

PENGARUH GIZI HEWANI DAN NABATI TERHADAP ANEMIA PADA IBU HAMIL: *LITERATURE REVIEW*

Muliatul Jannah¹, Alif Berliana Subrata²

^{1,2}Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: muliatuljannah45@gmail.com¹, alifberlianas12@gmail.com²

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah kesehatan yang banyak terjadi di negara berkembang, termasuk Indonesia. Anemia, terutama anemia defisiensi zat besi, dapat menyebabkan berbagai komplikasi, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan bahkan meningkatkan risiko kematian ibu. Asupan gizi yang tidak memadai merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi anemia pada ibu hamil. Tujuan untuk mereview literatur terkait pengaruh gizi terhadap anemia pada ibu hamil. Dalam penulisan artikel ini metode yang digunakan ialah tinjauan literature review yang terdapat database jurnal kesehatan yaitu Google Scholar dan Pubmed, artikel yang terpilih berdasarkan full text, free open acces, berbahasa inggris dan berbahasa indonesia. Hasil yang diperoleh menunjukan Gizi memainkan peran penting dalam mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil. Gizi hewani seperti daging, ikan, telur dan gizi nabati seperti sayur bayar, kacang hijau, buah naga juga dapat meningkatkan hemoglobin dan menurunkan anemia pada ibu hamil. Asupan zat besi dan protein yang cukup dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan kesehatan ibu serta janin. Intervensi melalui suplementasi dan edukasi gizi harus terus digalakkan untuk menurunkan prevalensi anemia pada ibu hamil.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Anemia, Gizi, Hewani, Nabati.

ABSTRACT

Anemia in pregnant women is one of the health problems that often occurs in developing countries, including Indonesia. Anemia, especially iron deficiency anemia, can cause various complications, such as premature birth, low birth weight, and even increase the risk of maternal death. Inadequate nutritional intake is a major factor contributing to the high prevalence of anemia in pregnant women. The aim is to review the literature related to the effect of nutrition on anemia in pregnant women. In writing this article, the method used is a literature review review of health journal databases, namely Google Scholar and Pubmed, selected articles based on full text, free open access, in English and Indonesian. The results obtained show that nutrition plays an important role in preventing and overcoming anemia in pregnant women. Animal nutrition such as meat, fish, eggs and vegetable nutrition such as vegetables, green beans, dragon fruit can also increase hemoglobin and reduce anemia in pregnant women. Adequate iron and protein intake can increase hemoglobin levels and maternal and fetal health. Interventions through supplementation and nutritional education must continue to be encouraged to reduce the prevalence of anemia in pregnant women.

Keywords: *Pregnant Mother, Anemia, Nutrition, Animal, Vegetable.*

PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di seluruh dunia. Tingkat prevalensi anemia bervariasi tergantung pada berbagai faktor, seperti usia, lokasi, jenis kelamin, dan status sosial ekonomi. Meskipun berbagai intervensi telah dilakukan untuk meningkatkan status zat besi dan mengurangi anemia, kemajuannya masih lambat, dan banyak negara yang belum berada pada jalur yang benar untuk mencapai target gizi terkait anemia (da Silva Lopes et al., 2021)

Anemia merupakan kondisi dimana sel darah merah tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh. Kebutuhan fisiologis tersebut berbeda pada setiap orang, dimana dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, tempat tinggal, perilaku merokok, dan tahap kehamilan. Berdasarkan WHO, anemia pada kehamilan ditegakkan apabila kadar hemoglobin (Hb) <11 g/dL. Sedangkan *center of disease control and prevention* mendefinisikan anemia sebagai kondisi dengan kadar Hb <11 g/dL para trimester pertama dan ketiga, Hb $<10,5$ g/dL pada trimester kedua, serta <10 g/dL pada pasca persalinan (Kemenkes, 2022)

Badan Kesehatan Dunia mendeskripsikan jumlah ibu hamil dengan anemia defisiensi besi berkisar antara 35% dan 37% dengan bertambahnya usia kehamilan. Menurut laporan WHO tahun 2021, prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah 41,8%. Prevalensi di Asia adalah 48,2%, Afrika adalah 57,1%, Amerika Serikat adalah 24,1%, dan Eropa adalah 25,1%. (WHO, 2021).

Kekurangan zat besi adalah penyebab utama anemia gizi, yang terjadi akibat kurangnya zat besi dalam pola makan atau penurunan kemampuan tubuh dalam menyerap zat besi. Beberapa komponen dalam makanan atau minuman, seperti kopi, teh, atau kakao, dapat menghambat penyerapan zat besi, sementara konsumsi makanan dan minuman yang kaya vitamin C, seperti buah-buahan dan sayuran, dapat meningkatkan penyerapan zat besi (da Silva Lopes et al., 2021)

Menurut Kemenkes konsumsi makanan yang bernutrisi dan kaya gizi, terutama yang mengandung zat besi dan asam folat, setiap hari. Contoh makanan yang kaya zat besi antara lain daging rendah lemak (seperti daging sapi atau unggas) yang dimasak dengan baik, produk laut seperti ikan, cumi, kerang, dan udang yang dimasak, sayuran hijau seperti bayam dan

kangkung, kacang polong, produk susu yang sudah dipasteurisasi, kentang, serta gandum. Sedangkan untuk makanan yang kaya folat, contohnya adalah sayuran hijau (seperti bayam, brokoli, seledri, buncis, lobak hijau, atau selada), buah jeruk, alpukat, pepaya, pisang, kacang-kacangan (seperti kacang polong, kacang merah, kacang kedelai, dan kacang hijau), biji bunga matahari, gandum, dan kuning telur (Kemenkes, 2022).

Konsumsi protein hewani, susu, serta buah-buahan dan sayuran yang kaya vitamin A setiap hari terkait dengan prevalensi anemia yang lebih rendah. Selain itu, ditemukan bahwa ibu hamil dengan pola makan yang kurang bervariasi memiliki kadar Hb rata-rata yang lebih rendah ($10,85\pm1,33$) dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi pola makan yang lebih beragam ($12,39\pm1,34$), yang berhubungan dengan konsumsi susu, protein hewani, atau buah dan sayuran kaya vitamin A (Al-Bayyari et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah tinjauan literature review yang memiliki banyak informasi mengenai pengaruh gizi hewani dan nabati terhadap anemia pada ibu hamil. Literature review ini adalah serangkaian penelitian dengan menggunakan metode pengumpulan data pustaka, atau penelitian yang obyek penelitiannya dari beragam informasi kepustakaan. Tinjauan ini memakai beberapa sumber meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerasi (Pubmed dan Google Scholar) yang diambil dalam waktu 5 tahun terakhir dari tahun 2019-2024. Criteria dalam menemukan kata kunci penelusuran literature review yaitu “*ibu hamil*”, “*anemia*”, “*Gizi*”, “*hewani*” “*nabati*”. Artikel yang diperoleh dalam melakukan pencarian yaitu melakukan telaah artikel dan disesuaikan dengan judul berjumlah 10 jurnal dengan 8 jurnal nasional dan 2 jurnal internasional.

HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Judul	Peneliti	Tahun	Jurnal	Negara	Metode penelitian	Hasil
1.	Dietary diversity and iron deficiency anemia among a cohort of	Al-Bayyari, Nahla, et al.	2024	BMC Public Health	Yordania Utara	A cross-sectional study was conducted on 198 pregnant women	Anemia defisiensi besi (IDA) ringan hingga sedang masih sering

singleton pregnancies: a cross-sectional study Keanekaragaman makanan dan anemia defisiensi besi pada kelompok kehamilan tunggal: studi cross-sectional	aged 19-45 years. Penelitian cross-sectional dilakukan terhadap 198 ibu hamil berusia 19-45 tahun.	ditemukan pada ibu hamil di Yordania, terutama pada trimester ketiga. Namun, prevalensi IDA di populasi ini lebih rendah dibandingkan rata-rata global, menunjukkan kemajuan dalam mengurangi anemia pada wanita usia reproduktif. Penting untuk membedakan jenis anemia sebelum memberikan pengobatan atau suplementasi zat besi. Pendidikan gizi juga berperan penting dalam meningkatkan status gizi ibu hamil
--	---	---

							dan menurunkan prevalensi anemia. Pola makan seimbang, suplementasi zat besi oral, dan fortifikasi makanan dengan zat besi dapat membantu mencegah anemia.
2.	Kecukupan Gizi, Pengetahuan, dan Anemia Ibu Hamil	Eugidia Mayang Ghiffari, dkk.	2021	JURNAL GIZI DAN KESEHATAN	Indonesia	Penelitian kuantitatif dengan desain penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel diambil yang digunakan adalah purposive sampling dan menggunakan uji chi-square dalam analisis bivariat	Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak ibu hamil dengan tingkat kecukupan zat besi tidak terpenuhi dan ini dihubungkan juga dengan asupan protein yang menunjukkan responden lebih sering mengonsumsi lauk protein nabati dibandingkan protein

							hewani, di mana hal ini akan mempengaruhi absorpsi zat besi.
3.	Pengaruh Konsumsi Daging Merah Dan Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Ringan Di TPMB Bidan E Jakarta Tahun 2024.	Aan Darma Putri, dkk.	2024	Journal Of Social Science Research	Indonesia	Metode penelitian ini menggunakan studi kualitatif, dengan studi kasus atau study case literatur review yang dilakukan secara langsung pada ibu hamil trimester 3 yang mengalami anemia ringan.	Pemberian daging merah 250 gr/ hari yang sudah dimasak sop dikonsumsi di siang dan malam hari selama 7 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh ibu hamil yang awalnya mengalami anemia ringan, dan diharapkan dapat menjadi inovasi bagi para bidan untuk memberikan informasi ini kepada ibu hamil agar dapat menurunkan angka

							kejadian anemia di Indonesia.
4.	HUBUNG AN STATUS GIZI DAN POLA MAKAN TERHAD AP KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TANJUNGANIM	Kevin Merdaya nti, dkk.	2024	MALA HAYATI NURSI NG JOURNAL	Indonesia	Penelitian ini adalah studi analitik dengan desain studi crosssectional atau survei.	Makanan yang dikonsumsi ibu hamil harus mempunyai yaitu kualitas dan kuantitas dalam makanan tersebut, makanan harus berisikan karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah-buahan. Ibu hamil mendapatkan gizi yang cukup sehingga dapat mengurangi kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia.
5.	HUBUNG AN ASUPAN PROTEIN	Meilinda Ulifatus Soleha.	2024	Jurnal Ilmu	Indonesia	penelitian ini menggunakan	Protein hewani dan nabati berperan

HEWANI DAN NABATI DENGAN KEJADIA N ANEMIA PADA IBU HAMIL TRIMEST ER 3 DI DESA DAWUH AN.			Kesehat an	analitik kolerasi untuk mengetahu i korelasi antara satu variabel dengan variabel lain lalu disahkan dengan cara mengident ifikasi yang ada pada objek yang sama dan dilihat apakah ada hubungan antara keduanya dengan mengguna kan pendekata n cross sectional.	penting dalam mencegah anemia pada ibu hamil. Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan , pembentuka n tubuh, antibodi, dan enzim pemecah asam amino. Makanan ibu hamil sebaiknya mengandung karbohidrat, seperti mie, dan lebih banyak mengonsums i protein nabati dibandingka n protein hewani. Sekitar dua pertiga asupan pangan ibu hamil sebaiknya berasal dari protein hewani, seperti daging, ikan,
---	--	--	---------------	--	--

							telur, dan susu. Protein nabati cukup sepertiga bagian saja. Kekurangan protein pada ibu hamil sering disebabkan oleh konsumsi makanan yang kurang bergizi dan kebiasaan makan yang tidak teratur.
6.	Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambau Kota Batam Tahun 2023	Heriyan-ti, dkk.	2023	Jurnal riset ilmu kesehatan dan Keperawatan	Indonesia	Penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen yang menggunakan pendekatan pretest-posttest control grup design	Pemberian kacang hijau pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat perbedaan nilai rata-rata hemoglobin pada ibu hamil anemia. Diketahui bahwa kelompok intervensi yang diberikan

							kacang hijau lebih tinggi peningkatan hemoglobin dibandingkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan kacang hijau.
7.	PERBANDINGAN PEMBERIAN SAYUR BAYAM DAN DAUN UBI JALAR TERHADAP PERUBAHAN HEMOGLOBIN IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DITPMB Ny. G KABUPATEN GARUT TAHUN 2024	Gina Febriani Sugih Harti, dkk.	2024	Journal of Innovation Research and Knowledge	Indonesia	Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus	Penelitian ini menunjukkan bahwa baik sayur bayam maupun air rebusan daun ubi jalar efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil yang mengalami anemia. Namun, terdapat sedikit perbedaan dalam laju peningkatannya. Pemberian sayur bayam meningkatkan kadar Hb sebesar 0,9 gr/dL, sedangkan

							air rebusan daun ubi jalar meningkatkan Hb sebesar 0,8 gr/dL. Meskipun perbedaannya kecil, sayur bayam sedikit lebih unggul dalam meningkatkan kadar hemoglobin dengan lebih cepat.
8.	PENGARUH KONSUMSI TELUR AYAM RAS TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL	Dessy Lutfia-sari	2020	Jurnal Bidan Pintar	Indonesia	Rancangan penelitian ini menggunakan pre eksperimental design dengan pendekatan one group pretest post test design.	Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsumsi telur ayam ras berpengaruh terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Kelurahan Pojok, Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame, Kota Kediri. Berdasarkan temuan tersebut,

							disarankan agar telur ayam ras diberikan sebagai tambahan nutrisi untuk ibu hamil, khususnya bagi yang mengalami anemia, sebagai alternatif selain pemberian tablet besi.
9.	Effect of Eel Cookie Supplementation on the Hemoglobin Status of Pregnant Women with Anaemia: A Pilot Study	Dewi Marhaeni Diah Herawati , dkk.	2022	International Journal of Food Science	Indonesia	Penelitian percontohan dengan desain pretest-posttest ini dilakukan di Puskesmas Tamanjaya , Geopark Ciletuh, Kabupaten Sukabumi, Provinsi Jawa Barat, Indonesia.	Setelah mengonsumsi kue belut selama 1 bulan, terdapat peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan lebih besar pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol, yaitu masing-masing sebesar 1,69 dan 0,69

							g/dL. Peningkatan persentase hemoglobin rata-rata lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol, yaitu masing-masing sebesar 17,21% dan 6,53%.
10.	Nutrition Knowledge is Associated With the Consumption of Iron Rich Foods: A Survey Among Pregnant Women From a Rural District in Northern Ghana	Nhyira Yaw Adjei-Banuah, et al.	2021	Nutrition and Metabolic Insights	Tamale, Ghana	Dengan menggunakan desain cross-sectional, asupan makanan kaya zat besi diperoleh dari 252 ibu hamil dengan menggunakan daftar periksa makanan yang diingat kembali selama 24 jam.	Dalam penelitian ini, kami mengevaluasi konsumsi makanan kaya zat besi dan faktor penentunya di antara ibu hamil dari distrik pedesaan di Ghana Utara. Makanan kaya zat besi yang umum dikonsumsi oleh ibu hamil adalah ikan atau makanan laut

							lainnya dan sayuran berdaun hijau. Sumber zat besi hewani jarang dikonsumsi oleh ibu hamil. Faktor penentu yang signifikan dari asupan makanan kaya zat besi oleh ibu hamil adalah pengetahuan terkait gizi.
11.	Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Di UPTD Puskesmas Taktakan Serang - Banten Tahun 2020	Eka Bintari Chendriany, Rini Kundayanti, Nurul Husnul Lail	2021	Journal for quality in women's health	Indonesia	Penelitian ini menggunakan desain Quasi eksperimental dengan pre-test and post-test with control group	Hasil penelitian menunjukkan, menggunakan uji t, bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian jus buah naga pengujian; pada kelompok Intervensi,

							nilai Hb rata-rata adalah 11.107 dengan standar deviasi 1.1392, dan pada kelompok Kontrol, nilai rata-rata adalah 9.120 dengan standar deviasi 1.4473. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian jus buah naga efektif untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil.
12.	PENGARUH PEMERIAN BAKPAO ABON IKAN SALMON (ONCOR HYNCHUS MASOU)	Maslahatul Inayah, dkk	2022	Jurnal Lintas Keperawatan	Indonesia	Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi-eksperimental , dengan pendekata	Dari penelitian ini didapatkan hasil adanya pengaruh pemberian bakpao abon ikan salmon terhadap kadar hemoglobin

	TERHAD AP KADAR HEMOGL OBIN IBU HAMIL DENGAN ANEMIA					n rancangan pre and post test pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol	ibu hamil anemi.
13.	Pengaruh Pemberian Kurma Untuk Meningkat kan Kadar Hemoglob in Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Desa Bumisari Natar	Ramadhi ena Destia Murtisari dkk	2025	Inovasi Kesehat an Global	indonesia	jenis penelitian kuantitatif yang memberik an gambaran pasti tentang ciri masalah dan memperoleh data tentang nilai masalah dan hasil pengukurannya	Beberapa vitamin lain yang ada dalam kurma, seperti vitamin C, yang membantu penyerapan zat besi, asam folat, yang membantu dalam sintesis DNA dan RNA yang diperlukan untuk produksi dan pembelahan sel darah merah, vitamin B6, atau piridoksin, yang membantu dalam

							sintesis hemoglobin, dan beberapa kompromi lainnya, semuanya berkontribusi pada kenaikan kadar hemoglobin yang cukup besar, menurut peneliti berdasarkan hasil penelitian.
--	--	--	--	--	--	--	--

Anemia pada kehamilan ditegakkan apabila kadar hemoglobin (Hb) <11 g/dL. Sedangkan *center of disease control and prevention* mendefinisikan anemia sebagai kondisi dengan kadar Hb <11 g/dL para trimester pertama dan ketiga, Hb $<10,5$ g/dL pada trimester kedua, serta <10 g/dL pada pasca persalinan dan faktor dari anemia salah satunya adalah kekurangan zat besi (Kemenkes, 2022). Dari hasil analisis terhadap 10 artikel diketahui pengaruh gizi terhadap anemia pada ibu hamil antara lain:

1. Anemia defisiensi besi (IDA) ringan hingga sedang masih sering ditemukan pada ibu hamil di Yordania, terutama pada trimester ketiga. Namun, prevalensi IDA di populasi ini lebih rendah dibandingkan rata-rata global, menunjukkan kemajuan dalam mengurangi anemia pada wanita usia reproduktif. Penting untuk membedakan jenis anemia sebelum memberikan pengobatan atau suplementasi zat besi. Pendidikan gizi juga berperan penting dalam meningkatkan status gizi ibu hamil dan menurunkan prevalensi anemia. Pola makan seimbang, suplementasi zat besi oral, dan fortifikasi makanan dengan zat besi dapat membantu mencegah anemia (Al-Bayyari et al., 2024).
2. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih banyak ibu hamil dengan tingkat kecukupan zat besi tidak terpenuhi dan ini dihubungkan juga dengan asupan protein yang

menunjukkan responden lebih sering mengonsumsi lauk protein nabati dibandingkan protein hewani, di mana hal ini akan mempengaruhi absorpsi zat besi (Ghiffari et al., 2021).

3. Pemberian daging merah 250 gr/ hari yang sudah dimasak sop dikonsumsi di siang dan malam hari selama 7 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh ibu hamil yang awalnya mengalami anemia ringan, dan diharapkan dapat menjadi inovasi bagi para bidan untuk memberikan informasi ini kepada ibu hamil agar dapat menurunkan angka kejadian anemia di Indonesia (Putri et al., 2024). Pada penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa dari 26 responden yang mengonsumsi daging merah terdapat 17 (65,4%) ibu hamil yang mengalami anemia ringan, sedangkan dari 18 responden yang tidak mengonsumsi daging merah terdapat 14 (77,8%) responden mengalami anemia sedang. Berdasarkan hasil uji statistik, terdapat Hubungan Konsumsi Daging Merah Terhadap Kejadian Anemia yang artinya responden yang tidak mengonsumsi daging merah berpeluang 6 kali lebih besar untuk mengalami anemia sedang, dibandingkan dengan responden yang mengonsumsi daging merah (Ahyani et al., 2022).
4. Makanan yang dikonsumsi ibu hamil harus mempunyai kualitas dan kuantitas dalam makanan tersebut, makanan harus berisikan karbohidrat, protein hewani, protein nabati, sayuran dan buah-buahan. Ibu hamil yang mendapatkan gizi yang cukup sehingga dapat mengurangi kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia (Merdayanti & Fauzi, 2024).
5. Protein hewani dan nabati berperan penting dalam mencegah anemia pada ibu hamil. Protein dibutuhkan untuk pertumbuhan, pembentukan tubuh, antibodi, dan enzim pemecah asam amino. Makanan ibu hamil sebaiknya mengandung karbohidrat, seperti mie, dan lebih banyak mengonsumsi protein nabati dibandingkan protein hewani. Sekitar dua pertiga asupan pangan ibu hamil sebaiknya berasal dari protein hewani, seperti daging, ikan, telur, dan susu. Protein nabati cukup sepertiga bagian saja. Kekurangan protein pada ibu hamil sering disebabkan oleh konsumsi makanan yang kurang bergizi dan kebiasaan makan yang tidak teratur (Soleha, 2024).
6. Pemberian kacang hijau pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol terdapat perbedaan nilai rata-rata hemoglobin pada ibu hamil anemia. Diketahui bahwa kelompok intervensi yang diberikan kacang hijau lebih tinggi peningkatan hemoglobin dibandingkan pada kelompok kontrol tanpa diberikan kacang hijau (Heriyanti Heriyanti et al., 2023). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sari (2020),

menunjukkan bahwa responden yang diberikan sari kacang hijau sebanyak 500 ml yang diminum 2 kali (pagi dan sore) selama 7 hari dengan rata-rata terjadi peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil (Choirunissa & Manurung, 2020).

7. Penelitian ini menunjukkan bahwa baik sayur bayam maupun air rebusan daun ubi jalar efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil yang mengalami anemia. Namun, terdapat sedikit perbedaan dalam laju peningkatannya. Pemberian sayur bayam meningkatkan kadar Hb sebesar 0,9 gr/dL, sedangkan air rebusan daun ubi jalar meningkatkan Hb sebesar 0,8 gr/dL. Meskipun perbedaannya kecil, sayur bayam sedikit lebih unggul dalam meningkatkan kadar hemoglobin dengan lebih cepat (Sari et al., 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rini Kundaryanti, dkk, yang menunjukkan bahwa konsumsi jus bayam hijau secara teratur berpengaruh terhadap peningkatan kadar haemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia (Kundaryanti et al., 2019).
8. konsumsi telur ayam ras berpengaruh terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Kelurahan Pojok, Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame, Kota Kediri. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar telur ayam ras diberikan sebagai tambahan nutrisi untuk ibu hamil, khususnya bagi yang mengalami anemia, sebagai alternatif selain pemberian tablet besi (Lutfiasari & Yanuaringsih, 2020).
9. Setelah mengonsumsi kue belut selama 1 bulan, terdapat peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan lebih besar pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol, yaitu masing-masing sebesar 1,69 dan 0,69 g/dL. Peningkatan persentase hemoglobin rata-rata lebih tinggi pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol, yaitu masing-masing sebesar 17,21% dan 6,53% (Herawati et al., 2022).
10. Dalam penelitian ini, kami mengevaluasi konsumsi makanan kaya zat besi dan faktor penentunya di antara ibu hamil dari distrik pedesaan di Ghana Utara. Makanan kaya zat besi yang umum dikonsumsi oleh ibu hamil adalah ikan atau makanan laut lainnya dan sayuran berdaun hijau. Sumber zat besi hewani jarang dikonsumsi oleh ibu hamil. Faktor penentu yang signifikan dari asupan makanan kaya zat besi oleh ibu hamil adalah pengetahuan terkait gizi (Adjei-Banuah et al., 2021).
11. Hasil penelitian menunjukkan, menggunakan uji t, bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan setelah pemberian jus buah naga pengujian; pada kelompok Intervensi, nilai Hb rata-rata adalah 11.107 dengan standar deviasi 1.1392, dan pada

kelompok Kontrol, nilai rata-rata adalah 9.120 dengan standar deviasi 1.4473. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian jus buah naga efektif untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil (Chendriany et al., 2021).

12. Hasil uji paired t menunjukkan bahwa pemberian bakpao abon ikan salmon secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin, dengan nilai $p < 0,05$. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa kadar hemoglobin ibu hamil yang menderita anemia berbeda antara kelompok intervensi dan kontrol, dengan nilai $p < 0,05$. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian bakpao abon ikan salmon secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin mereka (Inayah & Pratikwo, 2022).
13. Beberapa vitamin lain yang ada dalam kurma, seperti vitamin C, yang membantu penyerapan zat besi, asam folat, yang membantu dalam sintesis DNA dan RNA yang diperlukan untuk produksi dan pembelahan sel darah merah, vitamin B6, atau piridoksin, yang membantu dalam sintesis hemoglobin, dan beberapa komponen lainnya, semuanya berkontribusi pada kenaikan kadar hemoglobin yang cukup besar, menurut peneliti berdasarkan hasil penelitian (Murtisari et al., 2025).

KESIMPULAN

Kesimpulan dari analisis terhadap 10 artikel mengenai pengaruh gizi terhadap anemia pada ibu hamil menunjukkan bahwa berbagai faktor gizi memiliki peran penting dalam mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil. Seperti Gizi hewani seperti daging, ikan, telur dan gizi nabati seperti sayur bayam, kacang hijau, buah naga juga dapat meningkatkan hemoglobin dan menurunkan anemia pada ibu hamil. Secara keseluruhan, kombinasi pola makan yang bergizi, suplementasi yang tepat, dan edukasi tentang gizi sangat penting untuk mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Adjei-Banuah, N. Y., Aduah, V. A., Ziblim, S. D., Ayanore, M. A., Amalba, A., & Mogre, V. (2021). Nutrition Knowledge is Associated With the Consumption of Iron Rich Foods: A Survey Among Pregnant Women From a Rural District in Northern Ghana. *Nutrition and Metabolic Insights*, 14. <https://doi.org/10.1177/11786388211039427>
- Ahyani, S., Sunarsih, & Yuliyantina. (2022). Diet Ibu Hamil Terhadap Kejadian Anemia. *Midwifery Journal*, 2(4), 176–186.

Al-Bayyari, N., Al Sabbah, H., Hailat, M., AlDahoun, H., & Abu-Samra, H. (2024). Dietary diversity and iron deficiency anemia among a cohort of singleton pregnancies: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19294-z>

Chendriany, E. B., Kundaiyanti, R., & Lail, N. H. (2021). *Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Di UPTD Puskesmas Taktakan Serang - Banten Tahun 2020*. 4(1), 56–61. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.105>

Choirunissa, R., & Manurung, D. R. (2020). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sirnajaya Kecamatan Serang Baru Bekasi Tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 171–176. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.72>

da Silva Lopes, K., Yamaji, N., Rahman, M. O., Suto, M., Takemoto, Y., Garcia-Casal, M. N., & Ota, E. (2021). Nutrition-specific interventions for preventing and controlling anaemia throughout the life cycle: an overview of systematic reviews. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013092.pub2>

Ghiffari, E. M., Harna, H., Angkasa, D., Wahyuni, Y., & Purwara, L. (2021). Kecukupan Gizi, Pengetahuan, dan Anemia Ibu Hamil. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 5(1), 10–23. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v5i1.186>

Herawati, D. M. D., Sunjaya, D. K., Janah, L. F., Arisanti, N., & Susiarno, H. (2022). Effect of Eel Cookie Supplementation on the Hemoglobin Status of Pregnant Women with Anaemia: A Pilot Study. *International Journal of Food Science*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/3919613>

Heriyanti Heriyanti, Desi Ernita Amru, & Nurul Huda. (2023). Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambau Kota Batam Tahun 2023. *Jurnal Ventilator*, 1(4), 323–337. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v1i4.787>

Inayah, M., & Pratikwo, S. (2022). Pengaruh Pemberian Bakpao Abon Ikan Salmon (Oncorhynchus Masou) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. *Jurnal Lintas Keperawatan*, 3(2), 1–7. <https://doi.org/10.31983/jlk.v3i2.9265>

Kemenkes. (2022). *Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/405/gizi-seimbang-ibu-hamil

- Kundaryanti, R., M, N. F., & Widowati, R. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Minggu Jakarta Selatan Tahun 2018. *Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan Nasional*, 1(1), 2.
- Lutfiasari, D., & Yanuaringsih, G. P. (2020). Pengaruh Konsumsi Telur Ayam Ras Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Bidan Pintar*, 1(1), 11–20. <https://doi.org/10.30737/jubitar.v1i1.749>
- Merdayanti, K., & Fauzi, A. (2024). Hubungan Status Gizi dan Pola Makan Terhadap Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Enim. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4), 1290–1303. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i4.11086>
- Murtisari, R. D., Kurniasari, D., Ermasari, A., & Isnaini, N. (2025). *Pengaruh Pemberian Kurma Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Desa Bumisari Natar*.
- Putri, A. D., Widyastuti, D., Rohmawati, E., Lestari, P., Darmi, S., & Syarah, M. (2024). Pengaruh Konsumsi Daging Merah Dan Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Ringan Di TPMB Bidan E Jakarta Tahun 2024. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 17479–17491.
- 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), 19–26. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.265>
- Soleha, M. U. (2024). Hubungan Asupan Protein Hewani Dan Nabati Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 3 Di Desa Dawuhan. *ASSYIFA : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(1), 18–28. <https://doi.org/10.62085/ajk.v2i1.34>
- WHO. (2021). *Anemia pada wanita dan anak-anak*. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children.