

**PENDEKATAN NUTRISI LOKAL MELALUI KONSUMSI SAYUR BAYAM PADA IBU HAMIL
G2P10001 USIA KEHAMILAN 37 MINGGU DENGAN ANEMIA RINGAN DI PMB BIDAN "D"
A Case Report**

Andhina Helga Setyadianti^a, Astuti Setiyani^b, Nurweningtyas Wisnu^c
^{a,b,c}Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Surabaya, Indonesia

Email: andhinahelga76@gmail.com

Abstract

Anemia in pregnancy remains a common physiological problem, caused mainly by the increased iron demand accompanying fetal growth, and if left untreated it may raise the risk of postpartum hemorrhage, infection, prolonged labor, low birth weight, and preterm delivery. This case report aimed to describe midwifery care for Mrs. Y, a 37-year-old G2P10001 woman with mild anemia at 37 weeks of gestation, through a local nutritional approach using spinach consumption at Midwife "D" Independent Practice, Magetan. Care was provided across five home visits using the SOAP documentation approach, consisting of iron (Fe) tablet monitoring, Multiple Micronutrient Supplement (MMS) intake, and spinach consumption 3-4 times per week combined with iron-, protein-, and vitamin C-rich foods. At the first visit the mother complained of dizziness and drowsiness with a hemoglobin (Hb) level of 10 g/dL. After five visits, the complaints had resolved, the Hb level increased to 12 g/dL, and maternal weight and mid-upper arm circumference (MUAC) also improved. Continuous midwifery care combined with a local-food-based, non-pharmacological nutritional approach was effective in increasing hemoglobin level and resolving anemia-related complaints in the third trimester of pregnancy.

Keywords: *Pregnant Woman, Anemia, Spinach, Local Nutrition Therapy.*

Abstrak

Anemia pada kehamilan masih menjadi masalah fisiologis yang sering ditemukan akibat meningkatnya kebutuhan zat besi seiring pertumbuhan janin, dan apabila tidak ditangani dapat meningkatkan risiko perdarahan postpartum, infeksi, persalinan lama, berat badan lahir rendah, serta persalinan preterm. Artikel ini bertujuan mendeskripsikan asuhan kebidanan pada Ny. Y, usia 37 tahun, G2P10001, dengan anemia ringan pada usia kehamilan 37 minggu, melalui pendekatan nutrisi lokal berupa konsumsi sayur bayam di PMB Bidan "D", Kabupaten Magetan. Asuhan diberikan melalui lima kali kunjungan rumah dengan pendekatan pendokumentasian SOAP, meliputi pemantauan konsumsi tablet Fe, Multiple Micronutrient Supplement (MMS), serta konsumsi sayur bayam 3-4 kali per minggu yang dipadukan dengan makanan tinggi zat besi, protein, dan vitamin C. Pada kunjungan pertama ibu mengeluh pusing dan mudah mengantuk dengan kadar hemoglobin (Hb) 10 g/dL. Setelah lima kali kunjungan, keluhan tersebut sudah tidak dirasakan lagi, kadar Hb meningkat menjadi 12 g/dL, serta berat badan dan lingkar lengan

Article History

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagiarism Checker No 950

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

atas (LILA) ibu juga mengalami perbaikan. Asuhan kebidanan berkelanjutan yang dipadukan dengan pendekatan nutrisi lokal nonfarmakologis berbasis pangan lokal terbukti efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan mengatasi keluhan akibat anemia pada trimester III kehamilan.

Kata Kunci: Ibu Hamil, Anemia, Sayur Bayam, Terapi Nutrisi Lokal.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah nilai normal, sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke jaringan tubuh menurun. Menurut WHO, seorang wanita hamil dikategorikan anemia apabila kadar hemoglobinnya kurang dari 11,0 g/dL, dengan kategori anemia ringan pada rentang 10,0-10,9 g/dL. Kondisi ini banyak dijumpai pada kehamilan sebagai akibat meningkatnya kebutuhan zat besi untuk mendukung pertumbuhan janin dan peningkatan volume darah ibu.

Data World Health Organization menunjukkan bahwa sekitar 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia pada kehamilan, dengan prevalensi global mencapai 41,8% pada tahun 2019. Di Indonesia, angka kejadian anemia pada ibu hamil pada tahun yang sama tercatat sebesar 48,9%, dengan proporsi tertinggi pada kelompok usia 15-24 tahun. Anemia yang tidak ditangani berpotensi menimbulkan komplikasi serius, baik bagi ibu berupa perdarahan postpartum, infeksi, persalinan lama, dan atonia uteri, maupun bagi janin berupa berat badan lahir rendah, hambatan pertumbuhan intrauterin, persalinan prematur, hingga asfiksia.

Pemberian terapi nonfarmakologis menjadi salah satu pendekatan yang dianjurkan untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin dengan risiko efek samping yang lebih rendah dibandingkan terapi farmakologis. Salah satu bentuk pendekatan nutrisi lokal yang dapat diterapkan adalah konsumsi sayur bayam, mengingat kandungan zat besi serta zat gizi lain seperti kalsium, vitamin A, vitamin C, vitamin E, dan beta-karoten yang mendukung pembentukan hemoglobin. Bayam juga merupakan bahan pangan yang mudah diperoleh, terjangkau, dan sesuai dengan kebiasaan makan sehari-hari masyarakat, sehingga berpotensi untuk diterapkan secara berkelanjutan sebagai pendukung terapi tablet tambah darah (Fe).

Laporan kasus ini menyajikan asuhan kebidanan pada Ny. Y, usia 37 tahun, G2P10001, dengan anemia ringan pada usia kehamilan 37 minggu di PMB Bidan "D", Kabupaten Magetan. Artikel ini bertujuan mendeskripsikan proses pengkajian, penegakan diagnosis, serta penerapan pendekatan nutrisi lokal melalui konsumsi sayur bayam beserta hasil evaluasinya, sehingga dapat menjadi salah satu rujukan praktik bagi tenaga kesehatan dalam menangani anemia ringan pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Laporan ini disusun menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan case report, yang menguraikan secara mendalam satu kasus pasien mencakup pengkajian, penegakan diagnosis, penatalaksanaan, hingga evaluasi asuhan dalam periode tertentu, dengan pendokumentasian menggunakan format SOAP (Subjective, Objective, Assessment, Planning). Subjek laporan adalah Ny. Y, seorang ibu hamil berusia 37 tahun dengan status obstetri G2P10001 pada usia kehamilan 37 minggu, dengan keluhan pusing dan mudah mengantuk akibat anemia ringan.

Pengambilan data dilaksanakan di rumah pasien dalam wilayah kerja PMB Bidan “D”, Desa Simbatan, Kecamatan Takeran, Kabupaten Magetan, Jawa Timur, pada rentang waktu Maret hingga April 2026 melalui lima kali kunjungan asuhan. Data diperoleh melalui wawancara langsung kepada ibu, observasi, pemeriksaan fisik dan obstetri, pemeriksaan kadar hemoglobin, serta penelusuran dokumentasi pada buku Kesehatan Ibu dan Anak (KIA). Intervensi utama yang diberikan berupa edukasi mengenai anemia dan gizi seimbang, pemantauan kepatuhan konsumsi tablet Fe dan Multiple Micronutrient Supplement (MMS), serta anjuran konsumsi sayur bayam sebanyak 3-4 kali per minggu (± 100 gram atau setara satu mangkuk sedang setiap kali konsumsi) yang dipadukan dengan sumber protein hewani dan buah tinggi vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi. Persetujuan tindakan (informed consent) diperoleh dari ibu sebelum pengambilan data dan pemberian asuhan, dengan tetap memegang prinsip etik menghormati martabat subjek (respect for person), manfaat (beneficence), tidak merugikan (non-maleficence), serta keadilan (justice).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Gambaran Kasus

Ny. Y, usia 37 tahun, G2P10001, datang dengan keluhan sering merasa pusing dan mudah mengantuk sejak lima hari sebelum kunjungan pertama. Ibu tidak memiliki riwayat penyakit menular, kronis, maupun keturunan, serta tidak memiliki riwayat alergi. Pada kehamilan sebelumnya ibu juga sempat mengalami keluhan serupa yang teratasi dengan tablet Fe. Pada kehamilan saat ini, ibu rutin melakukan pemeriksaan antenatal care (ANC) sebanyak delapan kali di PMB serta menjalani ANC terpadu di puskesmas dan pemeriksaan USG oleh dokter spesialis kandungan. Ibu tidak menunjukkan tanda bahaya kehamilan seperti perdarahan, nyeri perut hebat, atau bengkak pada wajah dan ekstremitas, dan gerakan janin masih dirasakan aktif.

2. Hasil Pemeriksaan

Pada kunjungan pertama, keadaan umum ibu baik dengan kesadaran compos mentis, tanda-tanda vital dalam batas normal (TD 110/70 mmHg, nadi 75x/menit, suhu 36,9°C, respirasi 22x/menit), dan denyut jantung janin 135x/menit. Pemeriksaan antropometri menunjukkan berat badan 76 kg dengan LILA 28 cm. Pemeriksaan fisik menunjukkan konjungtiva palpebra sedikit pucat, sedangkan pemeriksaan obstetri menunjukkan TFU 30 cm dan taksiran berat janin 2.790 gram sesuai usia kehamilan. Pemeriksaan laboratorium menunjukkan kadar hemoglobin (Hb) 10 g/dL yang tergolong anemia ringan, dengan hasil protein urine, gula darah acak, HBsAg, dan HIV dalam batas normal.

3. Penatalaksanaan Asuhan

Asuhan kebidanan diberikan melalui lima kali kunjungan rumah antara bulan Maret hingga April 2026. Pada setiap kunjungan dilakukan penilaian ulang keluhan dan tanda vital, edukasi mengenai anemia dan gizi seimbang, pemantauan kepatuhan konsumsi tablet Fe dan MMS, serta anjuran konsumsi sayur bayam yang dipadukan dengan sumber protein hewani (telur, ikan, hati sapi) dan buah tinggi vitamin C. Ibu juga dianjurkan memenuhi kebutuhan istirahat, mengurangi aktivitas berat, serta melakukan kunjungan ANC secara teratur.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa keluhan pusing dan mudah mengantuk berangsur berkurang dan sudah tidak dirasakan lagi pada kunjungan keempat. Pemeriksaan Hb ulang pada kunjungan ketiga menunjukkan peningkatan dari 10 g/dL menjadi 12 g/dL. Sejalan dengan itu, berat badan

ibu meningkat dari 75 kg menjadi 76 kg dan LILA dari 27 cm menjadi 28 cm, yang menandakan perbaikan status gizi. Pada kunjungan keenam, yang dilakukan pascasalin hari kelima, kondisi ibu dan bayi baik, ASI keluar lancar, dan ibu tetap dianjurkan melanjutkan konsumsi tablet Fe serta makanan tinggi zat besi termasuk sayur bayam selama masa nifas.

4. Pembahasan

Keluhan pusing dan mudah mengantuk yang dialami Ny. Y sesuai dengan gejala umum anemia ringan pada kehamilan, yaitu berkurangnya suplai oksigen ke jaringan tubuh dan otak akibat rendahnya kadar hemoglobin, sehingga tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan kondisi kasus. Diagnosis anemia ringan ditegakkan berdasarkan kadar Hb 10 g/dL disertai konjungtiva pucat, sejalan dengan batasan bahwa kadar Hb 10,0-10,9 g/dL termasuk kategori anemia ringan pada kehamilan.

Peningkatan kadar Hb dari 10 g/dL menjadi 12 g/dL sepanjang lima kali kunjungan menguatkan gambaran bahwa kombinasi kepatuhan konsumsi tablet Fe dan MMS dengan pendekatan nutrisi lokal berupa konsumsi sayur bayam berperan dalam mendukung pembentukan hemoglobin, sejalan dengan berbagai laporan sebelumnya yang menunjukkan bahwa kombinasi tablet zat besi dan sayur bayam efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Konsumsi sayur bayam yang dipadukan dengan sumber protein hewani dan buah tinggi vitamin C dinilai membantu mengoptimalkan penyerapan zat besi non-heme dari sumber nabati.

Keunikan kasus ini terletak pada penerapan pendekatan nutrisi lokal berbasis pangan yang mudah diperoleh dan terjangkau sebagai pendukung terapi tablet Fe, sekaligus penguatan kepatuhan ibu melalui edukasi berulang. Tantangan utama dalam pelaksanaan asuhan adalah kekhawatiran ibu terhadap kenaikan berat badan yang membuatnya sempat membatasi asupan gizi, serta risiko efek samping tablet Fe seperti mual dan konstipasi yang berpotensi menurunkan kepatuhan. Sebagai laporan kasus tunggal tanpa kelompok pembandingan dengan periode pemantauan yang relatif singkat, hasil ini belum dapat digeneralisasikan secara luas, namun tetap memberikan gambaran praktik yang bermanfaat bagi pengembangan asuhan kebidanan berbasis pemanfaatan pangan lokal yang aman, sederhana, dan mudah dijangkau masyarakat.

SIMPULAN

Anemia ringan pada ibu hamil trimester III merupakan masalah gizi yang umum terjadi akibat meningkatnya kebutuhan zat besi selama kehamilan. Pada kasus Ny. Y dengan anemia ringan dan kadar Hb awal 10 g/dL, asuhan kebidanan berupa edukasi gizi, pemantauan kepatuhan konsumsi tablet Fe dan MMS, serta pendekatan nutrisi lokal melalui konsumsi sayur bayam yang diberikan selama lima kali kunjungan terbukti meningkatkan kadar hemoglobin menjadi 12 g/dL, menghilangkan keluhan pusing dan mudah mengantuk, serta memperbaiki status gizi ibu. Tenaga kesehatan disarankan menjadikan konsumsi sayur bayam sebagai salah satu pilihan pendekatan nutrisi lokal nonfarmakologis yang aman, terjangkau, dan mudah diterapkan dalam asuhan antenatal pada ibu hamil dengan anemia ringan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Surabaya, PMB Bidan "D" Kabupaten Magetan, dosen pembimbing, serta Ny. Y yang telah bersedia menjadi subjek dalam laporan kasus ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Asni, A., et al. Efektivitas konsumsi jus jambu biji dan sayur bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan di Puskesmas Cibaliung Kabupaten Pandeglang tahun 2025. *Journal of Midwifery*, vol. 13, no. 1, pp. 72-78, 2025.
- Mardiah, M., & Lubis, A. U. N. Hubungan kepatuhan konsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Rambung Binjai Selatan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, vol. 7, no. 1, pp. 288-300, 2022.
- Sari, Y. O., Darmayanti, D., & Ulfah, M. 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*, vol. 6, no. 1, pp. 20-27, 2021.
- Soleha, M., Fatrin, T., & Karmila, K. Pengaruh pemberian jus bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, vol. 9, no. 2, pp. 98-107, 2022.
- Mukti, T. S., Ramadhan, F. V. A., & Hidayani, H. Pengaruh pemberian sayur bayam hijau untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil di Puskesmas Jatirahayu Bekasi. *Jurnal Penelitian Inovatif*, vol. 4, no. 3, pp. 1357-1362, 2024.
- Putri, W. I. P. E. S., & Andini, I. F. Hubungan kepatuhan konsumsi tablet Fe terhadap kejadian anemia pada ibu hamil. *Journal of Midwifery*, vol. 11, no. 2, pp. 280-288, 2023.
- Yuvita, L., Ariani, M., & Latifah, L. Hubungan umur dan paritas dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, vol. 12, no. 4, p. 869, 2024.
- Sumantri, T. A., et al. Hubungan antara anemia dengan kejadian persalinan preterm pada ibu hamil di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Bogor. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, vol. 5, no. 4, pp. 11467-11473, 2024.
- Naingalis, A., & Esem, O. Hubungan kepatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia: Literature review. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, vol. 8, no. 1, pp. 17-25, 2023.
- Rizka, R., et al. Implementasi tatalaksana anemia defisiensi besi pada ibu hamil: Studi kasus. *Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak*, vol. 3, no. 2, pp. 87-91, 2024.
- World Health Organization. WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience. Geneva: WHO, 2020.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman Pelayanan Antenatal Terpadu. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2023.
- Ibriani, J., Nirwana, N., & Kumalasary, F. Asuhan kebidanan pada Ny. Y dengan anemia ringan di RSKD Ibu dan Anak Pertiwi Makassar tahun 2024. *Nursing Applied Journal*, vol. 3, no. 1, pp. 136-154, 2025.
- Aini, S. N., & Yanti, J. S. Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan anemia ringan di PMB Hj. Dince Safrina tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, vol. 1, no. 1, pp. 32-44, 2021.