SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI JUS BAYAM DAN BUAH NAGA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI WILAYAH PUSKESMAS GEGER

Oleh:

ANANDA WITA PRASTIA
NIM.202202055

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2026

SKRIPSI

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI JUS BAYAM DAN BUAH NAGA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI WILAYAH PUSKESMAS GEGER

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh:

ANANDA WITA PRASTIA

NIM.202202055

PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN

2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh :
Nama : Ananda Wita Prastia
NIM : 202202055
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI JUS BAYAM DAN BUAH NAGA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI WILAYAH PUSKESMAS GEGER

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal 2 Februari 2026

Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Fitria Yuliana, S.Kep., Ns., M.Kep	Kuswanto , S.Kep., Ns., M.Kes
NUPTK. 0039762663230363	NUPTK. 6347746647130103

Mengetahui,
Ketua Program Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh :
Nama : Ananda Wita Prastia
NIM : 202202055
Program Studi : S1 Keperawatan
Judul : PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI JUS BAYAM DAN BUAH NAGA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI WILAYAH PUSKESMAS GEGER

Telah dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi syarat memperoleh gelar sebagian Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal : 7 Februari 2026

Dewan Penguji

Ketua : Devita Anugrah Anggraini, S.Kep., Ns., M.Kep :.....
NUPTK. 6536775676230113

Penguji I : Fitria Yuliana, S.Kep., Ns., M.Kep :.....
NUPTK. 0039762663230363

Penguji II : Kuswanto , S.Kep., Ns., M.Kes :.....
NUPTK. 6347746647130103

Mengesahkan,
STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

Dr. Retno Widarini, S.K.M., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

MOTTO

“Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain”.

(HR.Ahmad)

“ And Allah is the best of Planners.”

[QS. Ali „Imran: 54]

“Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan”.

(QS. Al-Insyirah: 6)

“if you don‟t take risks, you can‟t make the future”.

(Monkey D Luffy)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis haturkan kepada kehadirat Allah SWT atas segala limpahan karunia-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat selesai dengan baik dan tepat. Setiap huruf dalam karya ini lahir dari do‟a, air mata dan harapan, maka dari itu dengan penuh cinta dan rasa terima kasih, skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Orang tua saya tercinta, Ayah indra dan ibunda dewi yang dalam diamnya selalu mendo‟akan, yang dalam lelahnya selalu menguatkan, tiada kata yang mampu membalas semua pengorbanan kalian. Semoga pencapaian ini menjadi langkah awal untuk membahagiakan ayah ibu.
2. Simbah saya tersayang dan tercinta, mae dan bapak, yang sejak kecil telah merawat, menjaga, dan membesarkan saya dengan penuh kasih sayang, kesabaran, serta ketulusan hati. Terima kasih atas segala doa, pengorbanan, perhatian dan cinta tulus yang selalu menyertai setiap langkah hidup saya hingga sampai di titik ini. Semoga saya dapat membalas semua kebaikan mae dan bapak serta menjadi kebanggaan bagi keluarga.
3. Abang saya tersayang, Anton D.S terima kasih selalu ada di setiap fase perjuanganku, serta menjadi alasan untuk terus tumbuh, belajar, dan tidak menyerah.
4. Dosen Pembimbing saya, Ibu Fitria Yuliana, S.Kep., Ns., M.Kep dan Bapak Kuswanto , S.Kep., Ns., M.Kes Terima kasih atas segala perhatian, bimbingan, nasihat, ilmu, dan waktu yang telah diberikan dalam

penyusunan skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.

5. Besti bestiku tercintah Nabila Husna, Juventia Veby, Alfina Dwi, yang telah hadir sejak awal perjalanan perkuliahan ini. Terima kasih telah membersamai penulis disaat senang maupun susah, telah menemani setiap proses belajar, dan berjuang bersama hingga sampai pada titik ini.
6. *Last but not least*, diriku sendiri, Ananda Wita Prastia. Terima kasih sudah bertahan sejauh ini, mampu melewati semuanya dengan baik. Terimakasih tetap memilih berusaha, mengendalikan dan merayakan dirimu sendiri, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, tapi selalu mencoba dan mengusahakan. Terima kasih untuk tidak menyerah sesulit apapun prosesnya, ini merupakan pencapaian yang patut di apresiasi untuk diri kita sendiri. Maafkan semua yang lalu, ampuni hati kecilmu. Berbahagialah selalu dimanapun berada, ndaa. Semua akan baik-baik saja.

Akhir kata, penulis ucapkan terima kasih atas segala pertolongan Allah SWT serta doa‟a dan motivasi dari banyak pihak. Semoga karya sederhana ini dapat menjadi langkah awal untuk membalas segala do‟a, dukungan, dan pengorbanan yang telah diberikan. Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan kalian dengan keberkahan dan kebahagiaan.

Aamiin Yarabbal'alamin

Madiun, 5 Februari 2026

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ananda Wita Prastia

NIM : 202202055

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah maupun belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 5 Februari 2026



Ananda Wita Prastia

NIM. 202202055

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Ananda Wita Prastia

Tempat dan Tanggal Lahir : Wonosobo, 2 Januari 2004

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Alamat : Dusun Semampir Desa Tumenggungan Kec. Selomerto Kab. Wonosobo

Email : nandawitaprastia@gmail.com

Riawayat Pendidikan :

1. 2009-2010 : RA Al-Hidayah
2. 2010-2016 : SDN Tumenggungan
3. 2017-2019 : SMPN 3 Kertek
4. 2019-2022 : SMK Muhammadiyah 1 Wonosobo
5. 2022- Sekarang : STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

ABSTRAK

PENGARUH PEMBERIAN KOMBINASI JUS BAYAM DAN BUAH NAGA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI WILAYAH PUSKESMAS GEGER

Ananda Wita Prastia

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang penting dan perlu diatasi, asupan nutrisi yang kurang pada ibu hamil dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan zat besi selama proses kehamilan. Kurangnya nutrisi menyebabkan turunnya kadar hemoglobin yang berdampak buruk pada kesehatan ibu dan janin, seperti peningkatan risiko kelahiran prematur dan berat badan lahir rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian kombinasi jus bayam dan buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia.

Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan *pretest-posttest one group design*. Sampel sebanyak 12 responden menggunakan teknik total sampling pada ibu hamil trimester II dan III yang mengalami anemia. Analisis data menggunakan uji *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi. Intervensi berupa pemberian kombinasi jus bayam dan buah naga 250 ml selama 7 hari berturut-turut.

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin sebesar 0,508 g/dL. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), berarti terdapat pengaruh signifikan pemberian jus bayam dan buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

Peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil tidak hanya melalui terapi farmakologis, tetapi juga dapat dilakukan secara non-farmakologis dengan mengonsumsi makanan kaya zat besi. Kombinasi jus bayam dan buah naga efektif meningkatkan kadar hemoglobin sehingga dapat dijadikan alternatif terapi bagi ibu hamil dengan anemia.

Kata Kunci: Anemia, Ibu Hamil , Kadar Hemoglobin, Jus bayam dan Buah Naga.

ABSTRACT

THE EFFECT OF A COMBINATION OF SPINACH AND DRAGON FRUIT JUICE ON INCREASING HEMOGLOBIN LEVELS IN PREGNANCY WOMEN WITH ANEMIA IN THE GEGER PUBLIC HEALTH CENTER

Ananda Wita Prastia

Anemia in pregnant women is a significant health problem that needs to be addressed. Inadequate nutritional intake can lead to insufficient iron intake during pregnancy. This lack of nutrition leads to decreased hemoglobin levels, which negatively impacts maternal and fetal health, such as increasing the risk of premature birth and low birth weight. The purpose of this study was to determine the effect of a combination of spinach and dragon fruit juice on increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia.

This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. A total sampling technique was used for 12 pregnant women with anemia in their second and third trimesters. Data analysis used a paired t-test to determine differences in hemoglobin levels before and after the intervention. The intervention involved administering a combination of 250 ml of spinach and dragon fruit juice for 7 consecutive days.

The results showed an increase in hemoglobin levels of 0.508 g/dL. The paired t-test showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of spinach and dragon fruit juice on hemoglobin levels.

Increasing hemoglobin levels in pregnant women is not limited to pharmacological therapy; non-pharmacological methods can also be achieved by consuming iron-rich foods. The combination of spinach and dragon fruit juice effectively increases hemoglobin levels, making it an alternative therapy for pregnant women with anemia.

Keywords: Anemia, Pregnant Women, Hemoglobin Levels, Spinach and Dragon Fruit Juice.

KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh

Puji syukur Alhamdulillah saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Bayam dan Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia" dengan baik. Tersusunnya skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan, saran, motivasi kepada penulis. Untuk itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ida Nurlaela selaku Kepala Puskesmas Geger Kab.Madiun
2. Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
3. Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
4. Fitria Yuliana, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing pertama yang telah bersedia membimbing dengan penuh kesabaran dan ketelatenan.
5. Kuswanto , S.Kep., Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing kedua yang telah membantu memberikan arahan, saran, dukungan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teruntuk orang yang teristimewa yaitu kedua orang tua saya dan teman-teman seperjuangan yang telah menemani saya selama proses penyusunan skripsi.

Saya menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan apabila ada kritik dan saran dari semua pihak saya akan dengan senang hati menerimanya.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhoi segala usaha kita.

Wasalamualaikum Warohmatullahi Wabarakatuh.

Madiun, 5 Februari 2026

Penulis

Ananda Wita Prastia

202202055

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR ..... **i**
SAMPUL DALAM ..... **ii**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **iii**
LEMBAR PENGESAHAN ..... **iv**
LEMBAR PERSEMBAHAN ..... **vi**
HALAMAN PERNYATAAN ..... **viii**
DAFTAR RIWAYAT HIDUP ..... **viii**
ABSTRAK ..... **x**
KATA PENGANTAR ..... **xii**
DAFTAR ISI ..... **xiv**
DAFTAR TABEL ..... **xvii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xviii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xix**
DAFTAR KATA SINGKATAN DAN ISTILAH ..... **xx**
DAFTAR SINGKATAN ..... **xx**
DAFTAR ISTILAH ..... **xx**
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 5
1.3 Tujuan Penelitian 6
1.3.1 Tujuan Umum 6
1.3.2 Tujuan Khusus 6
1.4 Manfaat Penelitian 6
1.4.1 Manfaat teoritis 6
1.4.2 Manfaat Praktis 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 8
2.1 Kehamilan 8
2.1.1 Definisi Kehamilan 8
2.1.2 Fisiologi Kehamilan 8
2.1.3 Tanda dan Gejala Kehamilan 9
2.1.4 Perubahan Fisiologi 11

2.1.5 Perubahan Psikologis Kehamilan 14
2.2 Anemia Pada Ibu Hamil 16
2.2.1 Definisi 16
2.2.2 Etiologi 17
2.2.3 Patofisiologi 17
2.2.4 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kadar Hemoglobin Ibu Hamil 18
2.2.5 Klasifikasi 21
2.3 Hemoglobin 22
2.3.1 Pengertian Hemoglobin 22
2.4 Bayam 23
2.4.1 Definisi Bayam Hijau (Amaranthus hybridus L.) 23
2.4.2 Klasifikasi bayam dapat dilihat sebagai berikut 23
2.4.3 Jenis Tanaman Bayam 24
2.4.4 Kandungan Bayam 26
2.5 Buah Naga 27
2.5.1 Definisi Buah Naga Merah (Hylocereus Polyrhizus) 27
2.5.2 Klasifikasi Buah Naga 27
2.5.3 Jenis Buah Naga 28
2.5.4 Kandungan Nutrisi Buah Naga 29
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN ... 32
3.1 Kerangka Konseptual 32
3.2 Hipotesis 33
BAB IV METODE PENELITIAN 34
4.1 Desain Penelitian 34
4.2 Populasi dan Sampel 35
4.2.1 Populasi 35
4.2.2 Sampel 35
4.2.3 Teknik Sampling 35
4.3 Kerangka Kerja` 36
4.4 Identifikasi Variabel 37
4.4.1 Variabel Independent merupakan 37
4.4.2 Variabel Dependent merupakan 37

4.5 Definisi Operasional 37
4.6 Instrumen Penelitian 38
4.7 Waktu dan Tempat Penelitian 39
4.8 Prosedur Pengumpulan Data 39
4.9 Pengolahan Data dan Analisis Data 41
4.9.1 Pengolahan Data 41
4.9.2 Analisis Data 42
4.10 Etika Penelitian 42
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN 44
5.1 Hasil Penelitian 44
5.1.1 Gambaran Umum Dan Lokasi Penelitian 44
5.1.2 Data Umum 45
5.1.3 Data Khusus 47
5.2 Pembahasan 48
5.2.1 Kadar Hb Ibu Hamil Anemia TM II dan III sebelum perlakuan ..48
5.2.2 Kadar Hb Ibu Hamil Anemia TM II dan III sesudah perlakuan 50
5.2.3 Pengaruh Pemberian jus bayam dan buah naga terhadap peningkatan kadar hb ibu hamil anemia TM II dan TM III 51
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN 54
6.1 Simpulan 54
6.2 Saran 54
DAFTAR PUSTAKA 56
LAMPIRAN 59

DAFTAR TABEL

Tabel 2.3 Nilai Ambang Batas Hb 22
Tabel 2.4 Kandungan Gizi Bayam Hijau 26
Tabel 2.5 Kandungan Nutrisi Buah Naga.....29
Tabel 4.1 Desain Penelitian 34
Tabel 4.5 Definisi Operasional 37
Tabel 5.1 Karakteristik Berdasarkan Usia.....45
Tabel 5.2 tingkat pendidikan 45
Tabel 5.3 Pekerjaan 46
Tabel 5.4 Usia Kehamilan 46
Tabel 5.5 Riwayat Kehamilan 46
Tabel 5.6 Kadar hb sebelum perlakuan 47
Tabel 5.7 Kadar hb sesudah perlakuan.....47
Tabel 5.8 Pengaruh Pemberian Jus Bayam dan Buah Naga.....47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual 32
Gambar 4.3 Kerangka Kerja.....36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal 60
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian 61
Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Penelitian 62
Lampiran 4 Lembar Bimbingan 63
Lampiran 5 Lembar Inform Consent 64
Lampiran 6 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 65
Lampiran 7 SOP Pembuatan Jus 66
Lampiran 8 SOP Pemeriksaan HB 67
Lampiran 9 SOP Penanganan Anemia Berat 68
Lampiran 10 Lembar Observasi 70
Lampiran 11 Data Demografi 71
Lampiran 12 Data Demografi 72
Lampiran 13 Tabulasi Hb Pre dan HB post 73
Lampiran 14 Dokumentasi 77

DAFTAR KATA SINGKATAN DAN ISTILAH

DAFTAR SINGKATAN

EPO : Eritropoietin
Fe : Zat Besi
Hb : Hemoglobin

DAFTAR ISTILAH

Anemia : Kadar hemoglobin di bawah normal.
Asam Folat : Vitamin pembentuk sel darah merah.
Antioksidan : Senyawa pelindung sel dari oksidasi.
Bayam : Sumber Fe, vitamin C, dan folat.
Buah Naga : Sumber vitamin C dan antioksidan.
Ceruloplasmin : Enzim yang mengubah Fe^{2+} menjadi Fe^{3+}.
Eritropoiesis : Pembentukan sel darah merah.
Ferroksidase : Enzim oksidasi Fe untuk transport.
Hemoglobin : Protein pembawa oksigen darah.
Metabolisme Zat Besi : Proses pengolahan dan transport Fe.
Sumsum Tulang : Tempat pembentukan darah.
Status Gizi : Keadaan kecukupan gizi ibu.
Trimester Kehamilan : Tahapan usia kehamilan I–III.