

## **LITERATURE REVIEW : TERAPI NON FARMAKOLOGI PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA**

**Fatihah Wari Nurjanah**

Akademi Kebidanan Giri Satria Wonogiri,  
[fatihahwn@gmail.com](mailto:fatihahwn@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*The prevalence of anemia for pregnant women in Indonesia is 37.1%, an increase in 2018 of 48.9%. Pregnant women are prone to anemia because their diets are less diverse and nutritionally balanced, lack of intake of foods rich in iron sources, repeated pregnancies in a short time, pregnant women experience Chronic Energy Deficiency (CED). Anemia in pregnant women can have an impact on the growth and development of children. Overcoming anemia by means of pharmacology, namely consuming Fe supplements. Fe supplements to be more effective coupled with non-pharmacological therapies that can help absorb Fe in the body. Non-pharmacological management of anemia such as spinach, guava, Moringa leaves, dates, etc. The purpose of the study was to review some of the literature regarding the prevention and control of anemia by non-pharmacological means. The method used in this study was metadata analysis using a literature review which explored the benefits of non-pharmacological therapy to treat anemia in pregnant women. Anemia pregnant women can be treated with pharmacological therapy and accompanied by non-pharmacological therapy so that Fe can be absorbed effectively.*

**Keywords :** *Non-pharmacological therapy, pharmacological therapy, anemia, pregnant women.*

### **ABSTRAK**

Prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1% mengalami peningkatan pada tahun 2018 sebesar 48,9%. Ibu hamil rentan terhadap anemia karena pola makan yang kurang beragam dan bergizi seimbang, kurangnya asupan makanan kaya sumber zat besi, kehamilan yang berulang dalam waktu singkat, ibu hamil mengalami Kurang Energi Kronis (KEK). Anemia pada ibu hamil dapat berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan anak. Penanggulangan anemia dengan cara farmakologi yaitu mengkonsumsi suplemen Fe. Suplemen Fe agar lebih efektif dibarengi dengan terapi non farmakologi yang dapat membantu penyerapan Fe di dalam tubuh. Penanggulangan anemia secara non farmakologi seperti bayam, jambu, daun kelor, kurma, dll. Tujuan penelitian untuk melakukan *review* pada beberapa *literature* mengenai pencegahan dan penanggulangan anemia dengan cara non farmakologi Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metadata analisis dengan menggunakan tinjauan literatur (*literature review*) yang menggali mengenai manfaat terapi non farmakologi untuk menanggulangi anemia pada ibu hamil. Ibu hamil anemia dapat ditanggulangi dengan terapi farmakologi dan dibarengi dengan terapi non farmakologi agar Fe dapat diabsorpsi dengan efektif.

**Kata Kunci :** Terapi non farmakologi, terapi farmakologi, anemia, ibu hamil.

### **PENDAHULUAN**

Anemia adalah kondisi klinis yang terjadi akibat insufisiensi kebutuhan sel darah merah (SDM), baik volume total SDM maupun kuantitas hemoglobin. (NurbadriyahWD, 2019) Anemia merupakan masalah kesehatan pada masyarakat secara global, yang sering

didapati pada remaja putri, ibu hamil, dan anak – anak dinegara berpenghasilan rendah dan menengah. (Organization, 2020) Prevalensi anemia ibu hamil di dunia pada tahun 2019 sebesar 37%. (The World Bank, 2020) Riskesdas tahun 2013 melaporkan bahwa angka kejadian anemia ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1% mengalami

peningkatan pada tahun 2018 sebesar 48,9%.(Balitbangkes, 2018) Prevalensi anemia di Jawa Tengah pada tahun 2019 sebesar 27,64% dengan target pada tahun 2023 turun menjadi 22%.(PERGUB, 2023) Prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia di Kabupaten sukoharjo mengalami peningkatan 2,17% tiap tahunnya sehingga pada tahun 2016 mencapai 9,53%.(PERBUP, 2018)

Anemia disebabkan oleh beberapa faktor seperti defisiensi vitamin B12, defisiensi asam folat, defisiensi besi, penyakit infeksi, faktor bawaan serta perdarahan.(Nurbaya dkk., 2019) Ibu hamil yang rentan terhadap anemia yaitu pola makan yang kurang beragam dan bergizi seimbang, kurangnya asupan makanan kaya sumber zat besi, kehamilan yang berulang dalam waktu singkat, ibu hamil mengalami Kurang Energi Kronis (KEK), serta infeksi yang menyebabkan kehilangan zat seperti kecacingan dan malaria.(Gustanela & Pratomo, 2022) Tanda dan gejala terjadinya anemia seperti kadar hemoglobin lebih rendah dari batas normal, lemah, lesu, sakit kepala, telinga mendenging, penglihatan berkunang – kunang, gangguan saluran cerna dan nadi lemah.(Hayati & Martha, 2020) Anemia pada ibu hamil dapat diketahui dengan pemeriksaan hemoglobin (Hb) yang kurang dari 11g%. Anemia yang dialami oleh ibu hamil dapat menyebabkan komplikasi pada ibu dan bayi, seperti bayi dengan berat lahir rendah, kelahiran prematur, dan dapat meningkatkan resiko kematian pada ibu maupun bayi.(Wulandari dkk., 2021) Anemia berdampak juga pada pertumbuhan dan perkembangan anak.(Zulaekah dkk., 2014) Oleh karena itu, penanganan anemia pada ibu hamil sangat penting untuk ditanggulangi.

Terdapat dua cara untuk menanggulangi terjadinya anemia pada ibu hamil yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Cara yang efektif untuk mencegah dan menanggulangi anemia secara farmakologi dengan cara mengonsumsi tablet besi. Pemerintah

Indonesia telah melakukan sebuah program untuk pengendalian anemia pada ibu hamil dengan cara pemberian Tablet Tambah Darah (TTD).(Kemenkes RI, 2020) Program ini dimulai sejak tahun 1990 dengan tujuan untuk mencegah dan menanggulangi anemia gizi besi serta menjadi salah satu intervensi spesifik dalam upaya penurunan stunting. Satu tablet besi mengandung 200 mg ferro sulfat atau 60 mg besi elemental dan 0,400 mg asam folat. Dosis pencegahan anemia pada ibu hamil yaitu minum Tablet Tambah Darah minimal 90 tablet selama kehamilan.(Kemenkes RI, 2020) Cakupan pemberian Tablet Tambah Darah pada ibu hamil di Indonesia tahun 2021 sebesar 84,2%. Faktor yang mempengaruhi kepatuhan ibu dalam mengonsumsi tablet besi antara lain kunjungan ANC, efek samping, pengetahuan ibu, dan motivasi ibu.(Yunika & Komalasari, 2020)

Anemia dapat ditanggulangi dengan cara non farmakologi dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Makanan yang mengandung zat besi mudah didapat dan diolah seperti berbagai jenis kacang, daun kacang panjang, bayam, daun papaya, kangkung, daun kelor, terong belanda dan lain-lain. Bahan makanan tersebut dapat meningkatkan hemoglobin bila dikonsumsi secara teratur. Banyak penelitian mengenai pencegahan dan penanggulangan anemia secara non farmakologi dengan cara dikonsumsi langsung, dijadikan makanan juga dibuat ekstrak. (Redaksi Trubus, 2021)

Tujuan dari penelitian ini untuk melakukan *review* pada beberapa *literature* mengenai pencegahan dan penanggulangan anemia dengan cara non farmakologi. Hal ini diharapkan dapat diterapkan secara efektif pada pelayanan ibu hamil dan menjadi rekomendasi terhadap intervensi kebidanan dalam melakukan asuhan kepada ibu hamil dengan anemia.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metadana analisis

dengan menggunakan tinjauan literatur (litteratur review) yang menggali mengenai manfaat terapi non farmakologi untuk menanggulangi anemia pada ibu hamil. Tinjauan literatur merupakan serangkaian penelitian yang berkenaan dengan menggunakan metode pengumpulan data pustaka atau penelitian yang objek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang berkaitan dengan terapi non farmakologi dalam menanggulangi anemia pada ibu hamil. Analisis data pada penelitian ini adalah analisis anotasi bibliografi, yang diartikan sebagai suatu daftar sumber-sumber digunakan dalam suatu

penelitian dan diberikan simpulan mengenai apa yang tertulis di dalamnya.

Strategi dalam penelitian ini adalah mencari artikel dengan menggunakan Bahasa Indonesia yang relevan dengan topik. Database yang digunakan untuk mencari artikel dengan cara elektronik yaitu Google Scholar dari tahun 2019 sampai tahun 2023. Keyword yang digunakan yaitu anemia/ non farmakologi/ peningkatan hemoglobin/ ibu hamil. Setelah melakukan pencarian dengan database dengan keyword diperoleh hasil 10 artikel dengan seleksi yang sesuai inklusi dan membahas mengenai penanggulangan anemia dengan terapi non farmakologi.

## HASIL

| No | Judul, penulis, tahun  | Desain penelitian   | Sampel  | Variabel  | Hasil   |
|----|--|---|---|---|---|
| 1  | Pengaruh Pemberian Kapsul Daun Kelor ( <i>Morinaga Oleifera</i> ) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. Rika Astria Rishel (2023).                                    | quasi ekspremental dengan <i>pre and post test only design</i>                  | Sampel 25 ibu hamil diambil dengan teknik <i>accidental sampling</i> , responden mengalami anemia dan 5 responden tidak mengalami anemia. | Kapsul daun kelor ( <i>morinaga oleifera</i> ) dan ibu hamil dengan anemia. | Adanya perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian kapsul daun kelor.     |
| 2  | Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Trimester II yang Anemia Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin. Tiara Fatrin, Yona Sari, dan Aryanti (2023).                             | Metode penelitian dengan <i>control group pre test post test</i> .              | Sampel 20 ibu hamil trimester II.   | Buah kurma dan ibu hamil trimester II yang anemia.                          | ada pengaruh pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester II yang mengalami anemia terhadap kenaikan kadar hemoglobin. |
| 3  | Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III di BPM Ny "F" Kecamatan Purwadadi Kabupaten Subang. Ririn Rianti, Risza Choirunnisa dan Rukmaini (2020). | Metode penelitian <i>quasi eksperimen group pretest-posttes design</i> .        | Total sampel dari 92 ibu hamil dilakukan pemeriksaan hemoglobin mendapatkan hasil 30 ibu mengalami anemia.                                | Madu dan ibu hamil trimester III dengan anemia.                             | Ada pengaruh pemberian madu pada ibu hamil anemia. Ibu hamil diberikan madu selama 7 hari.                              |
| 4  | Pemberian Jus Buah Naga Mempengaruhi Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. Nani Soleha, Astriana, Khoidar Amirus (2019).  | Desain eksperimen dengan rancangan <i>one group pretest – posttest design</i> . | Pengambilan sampel dengan teknik <i>purposive sampling</i> : 18 ibu hamil   | Jus buah naga dan ibu hamil dengan anemia.                                  | Terdapat pengaruh pemberian jus buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.                         |
| 5  | Manfaat Bayam Merah ( <i>Amaranthus Gangeticus</i> ) Untuk Meningkatkan  | Desain penelitian quasy   | Pengambilan sampel menggunakan  | Bayam merah ( <i>Amaranthus Gangeticus</i> ) dan                            | Ada pengaruh bayam merah dan tablet Fe terhadap kenaikan kadar  |

|    |  |   |   |   |  |
|----|--|---|---|---|--|
|    | Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. Nilawati Jaya, Lolita Sary, Astriana, Ratna Dewi Putri. (2020).   | ekperimen dengan pendekatan <i>pretest posttest with control grup design</i> .                          | teknik <i>purposive sampling</i> . Jumlah 34 ibu hamil anemia.  | bu hamil.   | hemoglobin ibu hamil dengan anemia.  |
| 6  | Pengaruh Pemberian Zat Besi dan Sayur Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I. Yenny Okvitasari, Darmayanti dan Maria Ulfah (2021).                         | Quasi ekperimen dengan menggunakan pendekatan <i>two group pretest posttest design non equivalent</i> . | Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil yang dibagi menjadi dua kelompok.  | Zat Besi dan sayur bayam dan ibu hamil dengan anemia. | zat besi dan sayur bayam lebih meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dibandingkan dengan zat besi saja.  |
| 7  | <i>Effect of Beet Powder (Beta Vulgaris L) with Fe Supplementation on Increasing Hemoglobin, Hematocrit, and Erythrocyte Levels in Pregnant Women with Anemia</i> . Hilma Triana, Suharyo Hadisaputro, Masrifan Djamil (2020). | Quasi eksperimen dengan <i>pretest posttest with control group design</i> .                             | Sampel pada penelitian berjumlah 30 ibu hamil yang dibagi menjadi dua grup yaitu 15 intervensi diberikan perlakuan tablet Fe dan buah bit sedangkan 15 kontrol diberikan tablet Fe. | Serbuk buah bit dan ibu hamil dengan anemia.          | Ibu hamil yang diberikan perlakuan serbuk buah bit dengan dosis 8 dan tablet Fe dapat meningkatkan kadar hemoglobin, hematokrit dan jumlah eritrosit.  |
| 8  | <i>Tamarillo Juice (Solanum Betaceum Cav) as an Alternative to Increase Hemoglobin Levels for Pregnant Women with Anemia</i> . Juana Linda Simbolon dan Emilia Silvana Sitompul (2021).  | Metode quasi eksperimen dengan <i>pre and post-test with control group design</i> .                     | Sampel adalah ibu hamil yang berjumlah 34 orang, 17 intervensi diberikan jus tamarillo serta tablet Fe dan 17 kontrol diberikan tablet Fe selama 14 hari.                           | Jus tamarillo dan ibu hamil dengan anemia.            | Jus tamarillo dan tablet Fe lebih efektif untuk meningkatkan hemoglobin ibu hamil dari pada tablet Fe saja.  |
| 9  | Efektivitas Jus Jambu Biji Merah ( <i>Psidium Guajava Linn</i> ) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. Nurul Hidayah, Ifni dan Nelfi Sarlis (2021).   | Quasi eksperimen dengan menggunakan <i>one group pretest-posttes</i> .                                  | Sampel 15 ibu hamil.  | Jus jambu biji merah dan ibu hamil anemia.            | Terdapat efektifitas jus jambu biji merah terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia yang mengonsumsi tablet Fe.                                       |
| 10 | <i>Potential of Kidney Bean Extract (Phaseolus Vulgaris L) in the Management of Anemia in Pregnant Women</i> . Anngun Sasmita, Runjati dan Arwani. (2022)  | Quasi eksperimen  | Teknik pengambilan sampel <i>purposive sampling</i> .   | Ekstrak kacang merah dan ibu hamil dengan anemia.     | Ekstrak kacang merah dan tablet Fe lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan eritrosit ibu hamil yang mengalami anemia dibanding tablet Fe saja. |

## PEMBAHASAN

Artikel pertama diteliti oleh Rika Astria Rishel di Pariaman, Sumatera Barat dengan judul “Pengaruh Pemberian Kapsul

Daun Kelor (*Morinaga Oleifera*) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia”. Rancangan penelitian menggunakan quasi ekspremental dengan *pre and post test only design*. Jumlah sempel

25 ibu hamil diambil dengan teknik *accidental sampling*, 20 responden mengalami anemia dan 5 responden tidak mengalami anemia. Responden diberikan perlakuan meminum ekstrak daun kelor selama 3 bulan. Uji statistik pada penelitian ini menggunakan *paired T test* dengan hasil nilai rata-rata perbedaan antara sebelum dan sesudah yaitu -1,180 dengan standar deviasi dan standar error 0,117. Nilai *p-value* adalah 0,000 ( $p < \alpha$ ) sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian kapsul daun kelor. Daun kelor memiliki kandungan nutrisi seperti asam folat, vitamin C dan zat besi dosis tinggi yang membantu pembentukan dan penyerapan zat besi dalam tubuh. (Rishel, 2023)

Artikel kedua, penelitian yang diteliti oleh Tiara Fatrin, Yona Sari, dan Aryanti dari Palembang, Sumatera Selatan. Penelitian ini berjudul “Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu Hamil Trimester II yang Anemia Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin”. Metode penelitian dengan *control group pre test post test*. Uji analisis menggunakan uji T-test dengan sampel 20 ibu hamil trimester II yang diambil dari pemeriksaan hemoglobin sehingga dapat diketahui ibu hamil mengalami anemia. Responden diberikan buah kurma 50 gr/hari untuk dikonsumsi selama 15 hari. Setelah pemberian perlakuan selama 15 hari dilakukan *post test* dengan hasil 18 ibu hamil mengalami peningkatan dan 2 ibu hamil tidak mengalami peningkatan kadar hemoglobinnya. Hasil uji statistik setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai *p value* = 0,000, mean 8,670: 9,470 dengan rata-rata 0,8gr/dL maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian buah kurma pada ibu hamil trimester II yang mengalami anemia terhadap kenaikan kadar hemoglobin. Kandungan nutrisi 100 gr buah kurma yaitu 28 mcg folat dan asam folat, zat besi dan vitamin C. Asam folat berguna dalam pembentukan dan perkembangan sel-sel darah merah. (Fatrin dkk., 2023)

Artikel ketiga dibuat oleh Ririn Rianti, Risza Choirunnisa dan Rukmaini dengan judul “Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III di BPM Ny “F” Kecamatan Purwadadi Kabupaten Subang”. Penelitian ini dilakukan pada tahun 2020 dengan sampel penelitian sebanyak 30 ibu hamil trimester III yang mengalami anemia. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan dengan total sampel dari 92 ibu hamil dilakukan pemeriksaan hemoglobin mendapatkan hasil 30 ibu mengalami anemia. Metode penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen group pretest-posttes design* untuk mengetahui ada pengaruh atau tidak terhadap pemberian madu pada ibu hamil anemia. Ibu hamil diberikan madu selama 7 hari. Kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil sebanyak 1,79 gr/dL, mean sebelum perlakuan 10,29 dan sesudah 12,08. Hasil *p-value* sebesar 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian madu terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III. Madu memiliki kandungan mineral – mineral penting seperti fosfor, kalsium, potassium, besi, sodium, magnesium, dan tembaga. (Rianti dkk., 2021)

Artikel keempat, penelitian dengan judul “Pemberian Jus Buah Naga Mempengaruhi Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil” yang diteliti oleh Nani Soleha, Astriana, Khoidar Amirus di Lampung Barat. Penelitian dilakukan pada tahun 2019 dengan jumlah sampel 18 ibu hamil, pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*. Jenis penelitian adalah *quasi eksperimen dengan rancangan one group pretest – posttest design*. Responden diberi jus buah naga selama 14 hari setelah itu dilakukan *posttests*. Nilai rerata sebelum diberikan perlakuan 9,76 serta standar deviasi sebesar 0,5304 dan nilai rerata kadar hemoglobin setelah perlakuan mencapai 11,583 dengan standar deviasi 0,6888. Hasil *p-value*  $0,000 < 0,05$  berarti terdapat pengaruh pemberian jus buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Kandungan dalam 100 gram buah

naga terdapat nilai gizi karbohidrat, protein, lemak, gula, serat, karoten, kalsium, fosfor, besi, magnesium, vitamin B1, B2, C dan air.(Soleha dkk., 2020)

Artikel kelima diteliti oleh Nilawati Jaya, Lolita Sary, Astriana, Ratna Dewi Putri dengan judul “Manfaat Bayam Merah (*Amaranthus Gangeticus*) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil”. Lokasi penelitian dilakukan di PMB Hj. Amriyah, Kabupaten Tulang Bawang Barat. Sampel dalam penelitian adalah ibu hamil dengan anemia yang berjumlah 34 orang, 17 diberikan perlakuan dengan meminum tablet Fe serta jus bayam merah dan 17 diberikan perlakuan meminum tablet Fe. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen dengan pendekatan *pretest posttest with control grup design*. Hasil dari penelitian ini, pada kelompok intervensi rerata kadar hemoglobin *pretest* 9,89 gr/dL dan *posttest* 11,31 gr/dL. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh bayam merah dan tablet Fe terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia. Hasil uji *T-test* pada penelitian ini adalah *p-value*  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Jus bayam merah memiliki kandungan gizi seperti vitamin C, asam folat dan zat besi yang baik sehingga dapat mengabsorpsi tablet Fe.(Jaya dkk., 2020)

Artikel keenam yaitu “Pengaruh Pemberian Zat Besi dan Sayur Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I” yang diteliti oleh Yenny Okvitasari, Darmayanti dan Maria Ulfah pada tahun 2021. Metode penelitian menggunakan quasi eksperimen dengan menggunakan pendekatan two group *pretest posttest design non equivalent*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 30 ibu hamil yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok intervensi diberikan perlakuan zat besi serta sayur bayam dan kelompok kontrol diberikan perlakuan zat besi selama 14 hari. Pada kelompok kontrol sebelum diberikan zat besi nilai rata-rata 9,6 g/dL, sesudah diberikan zat besi rata-ratanya

menjadi 10,8 g/dL serta rerata perubahan hemoglobin sebesar 1,17 g/dL. Rerata kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan 9,55 g/dL, sesudah diberikan intervensi 10,96 g/dL dan rerata selisih 1,43 g/dL. Uji *paired T-test* didapatkan nilai *p-value* 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ) pada kelompok kontrol dan intervensi sehingga dapat disimpulkan bahwa keduanya memiliki perbedaan peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil uji *independent T-test* nilai *p-value* 0,001 ( $\alpha < 0,05$ ) yang berarti zat besi dan sayur bayam lebih meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dibandingkan dengan zat besi saja. Zat besi pada bayam sangat tinggi mencapai 3,9 mg/100 gram. Bayam hijau selain memiliki kandungan besi juga merupakan sumber kalsium, vitamin A, vitamin C, vitamin E, serat serta betakaroten.(Sari dkk., 2021)

Artikel ketujuh dengan judul “*Effect of Beet Powder (Beta Vulgaris L) with Fe Supplementation on Increasing Hemoglobin, Hematocrit, and Erythrocyte Levels in Pregnant Women with Anemia*” yang diteliti Hilma Triana, Suharyo Hadisaputro, Masrifan Djamil ditahun 2020. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan *pretest posttest with control group design*. Sampel pada penelitian berjumlah 30 ibu hamil yang dibagi menjadi dua grup yaitu 15 intervensi diberikan perlakuan tablet Fe dan buah bit sedangkan 15 kontrol diberikan tablet Fe. Serbuk buah bit diberikan dengan dosis 8 gram perhari dan tablet Fe satu kali sehari selama 14 hari. Suplementasi buah bit pada ibu hamil anemia yang mendapatkan tablet Fe dapat meningkatkan kadar hemoglobin (*p-value* = 0,000), kadar hematokrit (*p-value* = 0,000), dan jumlah eritrosit (*p-value* = 0,000), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan bermakna pada rerata kadar hemoglobin, hematokrit, dan jumlah eritrosit. Ibu hamil yang diberikan perlakuan serbuk buah bit dengan dosis 8 dan tablet Fe dapat meningkatkan kadar hemoglobin, hematokrit dan jumlah eritrosit. Buah bit memiliki manfaat bagi ibu hamil seperti asam folat dapat membantu proses

pertumbuhan dan perbaikan sel, serat dapat mencegah ibu hamil sembelit, zat besi sebagai energi metabolisme dan sistem kekebalan tubuh, dan vitamin C berguna untuk memperbaiki jaringan dan menormalkan pembuluh darah serta membantu penyerapan zat besi. (Triana dkk., 2020)

Artikel kedelapan diteliti oleh Juana Linda Simbolon dan Emilia Silvana Sitompul dengan judul “*Tamarillo Juice (Solanum Betaceum Cav) as an Alternative to Increase Hemoglobin Levels for Pregnant Women with Anemia*” pada tahun 2020. Sampel adalah ibu hamil yang berjumlah 34 orang, 17 intervensi diberikan jus tamarillo serta tablet Fe dan 17 kontrol diberikan tablet Fe selama 14 hari. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan *pre and post-test with control group design*. Pada kelompok intervensi terdapat peningkatan kadar hemoglobin diminggu pertama dengan rerata 0,91 g/dL dan minggu kedua 1,75 g/dL. Rerata peningkatan pada kelompok intervensi lebih tinggi dari kelompok kontrol yaitu 0,43 g/dL minggu pertama dan minggu kedua 0,89 g/dL. *P-value* rerata kedua kelompok adalah  $\geq 0,011$  yang berarti jus tamarillo dan tablet Fe lebih efektif untuk meningkatkan hemoglobin ibu hamil dari pada tablet Fe saja. Tamarillo mengandung 588,079 ppm Vitamin C dan 2,765 ppm nutrisi Fe dalam setiap 100 gram. (Simbolon & Sitompul, 2021)

Artikel kesembilan berjudul “Efektivitas Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava Linn*) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia” yang diteliti Nurul Hidayah, Ifni dan Nelfi Sarlis tahun 2021 di Pekanbaru. Populasi yang diperoleh 31 orang dengan sampel 15 ibu hamil. Penelitian ini menggunakan rancangan quasi eksperimen dengan menggunakan *one group pretest-posttest*. Responden diberikan perlakuan jus jambu biji merah (jambu biji merah 100 gram dan air) selama 7 hari. Hasil uji T menghasilkan *p-value*  $0,000 < \alpha < 0,005$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa ada efektifitas jus jambu biji merah terhadap

kadar hemoglobin ibu hamil anemia yang mengonsumsi tablet Fe. Jambu biji memiliki kandungan vitamin C lebih tinggi daripada jeruk, dalam 100 gram buah jambu biji mengandung 183,5 mg vitamin C. (Hidayah, 2022)

Artikel kesepuluh berjudul “*Potential of Kidney Bean Extract (Phaseolus Vulgaris L) in the Management of Anemia in Pregnant Women*” diteliti oleh Anngun Sasmita, Runjati dan Arwani tahun 2022. Sampel pada penelitian 40 ibu hamil dengan Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Grup intervensi terdiri dari 20 ibu diberikan ekstrak kacang merah 400 mg serta tablet Fe dan grup kontrol terdiri dari 20 ibu diberikan Fe selama 14 hari. Hasil rerata kenaikan hemoglobin yang diberikan ekstrak kacang tanah dengan tablet Fe 1,215 gr/dL. Rerata kenaikan pada kelompok kontrol lebih rendah yaitu 0,880 gr/dL. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa ekstrak kacang merah dan tablet Fe lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan eritrosit ibu hamil yang mengalami anemia dibanding tablet Fe saja. Ekstrak kacang merah mengandung protein, lemak, karbohidrat, zat besi, vitamin A, dan vitamin B. (Sasmita & Runjati, t.t.)

Hasil penelusuran *litteratur review* menunjukkan bahwa anemia pada ibu hamil dapat ditanggulangi dengan cara non farmakologi. Cara non farmakologi ini seperti mengonsumsi daun kelor, buah kurma, madu, buah naga, bayam merah, bayam hijau buah merah, bit, buah tamarillo, jambu biji dan kacang merah. Buah dan sayur dapat dikonsumsi ibu dengan cara dimakan langsung, diolah seperti jus atau sayur, dapat dijadikan powder, dan diekstrak agar mudah dikonsumsi.

Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa sayur/ buah yang dapat menanggulangi anemia memiliki kandungan gizi seperti zat besi, asam folat dan vitamin C. Zat besi, asam folat dan vitamin C dapat membantu memproduksi dan mempercepat penyerapan Fe pada tubuh. Terapi non farmakologi dilakukan dengan tetap

mengonsumsi tablet Fe yang diprogramkan pemerintah agar lebih efektif.

## KESIMPULAN

Anemia pada ibu hamil dapat dicegah dan ditanggulangi dengan cara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi adalah dengan meminum tablet Fe yang dianjurkan pemerintah 1 tablet setiap hari. Tablet Fe agar lebih efektif penyerapannya ditambah dengan terapi non farmakologis seperti daun kelor, buah kurma, madu, buah naga, bayam merah, bayam hijau buah merah, bit, buah tamarillo, jambu biji dan kacang merah.

Pada *literatur review* ini masih banyak kekurangan sehingga pembaca dapat memberikan kritik dan saran yang membangun. Bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan data penunjang dalam penelitiannya dan dapat meneliti lebih lanjut mengenai penanggulangan anemia secara non farmakologi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Balitbangkes. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Balitbang Kemenkes RI.
- Fatrin, T., Sari, Y., & Aryanti, A. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Kurma pada Ibu Hamil Trimester II yang Anemia terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 885–892.
- Gustanela, O., & Pratomo, H. (2022). Faktor Sosial Budaya yang Berhubungan dengan Anemia pada Ibu Hamil (A Systematic Review). *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(1), 25–32.
- Hayati, H., & Martha, E. (2020). *Status gizi dan sosial ekonomi sebagai penyebab anemia ibu hamil*.
- Hidayah, N. (2022). EFEKTIVITAS JUS JAMBU BIJI MERAH (PSIDIUM GUAJAVA LINN) TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL ANEMIA. *Jurnal Endurance*, 7(2), 236–241.
- Jaya, N., Sary, L., Astriana, A., & Putri, R. D. (2020). Manfaat Bayam Merah (*Amaranthus Gangeticus*) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 1–7.
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19 T E N A G A K E S E H A T A N*.
- NurbadriyahWD. (2019). *Anemia Difisiensi Besi*. Depublish.
- Nurbaya, S., Yusra, S., & Handayani, S. I. (2019). *Cerita Anemia*. Universitas Indonesia Publishing.
- Organization, W. H. (2020). *Global anaemia reduction efforts among women of reproductive age: impact, achievement of targets and the way forward for optimizing efforts*.
- PERBUP. (2018). *Peraturan Bupati (PERBUP) tentang Rencana Aksi Daerah Pangan dan Gizi Kabupaten Sukoharjo Tahun 2017-2021*.
- PERGUB. (2023). *Peraturan Gubernur Jawa Tengah Nomor 12 Tahun 2023*.
- Redaksi Trubus. (2021). *Herbal Atasi Anemia*. Trubus.
- Rianti, R., Choirunissa, R., & Rukmaini, R. (2021). Pengaruh Pemberian Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III di BPM Ny “T” Kecamatan Purwadadi Kabupaten Subang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 148–155.
- Rishel, R. A. (2023). PENGARUH PEMBERIAN KAPSUL DAUN KELOR (*MORINGA OLEIFERA*) TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DENGAN ANEMIA. *Jurnal Ilmu*



- Keperawatan dan Kebidanan*, 14(1), 187–192.
- Sari, Y. O., Darmayanti, D., & 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.
- Sasmita, A., & Runjati, A. (t.t.). Potential of Kidney Bean Extract (*Phaseolus Vulgaris L*) in the Management of Anemia in Pregnant Women. Dalam *Int. J. of Allied Med. Sci. and Clin. Research* (Vol. 10, Nomor 4). [www.ijamsr.com](http://www.ijamsr.com)
- Simbolon, J. L., & Sitompul, E. S. (2021). Tamarillo Juice (*Solanum betaceum Cav*) as An Alternative to Increase Hemoglobin Levels for Pregnant Women with Anemia. *Babali Nursing Research*, 2(3), 106–119.
- Soleha, N., Astriana, A., & Amirus, K. (2020). Pemberian jus buah naga mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 335–341.
- The World Bank. (2020). *Prevalence of Anemia Among Pregnant Women (%)*.
- Triana, H., Hadisaputro, S., & Djamil, M. (2020). Effect of Beet Powder (*Beta Vulgaris L*) with Fe Supplementation on Increasing Hemoglobin, Hematocrit, and Erythrocyte Levels in Pregnant Women with Anemia. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 893–899.
- Wulandari, A. F., Sutrisminah, E., & Susiloningtyas, I. (2021). Literature Review: Dampak Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dentist)*, 16(3), 692–698.
- Yunika, R. P., & Komalasari, H. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe di Puskesmas Dasan Agung Kota Mataram. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 1(2), 66–71.
- Zulaekah, S., Purwanto, S., & Hidayati, L. (2014). ANEMIA TERHADAP PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK MZulaekah, S., Purwanto, S., & Hidayati, L. (2014). ANEMIA TERHADAP PERTUMBUHAN DAN PERKEMBANGAN ANAK MALNUTRISI. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 106–114. ALNUTRISI. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 106–114.