

**KARYA TULIS ILMIAH  
PENBERIAN JUS BAYAM DAN TOMAT UNTUK MENINGKATKAN  
HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA  
DI PMB SYAFRIDA S.ST KRETEK  
ROWOKELE KEBUMEN**

**Diajukan Untuk Memenuhi Jenjang Pendidikan  
Diploma III Kebidanan**



Disusun Oleh :

**LINTANG OKTAVIANA  
B1501289**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIII  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
MUHAMMADIYAH GOMBONG  
TAHUN 2018**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**KARYA TULIS ILMIAH  
PENBERIAN JUS BAYAM DAN TOMAT UNTUK MENINGKATKAN  
HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA  
DI PMB SYAFRIDA S.ST KRETEK  
ROWOKELE KEBUMEN**

Disusun Oleh:  
**Lintang Oktaviana**  
**B1501289**

Telah memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti  
Ujian Sidang Hasil KTI

Oleh:

Pembimbing : Eti Sulastri, S.ST, M.Keb  
Tanggal : 8 Juni 2018

Tanda tangan : 

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Kebidanan Program DIII

  
(Eka Novyriana, S.ST, M.P.H)

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH  
PENBERIAN JUS BAYAM DAN TOMAT UNTUK MENINGKATKAN  
HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA  
DI BPM SYAFRIDA S.ST KRETEK  
ROWOKELE KEBUMEN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh  
Lintang Oktaviana  
NIM : B1501289

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji  
Pada tanggal 25 Juli 2018

Penguji:

1. Dyah Puji S.ST, M.P.H

(.....)

2. Eti Sulastri, S.ST, M.Keb

(.....)

Mengetahui,  
Ketua Program Studi Kebidanan Program DIII



(Eka Novyriana, S.ST, M.P.H)

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Pemberian Jus Bayam Dan Tomat Untuk Meningkatkan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di PMB Syafrida S.ST Kretek Rowokele" tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar kesarjanaan pada perguruan tinggi tinggi yang lain, dan sepanjang sepengetahuan pemberi asuhan juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 25 juli 2018

Tanda Tangan



Lintang Oktaviana

## KARYA TULIS ILMIAH

### PEMBERIAN JUS BAYAM DAN TOMAT UNTUK MENINGKATKAN HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PMB SYAFRIDA S.ST KRETEK, ROWOKELE, KEBUMEN<sup>1</sup>

Lintang Oktaviana<sup>2</sup>, Eti Sulastri<sup>3</sup>

#### INTISARI

**Latar Belakang** : Anemia adalah suatu keadaan kekurangan jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari 11 gr/dL. Masih tingginya anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1%. Anemia sering disebabkan oleh kurangnya kandungan zat besi dalam makanan, penyerapan zat besi dari makanan yang sangat rendah, adanya zat-zat yang menghambat penyerapan zat besi. Upaya-upaya pemerintah dalam melakukan program penanggulangan anemia pada ibu hamil yaitu dengan program memberikan 90 tablet Fe selama periode kehamilan. Selain itu terdapat inovasi untuk mempercepat peningkatan kadar hemoglobin yaitu dengan cara pemberian jus bayam dan tomat.

**Tujuan** : Melakukan pemberian jus bayam dan tomat untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah PMB Syafrida S.ST.

**Metode** : Menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sampel yang diambil yaitu 5 responden ibu hamil dengan anemia melalui pengkajian menggunakan wawancara dan observasi pada ibu hamil dengan anemia.

**Hasil** : Setelah diberikan jus bayam dan tomat, adanya peningkatan kadar hemoglobin pada semua partisipan dengan rata-rata 2 gr/dL.

**Kata Kunci** : Anemia, hemoglobin, bayam, tomat

Kepustakaan : 50 pustaka (2008-2017)

Jumlah Halaman : x + 98 halaman + 8 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul

<sup>2</sup>Mahasiswa prodi DIII Kebidanan

<sup>3</sup>Dosen STIKES Muhammadiyah Gombang

**SCIENTIFIC PAPER**  
**GIVING SPINACH AND TOMATO JUICE TO INCREASE**  
**HEMOGLOBIN OF PREGNANT MOTHER WITH ANEMIA IN**  
**INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF MIDWIFE SYAFRIDA S.ST**  
**AT KRETEK, ROWOKELE, KEBUMEN<sup>1</sup>**

**Lintang Oktaviana<sup>2</sup>, Eti Sulastri<sup>3</sup>**

**ABSTRACT**

**Background:** Anemia is a condition of red blood cell deficient (hemoglobin is less than 11 g / dL). The high rate of anemia of pregnant mothers in Indonesia is 37.1%. Anemia is often caused by the lack of iron substance of food, the low absorption of iron substance, the presence of substances blocking the absorption of iron. The government tries to implement anemia prevention program for pregnant mothers by giving 90 Fe tablets during pregnancy period. In addition, there are innovations to accelerate the increase of hemoglobin level by giving spinach and tomato juice.

**Purpose:** This study aims at knowing the giving spinach and tomato juice to increase hemoglobin level of pregnant mothers suffering from anemia in Independent Midwifery Clinic of Midwife Syafrida S.ST Area.

**Method:** This scientific paper is a qualitative descriptive with a case study approach. The samples were 5 pregnant mothers with anemia. The assessment was done by using interview and observation on pregnant mothers with anemia.

**Result:** After consuming spinach and tomato juice, there was an increase in hemoglobin levels of all participants (the average increase is 2 gr / dL).

**Keywords:** Anemia, hemoglobin, spinach, tomato

**Bibliography:** 50 references (2008-2017)

**Number of Pages:** x + 98 pages + 8 appendices

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup> Student of DIII Program of Midwifery Department

<sup>3</sup>Lecturer of Muhammadiyah Health Science Institute of Gombang

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur kehadirat Allah Subhannahu Wataala(SWT), yang senantiasa melimpahkan taufiq dan hidayah-Nya kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal dengan judul “Pemberian Jus Bayam dan Tomat dalam meningkatkan Hemoglobin terhadap Ibu Hamil dengan Anemia di Bpm Syafrida S.ST Kretek Rowokele Kebumen”. Proposal ini disusun sebagai syarat memenuhi jenjang pendidikan Diploma DIII Kebidanan.

Selama penyusunan proposal ini penulis mendapat bimbingan, masukan dan dukungan dari beberapa pihak, sehingga laporan ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Herniyatun, M.Kep Sp.Mat selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Gombong,
2. Eka Novyriana, S.ST, M.P.H selaku Ketua Program Studi DIII Kebidanan STIKES Muhammadiyah Gombong,
3. Dyah Puji Astuti S.ST, M.P.H selaku penguji I yang telah membimbing dan memberikan masukan dalam penulisan proposal ini,
4. Eti Sulastri, S.ST, M.Keb selaku pembimbing akademik dan penguji II yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan laporan ini,
5. Orangtua dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik materiil maupun moril, dorongan semangat dan doa yang tiada henti,
6. Semua teman-teman seangkatan, yang telah membantu penulis dalam penyelesaian proposal ini,
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan proposal ini.

Menyadari adanya berbagai keterbatasan yang dimiliki oleh penulis, baik pengetahuan maupun pengalaman tentunya proposal ini masih terdapat banyak kekurangan. Untuk itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan rahmat dan hidayah yang tiada hentinya dan semoga dapat bermanfaat bagi kita semua (Amin).

*Wassalamu'alaikum WarahmatullahiWabarakatuh*

Gombong, 18 juli 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                           |           |
|-------------------------------------------|-----------|
| Halaman Judul.....                        | i         |
| Halaman persetujuan .....                 | ii        |
| Halaman Pengesahan .....                  | iii       |
| Lembar Pernyataan.....                    | iv        |
| Intisari .....                            | v         |
| Abstract .....                            | vi        |
| Kata Pengantar .....                      | vii       |
| Daftar Isi.....                           | viii      |
| Daftar Gambar.....                        | ix        |
| Daftar Lampiran .....                     | x         |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>             | <b>1</b>  |
| A. Latar Belakang .....                   | 1         |
| B. Tujuan .....                           | 4         |
| C. Manfaat .....                          | 5         |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>       | <b>6</b>  |
| A. Teori Kehamilan.....                   | 6         |
| B. Teori Anemia.....                      | 23        |
| C. Teori Zat besi .....                   | 41        |
| D. Teori Vitamin C .....                  | 45        |
| E. Teori Bayam.....                       | 47        |
| F. Teori Tomat.....                       | 51        |
| G. Kerangka Teori.....                    | 54        |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b> | <b>55</b> |
| A. Jenis Penelitian.....                  | 55        |
| B. Tempat dan waktu .....                 | 56        |
| C. Subjek/Partisipan.....                 | 56        |
| D. Instrumen.....                         | 58        |
| E. Etika Penelitian .....                 | 65        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>  | <b>67</b> |
| A. Manajemen Kasus .....                  | 67        |
| B. Hasil .....                            | 78        |
| C. Pembahasan.....                        | 82        |
| <b>BAB V PENUTUP.....</b>                 | <b>88</b> |
| A. Kesimpulan.....                        | 88        |
| B. Saran.....                             | 89        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA</b>                     |           |
| <b>LAMPIRAN</b>                           |           |

## DAFTAR TABEL

|           |                                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------|
| Tabel 1.  | Manajemen Kasus Ny. A                                               |
| Tabel 2.  | Data Perkembangan Ny. A                                             |
| Tabel 3.  | Manajemen Kasus Ny. P                                               |
| Tabel 4.  | Data Perkembangan Ny. P                                             |
| Tabel 5.  | Manajemen Kasus Ny. N                                               |
| Tabel 6.  | Data Perkembangan Ny. N                                             |
| Tabel 7.  | Manajemen Kasus Ny. N                                               |
| Tabel 8.  | Data Perkembangan Ny. N                                             |
| Tabel 9.  | Manajemen Kasus Ny. S                                               |
| Tabel 10. | Data Perkembangan Ny. S                                             |
| Tabel 11. | Karakteristik Usia Partisipan                                       |
| Tabel 12. | Distribusi Frekuensi Hasil Usia Partisipan                          |
| Tabel 13. | Karakteristik Paritas Partisipan                                    |
| Tabel 14. | Distribusi Frekuensi Hasil Paritas Partisipan                       |
| Tabel 15. | Karakteristik Jarak Kehamilan Partisipan                            |
| Tabel 16. | Distribusi Frekuensi Hasil Jarak Kehamilan Partisipan               |
| Tabel 17. | Karakteristik Pendidikan Partisipan                                 |
| Tabel 18. | Distribusi Frekuensi Hasil Pendidikan Partisipan                    |
| Tabel 19. | Kadar Hb Sebelum diberikan jus bayam dan tomat                      |
| Tabel 20. | Distribusi Frekuensi Kadar Hb Sebelum diberikan jus bayam dan tomat |
| Tabel 21. | Kadar Hb Setelah diberikan jus bayam dan tomat                      |
| Tabel 22. | Distribusi Frekuensi Kadar Hb Setelah diberikan jus bayam dan tomat |

## DAFTAR GAMBAR

|           |                     |    |
|-----------|---------------------|----|
| Gambar 1. | Kerangka Teori..... | 54 |
|-----------|---------------------|----|



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Anemia adalah keadaan dimana tubuh memiliki sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit atau hemoglobin kurang dari 11 gr/dL (Proverawati, 2013). Menurut World Health Organization 40% kematian ibu dinegara berkembang berkaitan dengan anemia pada kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut, bahkan tidak jarang keduanya. Anemia defisiensi besi pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang dialami oleh wanita seluruh dunia terutama di Negara berkembang contohnya Indonesia (Rukiyah, 2011).

Hasil Riskesdes tahun 2013 tingginya anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1%. Hal ini dilihat dari pemberian tablet Fe di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2012 sebesar 85%, dibandingkan pada tahun 2011 yang sebesar 83,3% (Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI), 2013). Berdasarkan survey anemia pada ibu hamil di 15 Kabupaten tahun 2007 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Jawa Tengah adalah 57,7% dan angka ini lebih tinggi dari angka nasional 50,9% (Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah (Dinkes.Prov.Jateng), 2015).

Pada penelitian *evidence base epidemiologi*, anemia defisiensi zat besi ibu hamil di Indonesia yang diteliti oleh Ridwan Amiruddin menunjukkan bahwa 70% dari angka kematian ibu adalah ibu hamil yang anemia dan 18,7% ibu hamil yang non anemia (Amiruddin R. , 2014).

Prevalensi anemia di Kabupaten Kebumen yang merupakan salah satu wilayah di Jawa Tengah sendiri menunjukkan angka yang tidak teratur dalam tiga tahun terakhir ini. Dari sejumlah 35 Puskesmas di Kabupaten Kebumen pada tahun 2012, terdapat kejadian anemia sebanyak 661 dari sejumlah 6952 ibu hamil atau sekitar 9,51%. Data tersebut menunjukkan peningkatan pada tahun 2013 sejumlah 12 puskesmas, dari 6973 ibu hamil terdapat kejadian anemia sebanyak 801 atau sekitar 11,48%. Pada tahun 2014 prevalensi anemia di Kabupaten Kebumen mengalami penurunan dari sejumlah 6860 ibu hamil terdapat 574 ibu dengan anemia atau sekitar 8,37%.

Departemen Kesehatan RI memberikan standar pelayanan ANC selama hamil. Ibu hamil sedikitnya 4 kali pelayanan kesehatan antenatal yaitu satu kali untuk trimester I, satu kali untuk trimester II, dan dua kali untuk trimester III, pemeriksaan yang meliputi anemia dan pemantauan ibu dan janin dengan seksama untuk menilai apakah normal. Bidan juga harus mengenal kehamilan beresiko tinggi khususnya anemia kurang gizi, dan lain-lain. Bidan memberikan nasehat dan penyuluhan kesehatan serta tugas terkait lainnya. Dan terdapat upaya pemerintah dalam melakukan penanggulangan anemia pada ibu hamil yaitu dengan melakukan program memberikan 90 tablet Fe selama periode kehamilan.

Anemia yang terjadi pada ibu hamil akan berdampak pada ibu dan bayinya. Dampak yang timbul antara lain abortus, kurang tenaga saat melahirkan, kelahiran premature. Bayi lahir dengan berat lahir rendah serta janin mengalami kekurangan gizi saat dalam kandungan *intra uterin growth*

*retardation* (IUGR) dan bisa juga terjadi cacat bawaan terhadap sang bayi (Manuaba, Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB, 2010).

Anemia sering terjadi disebabkan oleh kurangnya kandungan zat besi dalam makanan, penyerapan zat besi dari makanan yang sangat rendah, adanya zat-zat yang menghambat penyerapan zat besi. Anemia zat besi pada kehamilan merupakan kondisi dimana ibu dengan kadar Hb dibawah 11 gram/dL pada trimester I dan III serta kadar Hb kurang dari 10,5 gram/dL pada kehamilan trimester II (Tuyu, 2013). Menurut Aritonang (2010) menjelaskan bahwa zat besi banyak dibutuhkan untuk mensuplai pertumbuhan janin dan plasenta didalam Rahim serta untuk meningkatkan jumlah sel darah merah bagi ibu hamil (Aritonang, 2010).

Hasil penelitian menurut (Maljeti, M., Mapawang, A. L., Korompis, M, 2017) menunjukkan bahwa pada ibu hamil dengan anemia yang mengalami kenaikan hemoglobin, responden terdapat 10 responden dan hanya 1 responden yang tidak mengalami peningkatan. Berdasarkan penelitian, pemanfaatan bayam sebagai tambahan dari suplemen zat besi pada ibu hamil dapat meningkatkan hemoglobin pada ibu hamil anemia.

Hasil penelitian (Merida, N., Misrawati, Wasisto, 2014) menunjukkan bahwa pada ibu hamil pada kelompok kontrol yang tidak mengonsumsi jus bayam dan tomat rata-rata kenaikan hemoglobin 0,01 gr/dL sebanyak 15 responden dan pada kelompok eksperimen yang mengonsumsi jus bayam dan tomat memiliki rata-rata kenaikan hemoglobin 0,47gr/dL. Berdasarkan penelitian, pemberian jus bayam dan tomat untuk meningkatkan hemoglobin

pada ibu hamil dengan anemia dapat mempercepat kenaikan hemoglobin dan menjadi intervensi tambahan yang sangat efektif.

Menurut survey yang dilakukan oleh penulis pada posyandu tahun lalu di wilayah kretek diketahui bahwa dari 25 ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya diposyandu terdapat 5 orang diantaranya mengeluh sering mengalami pusing, lemas, dan setelah dilakukan pemeriksaan Hb < 11 gram/dL. Selain itu ibu hamil yang menderita anemia kebanyakan mereka berpendidikan rendah dan kurang pengetahuan, berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk menyusun laporan karya tulis ilmiah tentang Pemberian Jus Bayam dan Tomat untuk meningkatkan Hemoglobin terhadap Ibu Hamil dengan Anemia.

## **B. Tujuan Penulisan**

### **1. Tujuan Umum**

Melakukan pemberian jus bayam dan tomat untuk meningkatkan hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

### **2. Tujuan Khusus**

- a) Karakteristik ibu hamil meliputi usia, paritas, jarak kehamilan dan pendidikan.
- b) Mengetahui kadar Hemoglobin sebelum diberikan jus bayam dan tomat.
- c) Mengetahui kadar Hemoglobin sesudah diberikan jus bayam dan tomat.

### **C. Manfaat Penulisan**

#### 1. Petugas Kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pelayanan yang baik pada klien dalam masalah anemia sehingga dapat meningkatkan taraf hidup kesehatan masyarakat pada khususnya ibu hamil.

#### 2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengobati atau meringankan masalah ibu hamil yaitu anemia dengan jus bayam dan tomat.

#### 3. Bagi Institusi

Studi kasus ini bisa dijadikan sebagai bahan pustaka tambahan bagi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Gombong khususnya program studi DIII Kebidanan dengan menitik beratkan pada inovasi dengan bahan alami untuk mengatasi anemia.

#### 4. Bagi Penulis

Studi kasus ini dapat dipakai untuk memberikan wawasan dan pengetahuan yang mendalam mengenai cara mengatasi Kehamilan dengan permasalahan anemia.

## DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E. L. (2008). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Almatsier. (2008). *Prinsip dasar Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amiruddin. (2007). *Anemia Defisiensi Zat Besi pada Ibu Hamil di Indonesia (evidence based)*. Retrieved 20 Desember 2017, from <https://ridwanamiruddin.wordpress.com/2007/10/08/evidencebaseepidemiologi-anemia-defisiensi-zat-besi-pada--ibu-hamil-di-indonesia/>.
- Amiruddin, R. (2014). *Determinan Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Trans info media.
- Anonim. (2008). *Peran Petugas Kesehatan dalam Pemberian Tablet Besi Ibu Hamil*. Retrieved 18 Desember 2017, from [https://www.google.com/webhp?sourceid=chromeinstant&ion=1&e=2&ie=UTF8#q=peran+petugas+kesehatan+dalam+pemberian+tablet+besi+u+hamil&\\*](https://www.google.com/webhp?sourceid=chromeinstant&ion=1&e=2&ie=UTF8#q=peran+petugas+kesehatan+dalam+pemberian+tablet+besi+u+hamil&*).
- Arab, L., Kearney, J. M., Mangetts, B. M., & Gibney, M. J. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arisman. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Aritonang, S. (2010). *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- BKKBN. (2005). *Survei Kesehatan Kehamilan*. Jakarta: BKKBN.
- Cahyono. (2008). *Tomat Usaha Tani dan Penanganan Pascapanen*. Yogyakarta: Kanisius.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI). (2013). *Pedoman Operasional Penanggulangan Anemia Gizi Indonesia*. Jakarta: Gramedia.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia (Depkes RI). (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Depkes RI.
- Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Tengah (Dinkes.Prov.Jateng). (2015). *Profil Kesehatan Provinsi JawaTengah*. Semarang: Dinkes Prov Jateng.
- Grober, U. (2013). *Mikronutrien*. Jakarta: EGC.
- Hidayat. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.

- Khomsan, A. (2010). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Kusharisupeni. (2007). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Kusmiyati, Y. (2008). *Perawatan Ibu Hamil*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Lingga, L. (2010). *Cerdas Memilih Sayuran*. Jakarta: PT Agramedia Pustaka.
- Maljeti, M., Mapawang, A. L., Korompis, M. (2017). The effect of spinach capsules (*amaranthus tricolosl*) to increase the level of hemoglobin (hb) in pregnant women in mahia village, central, tombelo sub-district, north halmahera regency. *internatinal jurnal of health medicine and current research vol.2, september 2017, 558-562*.
- Mansjoer, A. (2010). *Kapita Selekta Kedokteran*. Jakarta: Aesculapius.
- Manuaba. (2008). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Manuaba. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC.
- Maulana, M. (2008). *Buku Pegangan Panduan Lengkap Kehamilan*. Jakarta: PT Bina Pustaka.
- Merida, N., Misrawati, Wasisto. (2014). Efektifitas terapi kombinasi jus bayam dan tomat terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. *Jurnal Online Mahasiswa bidang Ilmu Keperawatan, 5*.
- Mulyana, A. (2011). *anemia kehamilan*. jakarta: salemba medika.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, T. (2012). *Patologi Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo, S. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Proverawati, A. (2013). *Anemi dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahmaniar, A., Nurpudji, A., & Burhanuddin. (2013). Faktor-faktor yang berhubungan dengan energi kronis pada Ibu Hamil di Tampa Padang. *Media Gizi Masyarakat Indonesia, 98-103*.
- Rahmawati, E. (2012). *Mengenal tentang Anemia*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Riwidikdo. (2013). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta: Rohima Press.

- Rukiyah, A. Y. (2011). *Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan*. Jakarta: Trans info media.
- Sadiaoetama, A. (2010). *Ilmu Gizi Dan Diet Di Daerah Tropik*. Jakarta : Balai Pustaka.
- Saifuddin, A. B. (2009). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Sediaoetama, A. (2010). *Ilmu Gizi dan Ilmu Diet Di Daerah Tropik*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Shellbi, A. (2010). *Makanan Berkhasiat*. Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyawati. (2013). *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sulistyawati, A. (2009). *Asuhan Kebidanan pada Masa Kehamilan*. Jakarta: Salemba Medika.
- The George Mateljan Foundation. (2010). *The World Healthiest Foods* . Retrieved 20 Januari 2018, from <http://www.whfoods.com>.
- Tuyu, S. O. (2013). Hubungan Perilaku mengkonsumsi Tablet Fe dengan kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Amurang. 5(1), 45-49.
- Varney, H. (2006). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Word Health Organization (WHO). (2014). *Word Health Statistics*. Retrieved 20 Januari 2018, from [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112738/1/9789240692671\\_eng.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/112738/1/9789240692671_eng.pdf).
- Wulandari, S., Dewi, N. A., Afriliana, F. D., & Faraswati, R. (2017). Comparison Of Effectivity From Consumption Tomato Juice against Level Of Haemoglobin In Third Trimester Of Pregnant Woman. *volume 4 edisi january 2017*.
- Zulaekah, S. (2009). *Efek Suplementasi Besi, Vitamin C dan Pendidikan Gizi terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Anak Sekolah Dasar yang Anemia di Kecamatan Kartasura Kabupaten Sukoharjo*. Surabaya: Universitas Diponegoro.



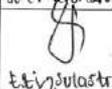
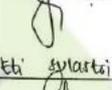
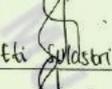
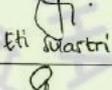
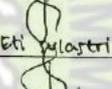
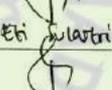
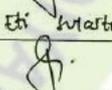
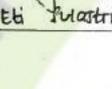
# LAMPIRAN

Lampiran 1

**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI**  
**PRODI DIII KEBIDANAN**  
**STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG**  
2018

Nama : Lintang Okaviana  
NIM : B1501289  
Pembimbing : Eti Sulastri S.ST., M.KEB  
Kegiatan : Konsul Proposal

| No | Hari/tgl             | Rencana bimbingan                             | Realisasi | Ttd                       |
|----|----------------------|-----------------------------------------------|-----------|---------------------------|
| 1. | Rabu<br>20/12/2017   | Konsul Judul                                  | ACC       | Eti Sulastri S.ST., M.KEB |
| 2. | Jum'at<br>26/01/2018 | Konsul BAB I                                  | Revisi    | Eti Sulastri S.ST., M.KEB |
| 3. | Jum'at<br>03/02/2018 | Konsul BAB I                                  | ACC       | Eti Sulastri S.ST., M.KEB |
| 4. | Sabtu<br>04/02/2018  | Konsul BAB II & III                           | Revisi    | Eti Sulastri S.ST., M.KEB |
| 5. | Rabu<br>07/02/2018   | Konsul BAB II & III                           | Revisi    | Eti Sulastri S.ST., M.KEB |
| 6. | Kamis<br>08/02/2018  | Konsul BAB II & III                           | Revisi    | Eti Sulastri S.ST., M.KEB |
| 7. | Jum'at<br>09/02/2018 | Konsul BAB II & III                           | ACC       | Eti Sulastri S.ST., M.KEB |
| 8. | Rabu<br>13/02/2018   | Konsul Lembar Pengesahan, Daftar pustaka, PTT | Revisi    | Eti Sulastri S.ST., M.KEB |
| 9. | Senin<br>19/02/2018  | Konsul Lembar Lampiran, Daftar pustaka, PTT   | ACC       | Eti Sulastri S.ST., M.KEB |

| No  | Hari/tgl             | Rencana bimbingan | Realisasi       | Ttd                                                                                                      |
|-----|----------------------|-------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Rabu 21/4/18         | Revisi proposal   | Acc             |  Eti Sulastri M.FEB   |
| 2.  | Jumat 13/4/18        | Konsul BAB IV & V | Revisi          |  Eti Sulastri M.FEB   |
| 3.  | Jumat, 25 Mei 2018   | Konsul BAB IV & V | Revisi          |  Eti Sulastri M.FEB   |
| 4.  | Senin, 28 Mei 2018   | Konsul BAB IV & V | Revisi          |  Eti Sulastri M.FEB   |
| 5.  | Kamis, 31 Mei 2018   | Konsul BAB IV & V | Revisi          |  Eti Sulastri M.FEB  |
| 6.  | Jumat 08 Juni 2018   | Konsul BAB IV & V | Acc             |  Eti Sulastri M.FEB |
| 7.  | Jumat, 29 Juni 2018  | Konsul Intisari   | Revisi Intisari |  Eti Sulastri M.FEB |
| 8.  | Senin, 02 Juli 2018  | Konsul Intisari   | Revisi Intisari |  Eti Sulastri M.FEB |
| 9.  | Selasa, 03 Juli 2018 | Konsul Intisari   | Revisi Intisari |  Eti Sulastri M.FEB |
| 10. | Rabu, 04 Juli 2018   | Konsul Intisari   | Acc             |  Eti Sulastri M.FEB |
| 11. |                      |                   |                 |                                                                                                          |
| 12. |                      |                   |                 |                                                                                                          |
| 13. |                      |                   |                 |                                                                                                          |
| 14. |                      |                   |                 |                                                                                                          |

### LEMBAR REVISI

Mahasiswa : Lintang Oktaviana

NIM : B1501289

Judul : Pemberian Jus Bayam Dan Tomat Untuk Meningkatkan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia

Nama Penguji : Dyah Puji, S.ST. M.P.H

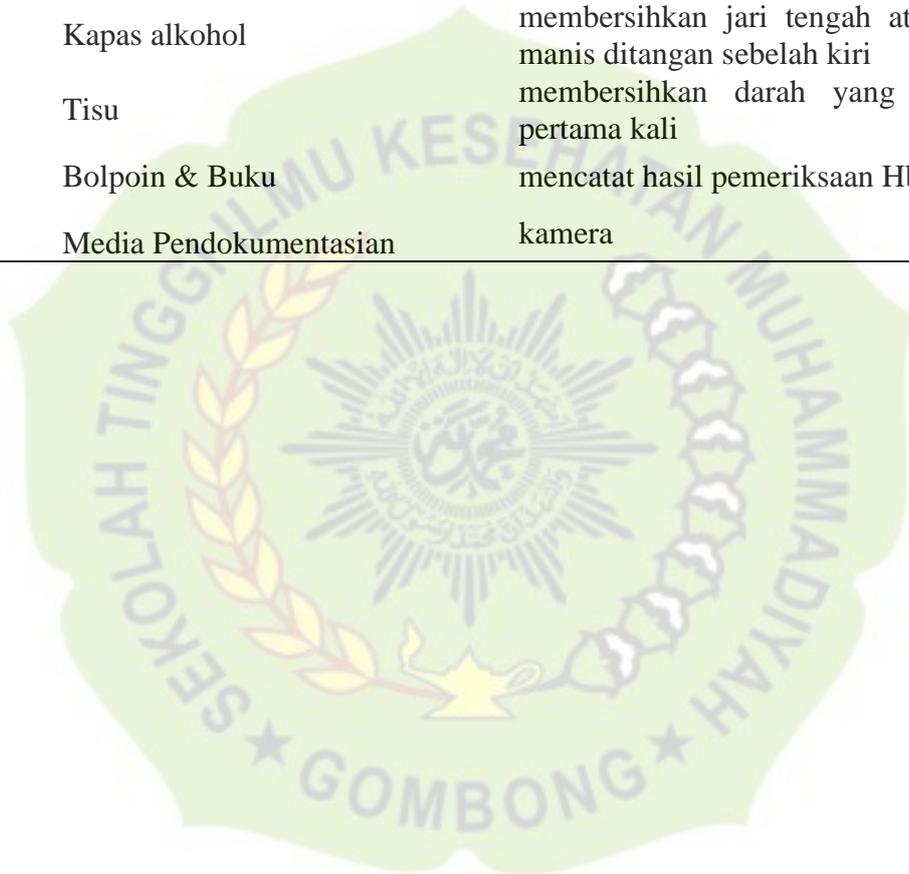
| BAB            | HAL             | SARAN                                                                    | PARAF                                                                                                          |
|----------------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bab 4-5        | Tabel           | Revisi spasi 1 paragraf, tabel + distribusi hasil.                       | <br>Dyah Puji S.ST, M.P.H  |
| Tabel hasil    | Tabel hasil     | tabel hasil ditambahkan kategori + materi di BAB (1, 2, 3, 4, 5)         | <br>Dyah Puji S.ST, M.P.H |
| Tabel hasil    | Tabel hasil     | tabel spasi 1 paragraf, lembar pernyataan 1 paragraf + materi ACE        | <br>Dyah Puji S.ST, M.P.H |
| Bab 1<br>Bab 4 | materi<br>Tabel | Hasil Penelitian 21aetah di pindahkan ke BAB 4 (materi)<br>tabel (spasi) | <br>Eti Suistri M.KEB     |



Lampiran 4. Instrumen

**INSTRUMEN**

| No. | Alat dan Bahan                                | Kegunaan                                                       |
|-----|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 1.  | Hb digital                                    | untuk pemeriksaan kadar Hb                                     |
| 2.  | Jarum lancet                                  | mengeluarkan darah di jari tangan                              |
| 3.  | Lancing device atau alat tembak berbentuk pen | memasukan jarum lancet ke dalam alat tembak                    |
| 4.  | Kapas alkohol                                 | membersihkan jari tengah atau jari manis ditangan sebelah kiri |
| 5.  | Tisu                                          | membersihkan darah yang keluar pertama kali                    |
| 6.  | Bolpoin & Buku                                | mencatat hasil pemeriksaan Hb                                  |
| 7.  | Media Pendokumentasian                        | kamera                                                         |



Lampiran 5. sop pemeriksaan hb menggunakan *easy touch* gchb

| <b>PEMERIKSAAN HB MENGGUNAKAN <i>EASY TOUCH</i> GCHb</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PENGERTIAN                                               | Suatu alat untuk melakukan pemeriksaan hemoglobin pada ibu hamil agar mengetahui anemia atau tidak pada ibu hamil tersebut.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| TUJUAN                                                   | Mengetahui Hemoglobin pada ibu hamil.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| KEBIJAKAN                                                | Semua ibu hamil.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| PETUGAS                                                  | Bidan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| PERALATAN                                                | Hb digital, jarum lanset, lancsing device atau alat tembak berbentuk pen, kapas alkohol, tisu, sarung tangan.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| PROSEDUR PELAKSANAAN                                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. SIKAP DAN PERILAKU</li> <li>2. Memberi salam dan memperkenalkan diri</li> <li>3. Menjelaskan maksud dan tujuan</li> <li>4. Mengawali kegiatan dengan tasmiah dan mengakhiri dengan tahmid</li> <li>5. ISI/CONTENT</li> <li>6. Menyiapkan alat               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Mencuci tangan</li> <li>b. Masukan baterai dan nyalakan mesin.</li> <li>c. Atur jam, tanggal dan tahun pada mesin.</li> <li>d. Ambil chip Hb masukan ke dalam mesin untuk cek mesin.</li> <li>e. Hingga layar muncul "OK". Mesin siap digunakan.</li> <li>f. Masukan chip Hb dan strip Hb terlebih dahulu.</li> <li>g. Pada layar akan muncul angka/kode sesuai pada botol strip.</li> <li>h. Setelah itu akan muncul gambar tetes darah dan kedip-kedip.</li> <li>i. Masukan jarum pada lancsing atau alat tembak berbentuk pen dan atur kedalaman jarum.</li> </ol> </li> <li>7. Mendekatkan alat pada pasien</li> <li>8. Kontak mata dengan pasien</li> <li>9. Memberikan penjelasan kepada pasien dan keluarga cara melakukan pemeriksaan Hb.</li> <li>10. Melakukan tindakan pemeriksaan Hb               <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Memakai sarung tangan</li> <li>b. Membersihkan jari ibu dengan kapas alkohol</li> <li>c. Tembakkan jarum pada jari dan tekan supaya darah keluar</li> <li>d. Darah di sentuh pada strip dan bukan di tetes diatas strip</li> </ol> </li> </ol> |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>e. Sentuh pada bagian garis yang ada tanda panah</li> <li>f. Darah akan langsung meresap sampai ujung strip dan bunyi beep</li> <li>g. Tunggu sebentar, hasil akan keluar beberapa detik pada layar</li> <li>h. Cabut jarumnya dari lancing juga stripnya dan buang</li> <li>i. Chip Hb di simpan ke botol lagi</li> <li>j. Tutup rapat botol strip jika tidak digunakan lagi</li> </ul> <p>11. Menyampaikan hasil pemeriksaan Hb kepada pasien dan keluarga</p> <p>12. TEKNIK</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>j. Tindakan sistematis dan berurutan</li> <li>k. Tanggap terhadap reaksi pasien</li> <li>l. Percaya diri dan tidak ragu-ragu</li> </ul> <p>Sabar dan teliti</p> |
|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



Lampiran 6. Sop pemberian jus bayam dan tomat

| <b>PEMBERIAN JUS BAYAM DAN TOMAT</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PENGERTIAN                           | Memberikan jus bayam dan jus tomat pada ibu hamil trimester II dan III dengan anemia.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| TUJUAN                               | Meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil trimester II dan III dengan anemia ringan sampai sedang.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| KEBIJAKAN                            | Ibu hamil trimester II dan III dengan anemia ringan sampai sedang.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| PETUGAS                              | Bidan                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| PERALATAN                            | Jus Bayam (180 gram) dan Jus Tomat (180 gram), lembar observasi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| PROSEDUR PELAKSANAAN                 | <p><b>A. SIKAP DAN PERILAKU</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Memberi salam dan memperkenalkan diri</li> <li>2. Menjelaskan maksud dan tujuan</li> <li>3. Mengawali kegiatan dengan tasmiah dan mengakhiri dengan tahmid</li> </ol> <p><b>B. ISI/CONTENT</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>13. Menanyakan dan mengkaji keluhan</li> <li>14. Kontak mata dengan pasien</li> <li>15. Memberikan penjelasan kepada pasien dan keluarga cara mengkonsumsi jus bayam dan jus tomat dengan dosis 180 gram atau <math>\pm</math> 5 helai daun bayam dan 1 buah tomat ukuran sedang 1 hari sekali.</li> <li>16. Menjelaskan cara pengolahan atau cara membuat jus bayam dan jus tomat, yaitu             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Memilih daun bayam dan tomat yang masih segar.</li> <li>b) Menimbang daun bayam dan tomat tersebut.</li> <li>c) Mencuci daun bayam dan tomat dengan air yang mengalir.</li> <li>d) Rebus bayam didalam air mendidih selama kira-kira 5 menit, setelah itu tiriskan. Namun untuk tomat langsung ditiriskan tanpa direbus terlebih dahulu.</li> <li>e) Semua bahan diblender dan ditambah gula <math>\pm</math> 2 sendok makan dan air mineral 500 cc lalu disaring kedalam gelas.</li> <li>f) Jus bayam dan jus tomat siap disajikan.</li> </ol> </li> <li>17. Memberikan kesempatan bertanya</li> </ol> <p><b>C. TEKNIK</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tindakan sistematis dan berurutan</li> <li>2. Tanggap terhadap reaksi pasien</li> <li>3. Percaya diri dan tidak ragu-ragu</li> </ol> <p>Sabar dan teliti</p> |

Lampiran 8. Dokumentasi Penerapan Asuhan



Gambar 1



Gambar 2



Gambar 3



Gambar 4

Keterangan : Gambar 1, 2, 3, dan 4 adalah pemeriksaan ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan penerapan

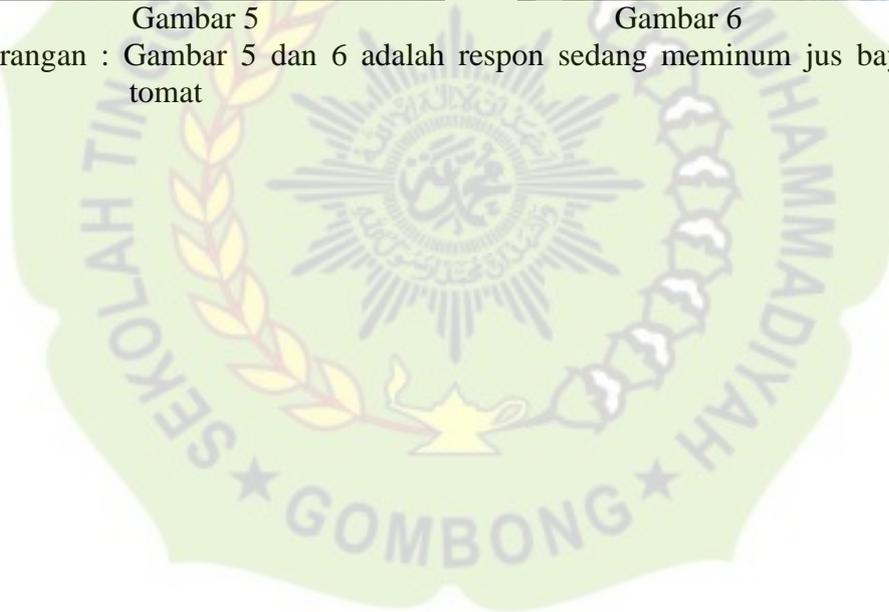


Gambar 5



Gambar 6

Keterangan : Gambar 5 dan 6 adalah respon sedang meminum jus bayam dan tomat





Gambar 7

Gambar 8





Gambar 9



Gambar 10

Keterangan : Gambar 7, 8, 9, dan 10 adalah proses pembuatan jus bayam dan tomat

