

PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA MELALUI PEMBERIAN INTERVENSI KONSUMSI TEH HERBA TOMAT

1. Riska Aprilia Wardani, Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, Email : riskaaprilial1985@gmail.com
2. Herlina, Program Studi Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Dian Husada Mojokerto, Email : herlinayasmine14@gmail.com
Korespondensi : riskaaprilial1985@gmail.com

ABSTRAK

Ibu hamil merupakan kelompok yang rentan mengalami beragam gangguan kesehatan baik yang berkaitan langsung dengan kehamilan maupun yang tidak berkaitan langsung dengan kehamilan. Salah satu gangguan yang dapat dialami oleh ibu selama masa kehamilan adalah terjadinya anemia. Terjadinya anemia selama kehamilan, akan memicu peningkatan risiko pada ibu dan janin ketika masa kehamilan ataupun ketika melahirkan. Salah satu terapi non farmakologi yang dapat diaplikasikan kepada ibu hamil adalah dengan memberikan ibu hamil tomat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian intervensi tomat terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimental dengan jenis one group pra-post test design. Teknik sampling menggunakan non probability sampling dengan jenis total sampling. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 31 ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto. Variabel independent dalam penelitian ini adalah pemberian intervensi tomat. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah kadar hemoglobin. Uji analisa data dilakukan menggunakan uji paired t test. Ada pengaruh pemberian intervensi konsumsi tomat terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto dengan nilai Sig (2-tailed) sebesar $0,000 < \text{probabilitas } \alpha (0,05)$. Penanganan kejadian anemia pada ibu hamil merupakan hal penting yang harus menjadi perhatian semua pihak. Memastikan ibu hamil mengkonsumsi suplemen zat besi, vitamin B12, asam folat saja, dan asupan makanan dan minuman yang adekuat terutama makanan yang mengandung tinggi protein dan zat besi akan membantu ibu hamil dalam pemenuhan kebutuhan zat besi selama kehamilan

Kata Kunci : Tomat, Kadar Hemoglobin, Anemia, Ibu Hamil

1. PENDAHULUAN

Pelayanan kesehatan kepada ibu hamil merupakan bagian dari system pelayanan kesehatan di Indonesia. Berkaitan dengan pelayanan kesehatan tersebut, tenaga kesehatan harus memberikan perhatian dan pelayanan yang optimal kepada ibu hamil mengingat ibu hamil akan menentukan kualitas sumberdaya manusia yang ada di Indonesia (Siauta & Anita, 2020). Pada masa kehamilan, beragam gangguan kesehatan dapat dialami oleh ibu hamil baik yang berhubungan langsung dengan kehamilan yang dialami maupun gangguan kesehatan yang tidak berhubungan langsung dengan kehamilan dimana salah satu gangguan kehamilan tersebut adalah terjadinya anemia selama kehamilan (Wulandari et al., 2021). Terjadinya anemia selama kehamilan, akan memicu peningkatan risiko pada ibu dan janin ketika masa kehamilan ataupun ketika melahirkan (Sukmawati et al., 2021). Tatalaksana pengobatan anemia saat kehamilan adalah dengan mengkonsumsi tablet penambah darah (Fe) oleh ibu hamil. Namun dalam praktiknya, masih banyak ibu hamil dengan anemia yang tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet penambah darah dengan beragam alasan seperti bosan atau enggan mengkonsumsi tablet penambah darah karena dapat menimbulkan efek samping pada saluran gastrointestinal bagi sebagian orang, seperti rasa tidak enak di ulu hati, mual, muntah dan diare. Pemberian suplementasi tablet Fe, pada sebagian wanita dapat menyebabkan sembelit (Wahyuni et al., 2021).

Organisasi kesehatan dunia WHO (World Health Organization) menyatakan, secara global diperkirakan 37% wanita hamil, dan 30% wanita usia 15–49 tahun mengalami anemia. Anemia menyebabkan hilangnya 50 juta tahun hidup sehat karena kecacatan pada tahun 2021. Penyebab terbesar adalah kekurangan zat besi, talasemia dan sifat sel sabit, serta malaria. Selama kehamilan, anemia dikaitkan dengan outcome ibu dan kelahiran yang buruk, termasuk kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan kematian ibu. Selain dampak kesehatan, anemia juga dapat menimbulkan dampak finansial yang penting bagi individu, keluarga, komunitas, dan negara (WHO, 2023). Kemenkes RI melaporkan bahwasanya angka kejadian anemia pada ibu hamil sebesar 48,9%. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. Untuk mencegah anemia setiap ibu hamil diharapkan mendapatkan TTD (Tablet Tambah Darah) minimal 90 Tablet selama kehamilan. Cakupan pemberian TTD minimal 90 Tablet pada ibu hamil di Indonesia tahun 2021 adalah 84,2% (Kemenkes RI, 2023). Dalam laporan kesehatan tahunan Provinsi Jawa Timur, dilaporkan jumlah ibu hamil dengan anemia mencapai 63.522 ibu hamil. Dari jumlah tersebut juga dilaporkan persentase cakupan ibu hamil di Jawa Timur yang mendapatkan TTD 90 tablet sebesar 66,8%. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada 15 ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto, 11 ibu menyatakan malas mengkonsumsi tablet Fe yang diberikan oleh tenaga kesehatan karena bosan dan dapat menimbulkan efek samping seperti rasa tidak enak di ulu hati, mual, muntah dan diare

Anemia dalam kehamilan adalah suatu keadaan penurunan kadar hemoglobin darah akibat kekurangan zat besi dengan kadar hemoglobin pada trimester I dan trimester III (Mantasia & Sumarmi, 2022). Anemia pada ibu hamil salah satu penyebabnya adalah adanya proses fisiologis saat hamil, yaitu adanya penambahan volume darah ibu yang berfungsi untuk memenuhi kebutuhan sirkulasi darah ke plasenta, uterus, dan payudara yang membesar dengan pembuluh yang membesar pula. Bertambahnya volume darah ini sayangnya tidak diikuti dengan kenaikan pembentukan sel darah merah yang memadai, sehingga konsentrasi atau kadar hemoglobin ibu hamil menjadi rendah. Anemia dalam kehamilan biasanya berhubungan dengan defisiensi zat besi. Jumlah zat besi yang

diabsorpsi dari makanan dan cadangan dalam tubuh biasanya tidak mencukupi kebutuhan ibu selama kehamilan sehingga penambahan asupan zat besi dapat membantu mengembalikan kadar hemoglobin (Fatmasari, 2013; Anashrin et al., 2022). Pengaruh anemia dalam kehamilan dapat berakibat fatal jika tidak segera diatasi, diantaranya dapat menyebabkan keguguran, partus prematurus, partus lama, atonia uteri, dan menyebabkan perdarahan serta syok. Pengaruh anemia terhadap hasil konsepsi diantaranya dapat menyebabkan keguguran, kematian janin dalam kandungan, kematian janin waktu lahir, kematian perinatal tinggi, prematuritas, dan cacat bawaan (Putri et al., 2022). Upaya penanggulangan kejadian anemia selama kehamilan adalah dengan mengonsumsi makanan tinggi nutrisi terutama zat besi, mengonsumsi vitamin seperti asam folat dan vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh. Ibu hamil yang mengalami anemia selama kehamilan dapat diberikan suplemen zat besi atau tablet Fe untuk mencegah terjadinya anemia yang berkelanjutan (Sari et al., 2021)

Di Indonesia program pencegahan anemia pada ibu hamil, dengan memberikan suplemen zat besi sebanyak 90 tablet selama masa kehamilan. Tablet Fe sebagai suplemen yang diberikan pada ibu hamil menurut aturan harus dikonsumsi setiap hari. Pada kenyataannya tidak semua ibu hamil dengan anemia yang mendapatkan tablet Fe tidak meminumnya secara rutin. Hal ini dapat disebabkan oleh faktor ketidaktahuan pentingnya tablet Fe untuk kehamilannya. Faktor pengetahuan yang rendah juga memegang peranan penting kaitannya dengan asupan gizi ibu selama hamil (Hidayani et al., 2021). Selain pengetahuan, efek samping yang muncul akibat mengonsumsi tablet Fe juga menjadi salah satu faktor penyebab ketidakpatuhan ibu hamil dengan anemia dalam mengonsumsi tablet Fe sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan (Rustandi et al., 2020). Salah satu upaya yang dilakukan untuk mengatasi kekurangan zat besi selama kehamilan adalah dengan mengonsumsi tomat. Dalam 100 gram Tomat (*Lycopersicon esculentum* Mill.) selain mengandung vitamin C, juga terkandung 24.6 mg vitamin, 0.49 mg zat besi, dan 27 mcg asam folat yang bermanfaat untuk pemenuhan kebutuhan zat besi selama masa kehamilan. Selain itu sensasi masam yang dimiliki oleh tomat, dapat membantu ibu hamil untuk mengatasi mual dan muntah saat kehamilan

2. TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh pemberian intervensi konsumsi teh herba tomat terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian pra-eksperimental dengan jenis one group pra-post test design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto selama bulan Maret 2024 – April 2024 sebanyak 31 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto sebanyak 30 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode nonprobability sampling dengan jenis total sampling. Variabel independent dalam penelitian ini adalah pemberian intervensi teh herba tomat. Variabel dependent dalam penelitian ini adalah kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Instrumen dalam penelitian ini adalah lembar kuesioner, lembar observasi dan Hb Meter. Uji analisa data dilakukan menggunakan uji paired t test dengan signifikansi α : 0,05. Jika nilai signifikansi yang didapatkan $< 0,05$ maka hipotesis penelitian diterima

yang berarti ada pengaruh pemberian intervensi teh tomat terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto

4. HASIL PENELITIAN

a. Usia

Tabel 1. Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto

| No | Keterangan | Jumlah | Prosentase (%) |
|--------|-------------|--------|----------------|
| 1 | < 20 tahun | 3 | 9,7 |
| 2 | 20-35 tahun | 28 | 90,3 |
| Jumlah | | 31 | 100 |

Sumber : Data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden penelitian berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 28 responden (90,3%), dan sebagian kecil responden penelitian berusia < 20 tahun yaitu sebanyak 3 responden (9,7%)

b. Status pernikahan

Tabel 2. Karakteristik responden penelitian berdasarkan status pernikahan di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto

| No | Keterangan | Jumlah | Prosentase (%) |
|--------|----------------------|--------|----------------|
| 1 | Menikah | 31 | 100,0 |
| 2 | Cerai (hidup / mati) | 0 | 0,0 |
| Jumlah | | 31 | 100 |

Sumber : Data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan seluruh responden penelitian memiliki status pernikahan dalam kategori menikah yaitu sebanyak 31 responden (100,0%), dan tidak ada satupun responden penelitian yang memiliki status pernikahan dalam kategori cerai (hidup / mati)

c. Latar belakang pendidikan

Tabel 3. Karakteristik responden penelitian berdasarkan latar belakang pendidikan di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto

| No | Keterangan | Jumlah | Prosentase (%) |
|--------|-------------------|--------|----------------|
| 1 | Lulus SD | 0 | 0,0 |
| 2 | Lulus SMP | 0 | 0,0 |
| 3 | Lulus SMA | 31 | 100,0 |
| 4 | Akademi / Sarjana | 0 | 0,0 |
| Jumlah | | 31 | 100 |

Sumber : Data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan seluruh responden penelitian memiliki latar belakang pendidikan lulus SMA yaitu sebanyak 31 responden (100,0%), dan tidak ada satupun responden penelitian yang memiliki latar belakang pendidikan lulus SD, lulus SMA, dan akademik / sarjana

d. Sumber informasi kesehatan

Tabel 4. Karakteristik responden penelitian berdasarkan sumber informasi kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto

| No | Keterangan | Jumlah | Prosentase (%) |
|----|---------------------|--------|----------------|
| 1 | Tenaga kesehatan | 16 | 51,6 |
| 2 | Saudara | 11 | 35,5 |
| 3 | Televisi / internet | 4 | 12,9 |

| | | |
|--------|----|-----|
| Jumlah | 31 | 100 |
|--------|----|-----|

Sumber : Data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden penelitian mendapatkan informasi kesehatan dari tenaga kesehatan yaitu sebanyak 16 responden (51,6%), dan sebagian kecil responden penelitian mendapatkan informasi kesehatan dari televisi / internet yaitu sebanyak 4 responden (12,9%)

e. Pendapatan keluarga

Tabel 5. Karakteristik responden penelitian berdasarkan pendapatan keluarga di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto

| No | Keterangan | Jumlah | Prosentase (%) |
|--------|-------------|--------|----------------|
| 1 | Dibawah UMK | 27 | 87,1 |
| 2 | Diatas UMK | 4 | 12,9 |
| Jumlah | | 31 | 100 |

Sumber : Data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden penelitian memiliki pendapatan keluarga dibawah UMK (Upah Minimum Kabupaten) Kabupaten Mojokerto yaitu sebanyak 27 responden (87,1%), dan sebagian kecil responden penelitian memiliki pendapatan keluarga diatas UMK (Upah Minimum Kabupaten) Kabupaten Mojokerto yaitu sebanyak 4 responden (12,9%)

f. Kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi konsumsi tomat

Tabel 6. Karakteristik responden penelitian berdasarkan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi konsumsi tomat di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto

| No | Keterangan | Jumlah | Prosentase (%) |
|--------|--|--------|----------------|
| 1 | Tidak anemia (kadar hemoglobin \geq 11 g/dL) | 0 | 0,0 |
| 2 | Anemia ringan (kadar hemoglobin 9 – 10,9 g/dL) | 18 | 58,1 |
| 3 | Anemia sedang ringan (kadar hemoglobin 7 – 8,9 g/dL) | 13 | 41,9 |
| 4 | Anemia berat (kadar hemoglobin $<$ 7 gr/dL) | 0 | 0,0 |
| Jumlah | | 31 | 100 |

Sumber : Data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden penelitian mengalami anemia ringan (kadar hemoglobin 9 – 10,9 g/dL) yaitu sebanyak 18 responden (58,1%), hampir separuh responden penelitian mengalami anemia sedang ringan (kadar hemoglobin 7 – 8,9 g/dL) yaitu sebanyak 13 responden (41,9%), dan tidak ada satupun responden penelitian yang tidak anemia (kadar hemoglobin \geq 11 g/dL) ataupun mengalami anemia berat (kadar hemoglobin $<$ 7 gr/dL)

g. Kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah diberikan intervensi konsumsi tomat

Tabel 7. Karakteristik responden penelitian berdasarkan kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah diberikan intervensi konsumsi tomat di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto

| No | Keterangan | Jumlah | Prosentase (%) |
|----|--|--------|----------------|
| 1 | Tidak anemia (kadar hemoglobin \geq 11 g/dL) | 0 | 0,0 |
| 2 | Anemia ringan (kadar hemoglobin 9 – | 20 | 64,5 |

| | | | |
|--------|--|----|------|
| | 10,9 g/dL) | | |
| 3 | Anemia sedang ringan (kadar hemoglobin 7 – 8,9 g/dL) | 11 | 35,5 |
| 4 | Anemia berat (kadar hemoglobin < 7 gr/dL) | 0 | 0,0 |
| Jumlah | | 31 | 100 |

Sumber : Data primer penelitian

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden penelitian mengalami anemia ringan (kadar hemoglobin 9 – 10,9 g/dL) yaitu sebanyak 20 responden (64,5%), sebagian kecil responden penelitian mengalami anemia sedang ringan (kadar hemoglobin 7 – 8,9 g/dL) yaitu sebanyak 11 responden (35,5%), dan tidak ada satupun responden penelitian yang tidak anemia (kadar hemoglobin \geq 11 g/dL) ataupun mengalami anemia berat (kadar hemoglobin < 7 gr/dL)

- h. Pengaruh pemberian intervensi konsumsi tomat terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil

Dari hasil uji normalitas data didapatkan untuk nilai signifikansi kadar hemoglobin (pre-test) sebesar 0,079 dan untuk nilai signifikansi kadar hemoglobin (post-test) sebesar 0,183. Karena nilai signifikansi yang didapatkan masing-masing $>$ α (0,05) maka dapat disimpulkan bahwasanya data penelitian berdistribusi normal sehingga syarat untuk dilakukan uji paired t test terpenuhi

Tabel 8. Pengaruh pemberian intervensi konsumsi tomat terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto

| No | Keterangan | Kadar Hemoglobin | | | |
|-----------------------------|--|------------------|----------------|-----------|----------------|
| | | Pre-test | | Post-test | |
| | | Jumlah | Persentase (%) | Jumlah | Persentase (%) |
| 1 | Tidak anemia (kadar hemoglobin \geq 11 g/dL) | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| 2 | Anemia ringan (kadar hemoglobin 9 – 10,9 g/dL) | 18 | 58,1 | 20 | 64,5 |
| 3 | Anemia sedang ringan (kadar hemoglobin 7 – 8,9 g/dL) | 13 | 41,9 | 11 | 35,5 |
| 4 | Anemia berat (kadar hemoglobin < 7 gr/dL) | 0 | 0,0 | 0 | 0,0 |
| Jumlah | | 31 | 100 | 31 | 100 |
| Paired samples statistic | | | | | |
| - | Mean | 9,1355 | | 9,3419 | |
| - | Standar Deviasi | 0,92612 | | 0,85782 | |
| Paired samples correlations | | | | | |
| - | Correlation | 0,989 | | | |
| - | Sig | 0,000 | | | |
| Paired samples test | | | | | |
| - | Mean | -0,20645 | | | |
| - | Standar deviasi | 0,14818 | | | |
| - | 95% confidence interval of difference (lower) | -0,26080 | | | |
| - | 95% confidence interval of | -0,15210 | | | |

| | |
|--------------------|--------|
| difference (upper) | |
| - t | -7,757 |
| - df | 28 |
| - Sig (2-tailed) | 0,000 |

Sumber : Data primer penelitian

Dari hasil output paired samples correlation didapatkan nilai koefisien korelasi (correlation) sebesar 0,989 dengan nilai signifikansi (Sig) sebesar 0,000. Karena nilai (Sig) sebesar $0,000 < \text{probabilitas } \alpha (0,05)$ maka dapat dikatakan bahwasanya terdapat korelasi antara pengukuran kadar hemoglobin pretest dengan pengukuran kadar hemoglobin posttest pada responden penelitian. Dari hasil uji paired t test dengan probabilitas $\alpha (0,05)$ didapatkan rerata perubahan kadar hemoglobin pretest dan kadar hemoglobin posttest sebesar 0,20645 g/dL, dengan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai Sig (2-tailed) sebesar $0,000 < \text{probabilitas } \alpha (0,05)$ maka hipotesis penelitian diterima yang berarti ada pengaruh pemberian intervensi konsumsi tomat terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rembang Kabupaten Pasuruan

5. PEMBAHASAN

a. Kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi konsumsi tomat

Dari hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden penelitian mengalami anemia ringan (kadar hemoglobin 9 – 10,9 g/dL) yaitu sebanyak 18 responden (58,1%), hampir separuh responden penelitian mengalami anemia sedang ringan (kadar hemoglobin 7 – 8,9 g/dL) yaitu sebanyak 13 responden (41,9%), dan tidak ada satupun responden penelitian yang tidak anemia (kadar hemoglobin ≥ 11 g/dL) ataupun mengalami anemia berat (kadar hemoglobin < 7 gr/dL)

Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Proverawati, 2013; Simatupang & Simanjutak, 2022). Anemia pada kehamilan tidak dapat dipisahkan dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama proses kehamilan, umur janin, dan kondisi ibu hamil sebelumnya. Pada saat hamil, tubuh akan mengalami perubahan yang signifikan, jumlah darah dalam tubuh meningkat sekitar 20 - 30 %, sehingga memerlukan peningkatan kebutuhan pasokan besi dan vitamin untuk membuat hemoglobin (Hb). Ketika hamil, tubuh ibu akan membuat lebih banyak darah untuk berbagi dengan bayinya. Tubuh memerlukan darah hingga 30 % lebih banyak dari pada sebelum hamil (Siti, 2012; Siauta & Anita, 2020). Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar Haemoglobin di bawah 11g% pada Trimester I dan Trimester III atau kadar $< 10,5\text{g}\%$ pada Trimester II, Sarwono (2009; Hidayanti & Rahfiludin, 2020). Perubahan fisiologis yang alami terjadi selama kehamilan akan mempengaruhi jumlah sel darah normal pada kehamilan. Peningkatan volume darah ibu terutama terjadi akibat peningkatan plasma, bukan akibat peningkatan jumlah sel darah merah. Walaupun ada peningkatan jumlah sel darah merah di dalam sirkulasi, tetapi jumlahnya seimbang dengan peningkatan volume plasma. Ketidakseimbangan ini akan terlihat dalam bentuk penurunan kadar Hb (Indah et al., 2021). Anemia dalam kehamilan adalah suatu kondisi dimana terjadi penurunan jumlah sel darah merah atau haemoglobin kurang dari 10.5 sampai dengan 11.0 g/dl, sehingga kapasitas daya angkut oksigen untuk kebutuhan organ-organ vital pada ibu dan janin menjadi berkurang. Anemia kehamilan terjadi karena adanya peningkatan cairan tubuh (cairan plasma) yang tidak sebanding dengan penambahan sel darah

sehingga terjadi pengeceran darah (Hemodilusi) selama kehamilan maka terjadi penurunan pada kadar Hb. Selama kehamilan, anemia di definisikan sebagai Hb 10 g </dl (Ht < 30%) (Rusmiati, 2021).

Perubahan fisiologis yang dialami oleh ibu selama masa kehamilan secara tidak langsung akan berpengaruh terhadap jumlah sel darah normal yang ada didalam tubuh ibu hamil. Kecukupan batas aman jumlah sel darah normal didalam tubuh pada ibu hamil sebesar ≥ 11 g/dl. Hemoglobin yang terdapat pada sel darah merah, dibentuk dari beragam komponen zat gizi mikro yang utamanya adalah zat besi. Hal ini menyebabkan selama masa kehamilan, ibu hamil harus memenuhi kebutuhan zat besi didalam tubuhnya dalam porsi yang lebih banyak karena selain zat besi digunakan dalam aktivitas metabolisme tubuh ibu hamil, zat besi juga diserap oleh janin sebagai salah satu kebutuhannya untuk bisa tumbuh dan berkembang secara optimal. Kehamilan yang terjadi dapat meningkatkan kebutuhan zat besi sebanyak dua sampai tiga kali lipat. Zat besi diperlukan untuk produksi sel darah merah ekstra, untuk enzim tertentu yang dibutuhkan untuk jaringan, janin, plasenta dan untuk mengganti peningkatan kehilangan harian yang normal. Zat besi yang terkandung dalam makanan hanya diasorpsi kurang dari 10% dan diet bisa tidak dapat mencukupi kebutuhan zat besi ibu hamil.

Kebutuhan zat besi yang tidak terpenuhi selama kehamilan dapat menimbulkan konsekuensi terjadinya anemia defisiensi besi pada ibu hamil sehingga dapat membawa pengaruh buruk pada ibu maupun janin, karena hal ini dapat menyebabkan terjadinya komplikasi kehamilan dan persalinan. Jika persediaan cadangan zat besi minimal maka kehamilan yang terjadi akan menguras persediaan zat besi tubuh pada ibu hamil dan akhirnya menimbulkan anemia pada kehamilan berikutnya, makin sering seseorang wanita mengalami kehamilan dan persalinan akan semakin banyak kehilangan zat besi dan menyebabkan anemia. Pemenuhan kebutuhan zat besi yang tidak bisa diperoleh dari makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh ibu hamil, dapat disuplai atau dibantu dengan mengkonsumsi suplemen zat besi yang bisa didapatkan ibu hamil dari fasilitas pelayanan kesehatan terdekat. Namun terkadang ibu hamil akan merasakan bosan malas untuk mengkonsumsi suplemen zat besi yang diberikan oleh tenaga kesehatan dengan beragam alasan. Dampak mengkonsumsi dari suplemen zat besi itu sendiri terkadang dapat menimbulkan gangguan ketidaknyamanan pada ibu selama kehamilan.

Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk mencegah kebosanan ibu hamil yang mengalami anemia selama kehamilan adalah dengan memberikan variasi terapi yang menunjang terpenuhinya kebutuhan zat besi selama kehamilan. Salah satu terapi komplementer yang dapat dilakukan oleh ibu hamil dalam upayanya memenuhi kebutuhan zat besi adalah dengan mengkonsumsi tomat. Tomat merupakan salah satu sayur yang bisa membantu mencegah anemia karena mengandung vitamin C yang bisa memaksimalkan penyerapan zat besi. Dalam 100 gram tomat mengandung 40 miligram vitamin C untuk penuhi kebutuhan remaja, dimana maksimal kebutuhan wanita adalah 75 mg dan pria 90 mg. Ini menunjukkan 100 gram tomat sudah bisa memenuhi setengah dari kebutuhan primer zat besi pada ibu hamil. Tomat dapat dikonsumsi secara langsung ataupun diolah lebih lanjut. Beberapa ibu hamil yang tidak menyukai sensasi masam dari tomat bisa mengolah tomat menjadi bentuk jus tomat. Jika ingin dikonsumsi secara rutin, tomat juga bisa diolah dalam bentuk sediaan kering atau biasa disebut dengan teh tomat. Tomat yang telah diolah menjadi teh, dapat dikonsumsi oleh ibu hamil secara rutin pada waktu pagi hari dan sore hari. Kandungan zat besi pada teh tomat tidak berbeda jauh dengan kandungan zat besi pada

tomat segar. Hal ini selain dapat dimanfaatkan sebagai variasi dalam pengobatan ibu hamil yang mengalami anemia, juga dapat memastikan bahwa ibu hamil mampu memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan melalui konsumsi tomat

b. Kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah diberikan intervensi konsumsi tomat

Dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden penelitian mengalami anemia ringan (kadar hemoglobin 9 – 10,9 g/dL) yaitu sebanyak 20 responden (64,5%), sebagian kecil responden penelitian mengalami anemia sedang ringan (kadar hemoglobin 7 – 8,9 g/dL) yaitu sebanyak 11 responden (35,5%), dan tidak ada satupun responden penelitian yang tidak anemia (kadar hemoglobin \geq 11 g/dL) ataupun mengalami anemia berat (kadar hemoglobin $<$ 7 gr/dL)

Anemia pada kehamilan adalah dimana kondisi ibu kadar haemoglobinnya dibawah 11 gr% pada trimester I dan III atau kadar dibawah 10,5 gr% pada trimester II. Anemia defisiensi besi pada wanita merupakan problema kesehatan yang dialami oleh wanita diseluruh dunia terutama dinegara berkembang (Susiloningtyas, 2012; Wulandari et al., 2021). Menurut Mochtar (2013; Wahyuni et al., 2021) salah satu penyebab anemia pada kehamilan adalah kurangnya asupan zat besi pada ibu hamil selama kehamilan. Pada trimester I kehamilan, ibu hamil cenderung jarang mengalami anemia. Hal ini dikarenakan kebutuhan zat besi pada ibu selama trimester I kehamilan mampu terpenuhi dari cadangan zat besi yang tersimpan dalam tubuh ibu hamil. Namun pada beberapa kondisi tertentu, cadangan zat besi yang dimiliki ibu hamil dapat secara signifikan berkurang karena berbagai hal sehingga anemia selama kehamilan trimester I dapat terjadi. Selanjutnya, kebutuhan zat besi pada trimester II dan III tidak dapat dipenuhi dari mengkonsumsi makanan saja, walaupun makanan yang dikonsumsi memiliki kualitas yang baik ketersediaan zat besi yang tinggi. Peningkatan kebutuhan zat besi meningkat karena kehamilan. Sebagian kebutuhan zat besi dapat dipenuhi oleh simpanan zat besi dan presentase zat besi yang diserap, namun apabila simpanan zat besi rendah atau zat besi yang diserap sedikit maka diperlukan suplemen preparat zat besi agar ibu hamil tidak mengalami anemia (Bakta et al, 2009; Tampubolon et al., 2021).

Rendahnya asupan zat besi yang terjadi pada ibu hamil seringkali terjadi terutama pada ibu hamil yang jarang mengkonsumsi bahan makanan yang beragam meskipun tidak menutup kemungkinan ibu hamil yang mengkonsumsi beragam makanan juga beresiko mengalami anemia selama kehamilan. Pada awal kehamilan seringkali ibu mengalami mual dan muntah akibat kehamilan yang terjadi. Hal ini menjadikan ibu hamil enggan untuk makan sehingga asupan nutrisi selama kehamilan tidak terpenuhi secara adekuat. Hal ini juga akan diperparah ketika ibu hamil juga mengkonsumsi makanan dan minuman yang dapat mengganggu penyerapan zat besi seperti kopi dan teh yang dikonsumsi secara bersamaan pada waktu makan sehingga menyebabkan penyerapan zat besi tidak optimal. Pada ibu hamil dengan perekonomian menengah kebawah, seringkali makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan selama kehamilan. Kondisi seperti ini yang terjadi secara terus menerus akan mengakibatkan ibu hamil mengalami anemia.

Tatalaksana anemia selama kehamilan di fasilitas pelayanan kesehatan adalah dengan memberikan suplemen zat besi, vitamin B12, dan asam folat untuk dikonsumsi ibu hamil secara rutin. Upaya ini merupakan program nasional yang dikembangkan oleh pemerintah untuk memastikan setiap ibu hamil mampu memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan sehingga terhindar dari resiko keparahan akibat kekurangan zat besi selama kehamilan. Namun program ini masih sering mengalami hambatan dalam aplikasinya dilapangan mengingat mengkonsumsi suplemen zat besi, vitamin B12, dan

asam folat setiap hari dapat menimbulkan kebosanan pada ibu hamil. Konsep ini diperjelas dengan hasil penelitian yang telah dilakukan dimana dari responden kelompok kontrol didapatkan ibu hamil yang cenderung memiliki kondisi Hb tetap dari pengukuran awal dan pengukuran akhir serta juga adanya responden penelitian yang cenderung mengalami penurunan jumlah Hb. Penurunan jumlah Hb pada responden penelitian ini dimungkinkan karena ibu hamil mengalami kebosanan untuk mengkonsumsi suplemen zat besi, vitamin B12, dan asam folat secara rutin sesuai dengan advice dari tenaga kesehatan

Selain dilakukan intervensi farmakologi, pada ibu hamil dengan anemia juga bisa diadvicekan untuk mengkonsumsi buah atau sayuran yang tinggi vitamin C dimana salah satunya adalah tomat. Pemberian intervensi konsumsi tomat dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dikarenakan tomat mengandung vitamin C. Vitamin C dengan zat besi membentuk senyawa askorbat besi kompleks yang larut dan mudah diabsorpsi, karena itu buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C baik dikonsumsi untuk mencegah anemia. Tomat memiliki kandungan zat besi 0,4 mg, dan senyawa bermanfaat untuk kesehatan ibu hamil. Selain mengandung zat besi, tomat juga merupakan sayuran yang cukup enak untuk dikonsumsi secara langsung.

c. Pengaruh pemberian intervensi konsumsi tomat terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil

Dari hasil analisis data didapatkan adanya perubahan kadar hemoglobin hasil pengukuran awal (pretest) dengan kadar hemoglobin hasil pengukuran akhir (posttest) dimana yang semula didapatkan sebanyak 18 responden (58,1%) yang mengalami anemia ringan (kadar hemoglobin 9 – 10,9 g/dL) naik menjadi 20 responden (64,5%). Sementara itu, untuk responden penelitian yang semula mengalami anemia sedang ringan (kadar hemoglobin 7 – 8,9 g/dL) yang semula sebanyak 13 responden (41,9%) turun menjadi sebanyak 11 responden (35,5%). Dari hasil analisis data juga didapatkan rerata (mean) kadar hemoglobin pada responden penelitian sebelum diberikan intervensi konsumsi tomat sebesar 9,1355 dan rerata (mean) kadar hemoglobin pada responden penelitian setelah diberikan intervensi konsumsi tomat sebesar 9,3419. Karena nilai rerata kadar hemoglobin posttest > rerata kadar hemoglobin pretest maka secara deskriptif dapat disimpulkan bahwasanya terdapat perbedaan rerata hasil pengukuran kadar hemoglobin pada responden penelitian dari dua kali pengukuran

Dari hasil output paired samples correlation didapatkan nilai koefisien korelasi (correlation) sebesar 0,989 dengan nilai signifikansi (Sig) sebesar 0,000. Karena nilai (Sig) sebesar 0,000 < probabilitas α (0,05) maka dapat dikatakan bahwasanya terdapat korelasi antara pengukuran kadar hemoglobin pretest dengan pengukuran kadar hemoglobin posttest pada responden penelitian. Dari hasil uji paired t test dengan probabilitas α (0,05) didapatkan rerata perubahan kadar hemoglobin pretest dan kadar hemoglobin posttest sebesar 0,20645 g/dL, dengan nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,000. Karena nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,000 < probabilitas α (0,05) maka hipotesis penelitian diterima yang berarti ada pengaruh pemberian intervensi konsumsi teh herba tomat terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto

Hasil penelitian ini serupa dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Simatupang & Simanjutak (2022) dimana dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan adanya peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan pada ibu hamil dengan anemia setelah diberikan intervensi konsumsi jus tomat selama kurun waktu

14 hari (p value = 0,021). Hasil penelitian serupa juga didapatkan oleh Utami & Novita (2023). Dari hasil penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara variabel awal dengan variabel akhir / pre-test dan post-test ini menunjukkan terdapat pengaruh yang bermakna terhadap perlakuan yang diberikan kepada masing-masing variabel sehingga pemberian tomato juice efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang menderita anemia (nilai korelasi 0,540 dan sig 0,000)

Kebutuhan zat besi tiap trimester kehamilan berbeda-beda, pada trimester pertama kebutuhan besi justru lebih rendah dari masa sebelum hamil karena wanita hamil tidak mengalami menstruasi dan janin yang dikandung belum membutuhkan banyak besi. Menjelang trimester kedua, kebutuhan zat besi mulai meningkat, pada saat ini terjadi pertambahan jumlah sel-sel darah merah. Pada trimester ketiga, jumlah sel darah merah bertambah mencapai 35%, seiring dengan meningkatnya kebutuhan zat besi sebanyak 450 mg. Pertambahan sel darah merah disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan oksigen dari janin. Absorpsi besi dapat ditingkatkan oleh kobal, inosin, etionin, vitamin C, HCL, suksinat dan senyawa asam lain. Asam akan mereduksi ion feri menjadi fero dan menghambat terbentuknya kompleks Fe dengan makanan yang tidak larut

Gizi sangat diperlukan untuk kesehatan ibu, kualitas kehamilan dan keselamatan bayi. Kebutuhan ibu selama kehamilan ialah 800 mg besi, diantaranya 300 mg untuk janin plasenta dan 500 mg untuk pertambahan eritrosit ibu. Dengan demikian ibu membutuhkan tambahan sekitar 2-3 mg besi/ hari. Ibu Hamil memerlukan banyak makanan tambahan diantaranya yaitu protein, vitamin C dan zat-zat besi dibanding wanita biasa. Apabila ibu hamil sampai kekurangan gizi terutama zat besi dan asam folat maka dapat terjadi anemia defisiensi besi karena dalam kehamilan keperluan zat-zat makanan bertambah dan terjadi pula perubahan-perubahan dalam darah dan sum-sum tulang. Selain itu kebutuhan zat gizi selama hamil diperlukan untuk pertumbuhan janin, plasenta dan jaringan lainnya. Nutrisi yang baik adalah cara terbaik untuk mencegah terjadinya anemia jika sedang hamil atau mencoba menjadi hamil. Makan makanan yang tinggi kandungan zat besi (seperti sayuran berdaun hijau, daging merah, sereal, telur, dan kacang tanah) dapat membantu memastikan bahwa tubuh menjaga pasokan besi yang diperlukan untuk berfungsi dengan baik. Pemberian vitamin untuk memastikan bahwa tubuh memiliki cukup asam besi dan folat. Pastikan tubuh mendapatkan setidaknya 27 mg zat besi setiap hari. Jika mengalami anemia selama kehamilan, biasanya dapat diobati dengan mengambil suplemen zat besi. Pastikan bahwa wanita hamil dicek pada kunjungan pertama kehamilan untuk pemeriksaan anemia.

Kebanyakan ibu hamil tidak suka dengan vitamin C yang berbentuk obat. Vitamin C dapat diperoleh dari buah-buahan. Salah satu buah yang mengandung vitamin C dan senyawa bermanfaat untuk kesehatan yaitu tomat. Kandungan tomat dalam 180 gram adalah 24,6 mg vitamin, 0,49 mg zat besi, dan 27 mcg asam folat. Sebagai sumber vitamin, buah tomat sangat baik untuk mencegah dan mengobati berbagai macam penyakit, seperti sariawan karena kekurangan vitamin C, xerophthalmia pada mata karena kekurangan vitamin C. Sebagai sumber mineral, buah tomat bermanfaat untuk pembentukan tulang dan gigi. Sedangkan zat besi (Fe) yang terkandung dalam buah tomat dapat berfungsi untuk pembentukan sel darah atau hemoglobin. Buah tomat juga mengandung serat yang berfungsi memperlancar proses pencernaan makanan dalam perut, serta membantu proses BAB dan BAK. Zat besi merupakan mineral yang diperlukan untuk mengangkut oksigen

keseluruh tubuh. Zat besi merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh, zat ini diperlukan untuk hemaptopoesis (pembentukan darah) yaitu sintesis hemoglobin. Hemoglobin merupakan parameter yang digunakan untuk menetapkan prevalensi anemia. Hemoglobin merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Buah tomat merupakan salah satu buah yang mengandung vitamin C. Kandungan tomat dalam 180gram adalah 24,6 mg vitamin C, 0,49 mg zat besi, dan 27 mcg asam folat. Buah tomat dengan kandungan vitamin C yang dapat mempercepat absorpsi zat besi dalam tubuh dapat meningkatkan produksi sel darah merah sehingga kadar hemoglobin juga meningkat

Fungsi vitamin C yang terkandung dalam tomat adalah menyusutkan besi feri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) di dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi (Isnainy, 2016; Lestari et al., 2022). Sedangkan zat besi (Fe) yang terkandung dalam buah tomat dapat berfungsi untuk pembentukan sel darah atau hemoglobin. Buah tomat juga mengandung serat yang berfungsi memperlancar proses pencernaan makanan dalam perut dan membantu buang kotoran. Menurut penelitian Novyriana & Caesarani (2017; Lestari et al., 2022) merupakan penelitian yang menghasilkan peningkatan kadar hemoglobin yang terbesar diantara pemberian jus tomat yang lainnya yaitu sebanyak 2,2 g/dl selama 4 minggu yang diberikan setiap sore hari sehingga terdapat efektivitas dalam pemberian jus tomat untuk mengatasi anemia pada ibu hamil. Menurut penelitian Fitriani et al (2018; Lestari et al., 2022) didapatkan hasil bahwa terdapat efektivitas pemberian jus tomat terhadap peningkatan kadar hemoglobin sebanyak 2,08 g/dl sehingga ibu hamil dapat mengkonsumsi jus tomat secara rutin guna pencegahan anemia

Pemanfaatan tomat untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia yang dilakukan dalam penelitian ini pada dasarnya sejalan dengan program pemerintah dalam penanggulangan anemia melalui diversifikasi pangan. Tomat yang biasanya dikonsumsi secara langsung baik dalam bentuk jus maupun dimasak sebagai sayur, diubah menjadi produk olahan teh tomat yang dapat dikonsumsi oleh ibu hamil. Hal ini tentunya akan meningkatkan motivasi ibu hamil yang mengalami anemia dalam upayanya untuk meningkatkan kadar Hb yang mereka miliki. Namun hasil konsumsi tomat katuk tidak akan dapat optimal jika ibu hamil tidak mengkonsumsi suplemen zat besi, vitamin B12, dan asam folat secara rutin sesuai dengan advice dari tenaga kesehatan. Tomat merupakan salah satu terapi pelengkap atau terapi komplementer yang ditujukan kepada ibu hamil dengan anemia. Kandungan zat gizi yang terdapat pada tomat akan membantu ibu hamil dalam pemenuhan kebutuhan zat besi mereka disamping ibu hamil harus tetap mengkonsumsi suplemen zat besi, vitamin B12, dan asam folat secara rutin

Peningkatan kadar Hb pada ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh konsumsi suplemen zat besi, vitamin B12, dan asam folat saja, akan tetapi peningkatan kadar Hb juga membutuhkan asupan makanan dan minuman yang adekuat terutama makanan yang mengandung tinggi protein dan zat besi. Daun katuk yang secara klinis terbukti memiliki kandungan zat besi tinggi, akan membantu ibu hamil dalam pemenuhan kebutuhan zat besi mereka. Hal ini akan lebih maksimal jika ibu hamil memiliki kebiasaan untuk mengkonsumsi teh dalam keseharian mereka. Tomat yang telah diolah menjadi produk teh tomat, dapat dikonsumsi dalam bentuk teh oleh ibu hamil. Apabila ibu hamil dengan anemia mampu memenuhi asupan makanan yang adekuat, mengkonsumsi suplemen zat besi, vitamin B12, dan asam folat sesuai dengan advice tenaga kesehatan serta didukung dengan konsumsi teh tomat akan membantuk proses penyerapan zat besi dari makanan dan minuman yang dikonsumsi ibu hamil semakin

maksimal. Zat besi berkaitan dengan kadar hemoglobin ibu hamil karena zat besi merupakan mikro mineral yang esensial bagi tubuh. Zat besi diperlukan dalam hemopoiesis (pembentukan darah) yaitu sintesis hemoglobin (Hb) yaitu suatu oksigen yang mengantarkan eritrosit berfungsi penting bagi tubuh. hemoglobin terdiri dari Fe (zat besi), protoporfirin, dan globin (1/3 berat Hb terdiri dari Fe). Untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil tidak hanya dilakukan dengan pemberian tablet Fe tetapi dapat juga menggunakan intervensi makanan sumber protein dan zat besi.

Tenaga kesehatan sebagai tenaga terdidik, memiliki tugas dan kewajiban untuk memberikan pelayanan keperawatan yang optimal kepada ibu hamil terutama ibu hamil dengan anemia. Selain memberikan suplemen zat besi, vitamin B12, dan asam folat sesuai dengan standar pelayanan di fasilitas pelayanan kesehatan, tenaga kesehatan juga dapat mulai mengenalkan ibu hamil dengan anemia pada produk olahan teh tomat sebagai upaya mandiri dari ibu hamil dan keluarga yang dimiliki guna mengatasi kejadian anemia yang dialami oleh ibu hamil. Guna mampu memberikan edukasi dan menyampaikan informasi secara tepat, tenaga kesehatan harus selalu melakukan update keilmuan yang dimiliki terutama mengenai beragam potensi terapi komplementer yang dapat dilakukan untuk membantu ibu hamil dalam mengatasi permasalahan anemia yang terjadi

6. KESIMPULAN

Dari hasil penelitian, maka beberapa kesimpulan yang didapatkan dari hasil penelitian ini diantaranya adalah :

- a. Kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan intervensi konsumsi tomat dari hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden penelitian mengalami anemia ringan (kadar hemoglobin 9 – 10,9 g/dL) yaitu sebanyak 18 responden (58,1%)
- b. Kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah diberikan intervensi konsumsi tomat dari hasil penelitian didapatkan sebagian besar responden penelitian mengalami anemia ringan (kadar hemoglobin 9 – 10,9 g/dL) yaitu sebanyak 20 responden (64,5%)
- c. Ada pengaruh pemberian intervensi konsumsi teh herba tomat terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto dengan nilai Sig (2-tailed) sebesar $0,000 < \text{probabilitas } \alpha (0,05)$

7. SARAN

- a. Bagi pengelola UPT Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto

Pengelola UPT Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto dapat mulai mengembangkan program BATRA (pengobat tradisional) di wilayah kerja UPT Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto sebagai bagian dari upaya pelaksanaan terapi komplementer pada ibu hamil dengan anemia yang memanfaatkan produk / tanaman di sekitar masyarakat

- b. Bagi bidan

Bidan desa atau bidan di UPT Puskesmas Sooko Kabupaten Mojokerto diharapkan dapat mulai mengaplikasikan dan memanfaatkan tomat sebagai salah satu jenis terapi komplementer yang diberikan kepada ibu hamil yang mengalami anemia dan sebagai salah satu upaya peningkatan keberhasilan program penanggulangan kejadian anemia pada kehamilan baik dalam bentuk tomat segar, jus tomat, sayuran, maupun produk tomat kering (teh tomat)

c. Bagi ibu hamil dengan anemia

Ibu hamil dengan anemia diharapkan untuk selalu rutin dan patuh dalam mengonsumsi suplemen zat besi, vitamin B12, dan asam folat sesuai dengan anjuran tenaga kesehatan dan sekaligus mulai secara rutin mengonsumsi tomat atau olahan produk tomat (jus tomat, sayuran, maupun produk tomat kering / teh tomat) untuk mengatasi anemia yang dialami dan sekaligus membantu ibu hamil dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi dan gizi selama kehamilan yang bersumber dari tomat

d. Bagi peneliti selanjutnya

Hasil penelitian yang dilakukan dapat dijadikan sebagai kajian ilmiah untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan menyertakan variabel yang belum diangkat dalam penelitian ini

8. DAFTAR PUSTAKA

- Anashrin, P. A., Aryanti, D., & Februanti, S. (2022). Implementasi Pendidikan Kesehatan Penanganan Anemia Kehamilan Pada Ibu Hamil di Tasikmalaya. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(2), 148–153.
- Hidayani, W. R., Ramadhanti, H. A., & Sintya, I. (2021). Gambaran Epidemiologi Perlindungan Spesifik dan Deteksi Dini Anemia Kehamilan Pencegahan Risiko Stunting di Wilayah Kerja Puskesmas Singaparna Kabupaten Tasikmalaya. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 5(2), 185–201. <https://doi.org/10.52643/jukmas.v5i2.1631>
- Hidayanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Dampak anemi defisiensi besi pada kehamilan: A literature review. *Gaster*, 18(1), 50–64.
- Indah, S., Sari, P., Harahap, J. R., Juliani, F., Studi, P., Kebidanan, D., Kesehatan, P., & Riau, K. (2021). The Effect of Dragon Fruit (*Hylocereus Polyrhizus*) on Hemoglobin Levels in Pregnant Women. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 9(1), 7–12.
- Kemendes RI, K. K. R. I. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, S. D., Aulya, Y., & Widowati, R. (2022). Pengaruh Konsumsi Jus Tomat terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia di RSUD Ciawi Tahun 2022. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 135. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.523>
- Mantasia, M., & Sumarmi, S. (2022). Hubungan Riwayat Anemia Kehamilan Dengan Kejadian Stunting Pada Batita Di Wilayah Kerja Puskesmas Galesong Kabupaten Takalar: The Relationship Between History of Anemia in Pregnancy and the Incidence of Stunting in Toddlers in The Working Area of the Gale. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1), 205–213.
- Putri, S. K., Jannah, R. W., Hariati, N. W., & Normiyati, N. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu, Pola Asuh, dan Kebiasaan Minum TTD dan Hubungannya dengan Kejadian Stunting pada Balita Di Kelurahan Telaga Biru. *Jurnal Riset Pangan Dan Gizi*, 4(1), 41–50.
- Rusmiati, T. . S. A. . R. (2021). Efektivitas Terapi Kombinasi Jus Bayam, Jeruk Nipis, Madu dengan FE Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia di UPT Puskesmas Cikampek. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(2), 160–168. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i2.126>
- Rustandi, A. A., Harniati, H., & Kusnadi, D. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Anemia Pada Ibu Hamil Usia Kehamilan 1-3 Bulan Di Wilayah Kerja Puskesmas Bontomarannu Kabupaten Gowa. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(3), 599–597.

- Sari, S. A., Fitri, N. L., & Dewi, N. R. (2021). Hubungan Usia Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Kota Metro. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 23. <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.169>
- Siauta, J. A., & Anita, W. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Jus Tomat Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja SMK N 1 Mesuji Oki Sumatra Selatan. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 117–121. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.59>
- Simatupang, M., & Simanjutak, F. D. (2022). Efektivitas Jus Jeruk, Tomat, dan Madu Untuk Mengatasi Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 13(5), 913–919.
- Sukmawati, S., Widiasih, R., Mamuroh, L., & Nurhakim, F. (2021). Anemia Kehamilan Dan Faktor Yang Mempengaruhi: Studi Korelasi. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 21(1), 43. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v21i1.679>
- Tampubolon, R., Lasamahu, J. F., & Panuntun, B. (2021). Identifikasi Faktor-Faktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Kecamatan Amahai Kabupaten Maluku Tengah: Identification of the Factors of Anemia in Pregnant Women in Amahai District, Central Maluku Regency. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 3(4), 489–505.
- Utami, S., & Novita, N. (2023). Pengaruh Pemberian Green Bean Juice Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di PMB LT Jatirahayu. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 2(12), 1032–1037. <https://dohara.or.id/index.php/isjnm/article/view/381>
- Wahyuni, S., Ananti, Y., & Issabella, C. M. (2021). Hubungan Anemia Kehamilan Dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR): Systematic Literatur Review. *Journal of Health (JoH)*, 8(2), 94–104. <https://doi.org/10.30590/joh.v8n2.p94-104.2021>
- WHO, W. H. O. (2023). *Anaemia During Pregnancy*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia#:~:text=During pregnancy%2C anaemia has been,%2C families%2C communities and countries.>
- 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. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i3.1219>