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan asupan zat besi pada ibu hamil.

Kemudian, penelitian oleh (Okvitasari et al., 2021) membandingkan efektivitas pemberian zat besi saja dengan kombinasi zat besi dan sayur bayam dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia. Menggunakan desain quasi experiment dengan uji paired t-test dan independent t-test, penelitian ini menemukan bahwa kelompok yang menerima kombinasi zat besi dan sayur bayam mengalami peningkatan hemoglobin yang lebih besar dibandingkan kelompok yang hanya menerima zat besi ($p = 0,001$). Temuan ini mendukung penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya asupan makanan

kaya zat besi sebagai pelengkap suplementasi farmakologi. Dengan berbagai hasil yang menunjukkan efektivitas terapi kombinasi berbasis makanan alami, penting bagi tenaga kesehatan untuk mempertimbangkan pendekatan ini dalam penanganan anemia pada ibu hamil, terutama di wilayah dengan prevalensi anemia yang tinggi.

(Mardiyati et al., 2024) meneliti bagaimana konsumsi teh daun kalakai (*Stenoclaena Palustris*) dan tablet besi berdampak pada kadar eritrosit dan hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Wilayah Kerja Banjarmasin Tengah. Studi ini menggunakan desain quasi-experimental untuk membandingkan kadar hemoglobin dan profil eritrosit dari dua kelompok. Kelompok yang hanya menerima tablet besi dan kelompok yang menerima kombinasi tablet besi dan teh daun kalakai. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin meningkat secara signifikan, tetapi tidak semua parameter eritrosit meningkat secara signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa teh daun kalakai dapat berfungsi sebagai alternatif tambahan untuk membantu ibu hamil meningkatkan kadar hemoglobinnya. Namun, pengaruh teh daun kalakai pada metrik eritrosit lainnya masih perlu dipelajari lebih lanjut.

Dibandingkan dengan penelitian lain yang mengkaji alternatif intervensi untuk anemia pada ibu hamil, seperti penelitian oleh (Hidayatunnikmah et al., 2025) mengenai pelatihan pengolahan teh kelor (*Moringa oleifera*) dan (Astutik & Aminati, 2022) tentang jus bayam hijau, penelitian (Mardiyati et al., 2024) memiliki pendekatan yang lebih eksperimental dibandingkan hanya sebatas pelatihan atau penyuluhan. Jus bayam hijau dalam penelitian (Astutik & Aminati, 2022) juga terbukti meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan, serupa dengan temuan dalam penelitian (Mardiyati et al., 2024). Namun, penelitian mengenai teh kelor lebih menitikberatkan pada peningkatan pengetahuan ibu hamil dan keluarga, bukan langsung mengukur dampak konsumsi terhadap kadar hemoglobin secara kuantitatif. Dengan demikian, penelitian Mardiyati et al. lebih unggul dalam hal validitas eksperimental, tetapi masih perlu dikombinasikan dengan pendekatan edukasi seperti yang dilakukan oleh (Hidayatunnikmah et al., 2025).

Selain itu, penelitian lain seperti (Anggraini & Putri, 2023) yang meneliti pengaruh sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin juga menemukan hasil yang signifikan, dengan peningkatan kadar hemoglobin setelah konsumsi sari kacang hijau. Perbedaan utama dari penelitian (Mardiyati et al., 2024) dengan penelitian ini adalah jenis intervensi yang digunakan, di mana teh daun kalakai lebih berfokus pada efek antioksidan dan peningkatan absorpsi zat besi, sementara sari kacang hijau berkontribusi sebagai sumber protein dan zat besi nabati. Sementara itu, penelitian (Valentina et al., 2021) mengenai susu kedelai juga menunjukkan potensi dalam meningkatkan kadar hemoglobin, meskipun mekanismenya berbeda dengan teh daun kalakai.

Meskipun penelitian (Mardiyati et al., 2024) memiliki keunggulan dalam hal desain eksperimentalnya, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah pendekatan yang digunakan masih dalam skala terbatas dengan jumlah sampel yang kemungkinan tidak

terlalu besar. Selain itu, penelitian ini tidak mengeksplorasi lebih dalam mengenai faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kadar hemoglobin, seperti pola makan ibu hamil secara keseluruhan, tingkat kepatuhan konsumsi intervensi, dan faktor sosial ekonomi yang mungkin berperan dalam efektivitas intervensi ini. Oleh karena itu, penelitian lanjutan dengan desain yang lebih luas dan mempertimbangkan faktor-faktor tambahan akan memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai efektivitas teh daun kalakai dalam mengatasi anemia pada ibu hamil.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi yang penting dalam bidang kesehatan ibu dan anak, terutama dalam mencari alternatif non-farmakologis untuk menangani anemia pada ibu hamil. Dibandingkan dengan intervensi lain seperti jus bayam hijau, teh kelor, sari kacang hijau, dan susu kedelai, teh daun kalakai menunjukkan potensi yang menjanjikan meskipun masih membutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengonfirmasi efektivitasnya secara lebih luas. Oleh karena itu, kombinasi antara penelitian eksperimental dengan pendekatan edukatif dan intervensi berbasis komunitas dapat menjadi strategi yang lebih efektif dalam menangani masalah anemia pada ibu hamil secara holistik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dikaji, efektivitas konsumsi sayur-sayuran dalam mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil sangat dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu jenis sayuran yang dikonsumsi, metode pengolahan, kombinasi dengan sumber zat besi lain, serta pola konsumsi yang berkelanjutan. Kombinasi sayuran hijau seperti bayam dengan makanan yang meningkatkan absorpsi zat besi, seperti jeruk nipis atau madu, terbukti lebih efektif dibandingkan dengan konsumsi zat besi saja. Selain itu, konsumsi sari kacang hijau juga memiliki potensi dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia ringan. Namun, efektivitas konsumsi sayuran tidak hanya bergantung pada ketersediaannya, tetapi juga pada pola makan yang seimbang dan konsistensi dalam mengonsumsi makanan kaya zat besi. Pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya konsumsi makanan tinggi zat besi tidak serta-merta mengurangi kejadian anemia jika tidak diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Selain itu, inovasi produk berbasis sayuran seperti teh daun kalakai, keripik bayam, dan jus bayam hijau menunjukkan bahwa diversifikasi bentuk konsumsi sayuran dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan asupan zat besi pada ibu hamil. Pendekatan non-farmakologis berbasis pangan alami ini dapat menjadi metode yang menjanjikan untuk menangani anemia, terutama di daerah dengan akses terbatas terhadap suplemen zat besi. Namun, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian, seperti tidak adanya kelompok kontrol dalam beberapa studi, variasi metode intervensi yang dapat memengaruhi hasil, serta kurangnya eksplorasi terhadap faktor eksternal seperti tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi makanan yang direkomendasikan.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini, P. D., & Putri, K. M. (2023). PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN (HB) PADA STIKES Keluarga Bunda Jambi Midwifery Health Journal STIKES Keluarga Bunda Jambi Midwifery Health Journal. *Midwifery Health Journal*, *8*(2), 112–120.

Antini, A., & Trisnawati, I. (2025). Hubungan pengetahuan, pola konsumsi dan pemanfaatan sayuran hijau terhadap anemia pada ibu hamil. *Jurnal Riset Keperawatan*, *17*(1), 221–234.

Astutik, I. Y., & Aminati, F. R. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanggulangin. *Prima Wiyata Health*, *3*(2), 56–65.

Hidayatunnikmah, N., Solichatin, Iswati, R. S., & Rihardini, T. (2025). Pelatihan pengolahan tanaman herbal seduh teh kelor (TELOR) untuk mencegah anemia pada ibu hamil. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, *8*(2), 146–156.

Mardiyati, U., Triawanti, T., Nugroho, A., Arifin, S., & Suryono, D. D. (2024). Pengaruh Konsumsi Teh Daun Kalakai (Stenoclaena Palustris) Dan Tablet Fe Terhadap Profil Eritrosit Dan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Wilayah Kerja Banjarmasin Tengah. *Dinamika Kesehatan: Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan*, *15*(1), 30–42.

Muarni, D., Almufaridin, A. S., Anggraini, Y., & Utami, I. T. (2024). Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kenaikan Hb pada ibu hamil trimester III dengan anemia ringan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, *10*(21), 874–886.

Okvitasari, Y., Darmayanti, & Ulfah, M. (2021). Pengaruh Pemberian Zat Besi Dan Sayur Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, *6*(1), 20–27.

Permatasari, P. B., Rachmawati, R., Baska, D. Y., Widiyanti, D., & Mizawati, A. (2021). *Hubungan Usia Kehamilan, Paritas, dan Jarak Kehamilan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Anggut Atas Kota Bengkulu (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu)*. Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Ramdhan, M. (2021). *Metode Penelitian*. Cipta Media Nusantara.

Rusmiati, T., Suciawati, A., & Rukmaini. (2021). Efektivitas Terapi Kombinasi Jus Bayam, Jeruk Nipis, Madu dengan FE Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia di UPT Puskesmas Cikampek. *Journal For Quality in Women's Health*, *4*(2), 160–168.

Sani, R. M., Safitri, A., & Haeriyanty. (2024). Pengaruh asam folat terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *5*(1), 860–864.

Soleha, M., Fatrin, T., & Karmila, K. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Bayam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia Ringan. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, *9*(2), 98–107.

Thomas, N. A., Djuwarno, E. N., & Pakaya, S. (2022). Edukasi dan Inovasi Keripik Bayam Sehat sebagai Alternatif Pangan Ibu Hamil Pencegah Anemia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society*, *1*(3), 109–113.

Valentina, A., Yusran, S., & Meliahsari, R. (2021). PENGARUH PEMBERIAN SUSU KEDELAI TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN (Hb) PADA IBU HAMIL YANG ANEMIA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LEPO-LEPO KOTA KENDARI TAHUN 2020. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, *1*(2), 39–44.

Yasin, Z., Hannan, M., & Wahyuni, E. (2021). Anemia berhubungan dengan Perdarahan Post Partum. *Journal Of Health Science (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, *6*(1), 13–18.