

**PENGARUH PEMBERIAN FE-FOLAT DENGAN AIR JERUK TERHADAP
PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DI BPM SITI KHALIMAH, SSiT,
SURABAYAN, KECAMATAN SUKODADI LAMONGAN**

Yusnita Arisanti, Ratih Indah K. S.ST., M.Kes**, Faizatul Ummah, S.SiT., M.Kes.***.*
Program Studi D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan

ABSTRAK

Padakehamilan volume darah meningkat tetapi peningkatan plasma lebih dominan dibandingkan eritrosit (*haemodilusi*) sehingga terjadi penurunan kadar *hemoglobin* (Hb). Hasil survey dari 19 ibu hamil terdapat 6 (32%) ibu hamil mengalami anemia. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian Fe-Folat dengan Air Jeruk terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.

Desain penelitian menggunakan *Preeksperimen one group pretest-posttest design*. Populasi seluruh ibu hamil UK ≤ 30 minggu yang ANC di BPM Siti Khalimah SSiT Desa Surabaya Kecamatan Sukodadi Lamongan. Besar sampel 21 ibu hamil yang dipilih secara *simple random sampling*. Variable yang diteliti adalah kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan Fe-Folat dengan Air jeruk. Instrument pengumpulan data menggunakan *spektrofotometer* dan lembar observasi, dianalisis dengan *Paired t-test* ($\alpha=0,05$).

Hasil penelitian rata-rata kadar *hemoglobin* (Hb) sebelum diberikan Fe-Folat dengan Air jeruk adalah 11,71 gr/dl dan setelah diberikan selama 15 hari adalah 12,18 gr/dl, sehingga rata-rata peningkatan kadar hemoglobin (Hb) adalah 0,47 gr/dl. Hasil *Paired t-test* menunjukkan nilai $P= 0,000 (<0,05)$ sehingga H_1 diterima artinya pemberian Fe-Folat dengan Air jeruk dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil. Tenaga kesehatan diharapkan meningkatkan pemberian *Health Education* (HE) pada ibu hamil tentang konsumsi zat besi bersamaan dengan air jeruk

Kata kunci :Hemoglobin, Fe-Folat, Air jeruk



1. PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan disebut *potential danger to mother and child* (potensi membahayakan ibu dan anak), karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan (Manuaba, 2012)

Anemia lebih sering dijumpai saat kehamilan karena dalam kehamilan keperluan akan zat-zat makanan bertambah dan terjadi pula beberapa perubahan dalam darah dan sumsum tulang. Secara fisiologis peredaran darah ibu pada saat hamil akan mengalami perubahan yaitu peningkatan volume darah dimana jumlah serum darah lebih besar daripada pertumbuhan sel darah, sehingga terjadi pengenceran darah (hemodilusi) yang dimulai pada usia kehamilan 16 minggu dan puncaknya pada usia kehamilan 32-36 minggu (Hidayati, 2009).

Pengenceran darah dianggap sebagai penyesuaian diri secara fisiologi dalam kehamilan dan bermanfaat bagi wanita. Pengenceran menyebabkan viskositas darah rendah sehingga meringankan beban jantung yang harus bekerja lebih berat dalam kehamilan karena hidremia meningkatkan cardiac output. Resistensi perifer berkurang pula, sehingga tekanan darah tidak naik. Akan tetapi pengenceran darah (hemodilusi) menyebabkan kadar hemoglobin ibu hamil menurun sehingga ibu hamil rentan mengalami anemia.

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2012 prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 41,8% di dunia, dan Asia menduduki peringkat kedua di dunia setelah Afrika dengan persentase prevalensi penderita anemia dalam kehamilan 48,2 %. Menurut penelitian Puspongoro dan Anemia World Map pada tahun 2012, Indonesia merupakan salah satu negara di Asia dengan kejadian anemia dalam kehamilan cukup tinggi sebesar 51% (Lampost, 2013). Menurut Husaini dkk, perkiraan prevalensi anemia di Indonesia terbesar terjadi pada Ibu hamil yakni 50-70% (Handayani & Haribowo, 2008).

Hasil survey awal yang dilakukan di BPM Siti Khalimah, SSiT, Desa Surabayan, kecamatan Sukodadi, kabupaten Lamongan pada bulan Oktober 2016, Ibu hamil yang memeriksakan kadar *hemoglobin* sebanyak 19 Ibu hamil, dengan kadar hemoglobin normal (≥ 11 g/dl) sebanyak 13 orang (68,42%), dan yang kadar hemoglobinnya < 11 gr/dl sebanyak 6 orang (31,58%) (Rekam Medik, 2016). Berdasarkan data diatas menunjukkan masih tingginya angka kejadian anemia pada ibu hamil.

Hasil penelitian Irwan Budiono (2009), menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya anemia pada ibu hamil adalah Pendidikan ibu, Penghasilan keluarga, Tingkat konsumsi zat besi, Tingkat konsumsi protein dan vitamin C, kebiasaan minum teh dan kopi, dan kebiasaan konsumsi tablet besi (Fe).

Dampak anemia pada kehamilan yaitu pada Ibu; Mudah terjadi infeksi, ancaman *dekompensasi kordis* jika Hb < 6 gr%, *Molahidatidosa*, *Hiperemesis gravidarum*, Perdarahan *antepartum*, Ketuban Pecah Dini (KPD). Sedangkan dampak pada janin; *Abortus*, *Intrauterine Fetal Death* (IUFD), *prematunitas*, Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), Kelahiran dengan anemia, Cacat bawaan (Manuaba, 2010).

Upaya pemerintah dalam mengatasi anemia defisiensi besi ibu hamil yaitu terfokus pada pemberian tablet tambaha darah (Fe) pada ibu hamil. Departemen Kesehatan masih terus melaksanakan program penanggulangan anemia defisiensi besi pada ibu hamil dengan membagikan tablet besi atau tablet tambah darah kepada ibu hamil sebanyak satu tablet setiap satu hari berturut-turut selama 90 hari selama masa kehamilan (Depkes RI, 2010). Pemberian tablet besi bersamaan dengan zat gizi mikro lain lebih efektif dalam meningkatkan status besi, dibandingkan dengan hanya memberikan suplementasi besi dalam bentuk dosis tunggal. Oleh Karena itu,



untuk meningkatkan penyerapan besi di dalam tubuh, suplementasi besi yang diberikan perlu dikombinasi dengan mikro nutrient lain, Berdasarkan hasil penelitian Kameliatul Mukaromah (2014) suplementasi Fe dan asam folat dapat meningkatkan kadar Hb 0,5 g/dl, sedangkan peningkatan kadar Hb yang diberikan suplementasi Fe saja 0,11g/dl.

Peningkatan kadar Hb ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh suplemen Fe semata tetapi didukung oleh konsumsi makanan akan zat besi itu sendiri, utamanya dari zat besi hem yang terdapat dalam hewani yang absorbsinya sampai 25%, sayuran hijau sumber yang baik pula dan buah buahan sebagai sumber vitamin C seperti jeruk yang merupakan salah satu buah yang memiliki kandungan vitamin C cukup tinggi dimana dapat membantu penyerapan zat besi dalam tubuh (Sunita, 2011)

Jeruk merupakan salah satu buah yang memiliki kandungan vitamin C cukup tinggi dimana vitamin C sendiri dapat meningkatkan penyerapan zat besi secara maksimal. Jeruk nipis selain kaya vitamin C juga mengandung zat lainnya yang diperlukan saat kehamilan. Buah jeruk ini mengandung kalori, protein lemak, karbohidrat, mineral kalsium, fosfor, besi, asam askorbat, asam sitrat, asam amino (triptofan, lisin), minyak atsiri (sitral, limonen, felandren, lemon kamfer, kadinen, gerani-lasetat, aktialdehid, nildehid) damar, glikosida, asam sitrun, vit B1 (Rozaline, 2006).

Berdasarkan keterangan di atas peneliti merasa penting untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Pemberian Fe Folat dengan Air Jeruk terhadap Peningkatan Kadar *Hemoglobin* (Hb) Ibu Hamil di BPM Siti Khalimah, SSiT, Desa Surabayan, kecamatan Sukodadi, Lamongan

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah menggunakan metode *preeksperimen* pendekatannya dengan *caraone group pre test-post test*. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil UK \leq 30 minggu yang ANC di BPM Siti Khalimah, SSiT, Desa Surabayan, kecamatan Sukodadi, Lamongan berjumlah 21 responden sedangkan sampel penelitian adalah sebagian ibu hamil UK \leq 30 minggu yang ANC di BPM Siti Khalimah, SSiT, Desa Surabayan, kecamatan Sukodadi, Lamongan berjumlah 20 responden.

3. HASIL PENELITIAN

Data Umum Karakteristik Responden

1) Distribusi Umur

Tabel 1

Distribusi Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil di BPM Siti Khalimah SSiT, Desa Surabayan Kecamatan Sukodadi, Lamongan Tahun 2017

No	Umur Ibu	Jumlah	(%)
1.	20-35 tahun	17	85
2.	> 35 tahun	3	15
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa hampir seluruh responden berusia antara 20-35 tahun yaitu 85% .

2) Distribusi Usia Kehamilan

Tabel 2

Distribusi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan Ibu Hamil di BPM Siti Khalimah SSiT, Desa Surabayan Kecamatan Sukodadi, Lamongan Tahun 2017.

No	Usia Kehamilan	Jumlah	(%)
1.	1-10 minggu	2	10
2.	11-20 minggu	15	75
3.	>20 minggu	3	15
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel 2 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden usia kehamilannya 11-20 minggu yaitu 75% dan sebagian kecil responden usia kehamilannya 1-10 minggu



3) Distribusi Gravida

Tabel 3

Distribusi Responden Berdasarkan Kehamilan Ibu Hamil di BPM Siti Khalimah SSiT, Desa Surabaya Kecamatan Sukodadi, Lamongan Tahun 2017.

No	Gravida	Jumlah	(%)
1.	Primigravida	7	35
2.	Multigravida	8	40
3.	Grandemulti	5	25
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahwa hampir sebagian responden multigravida yaitu 40 % dan sebagian kecil responden grandemulti yaitu 25 %.

4) Distribusi Pendidikan

Tabel 4

Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Ibu Hamil di BPM Siti Khalimah SSiT, Desa Surabaya Kecamatan Sukodadi, Lamongan Tahun 2017.

No	Pendidikan	Jumlah	(%)
1.	SD/MI	1	5
2.	SMP/Mts	4	20
3.	SMA/MA	13	65
4.	Akademi/Perguruan Tinggi	2	10
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil berpendidikan SMA/MA yaitu 65% dan sebagian kecil responden berpendidikan SD/MI yaitu 5%.

5) Distribusi Pekerjaan

Tabel 5

Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil di BPM Siti Khalimah SSiT, Desa Surabaya Kecamatan Sukodadi, Lamongan Tahun 2017.

No	Pendidikan	Jumlah	(%)
1.	Petani	4	20
2.	IRT/tidak bekerja	11	55
3.	Buruh/Karyawan	2	10
4.	Wiraswasta	3	15
Jumlah		20	100

Berdasarkan tabel 5 diatas menunjukkan dijelaskan bahwa sebagian besar ibu hamil tidak bekerja atau sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) yaitu sebesar 55%

dan sebagian kecil yang bekerja sebagai Wiraswasta yaitu 15%.

6) Distribusi Jarak Kehamilan

Tabel 6

Distribusi Responden Berdasarkan Jarak Kehamilan Ibu Hamil di BPM Siti Khalimah SSiT, Desa Surabaya Kecamatan Sukodadi, Lamongan Tahun 2017.

No	Pendidikan	Jumlah	(%)
1.	Pertama kali	7	35
2.	< 2 tahun	0	0
3.	2-9 tahun	13	65
4.	≥ 10 tahun	0	0
Jumlah		20	100

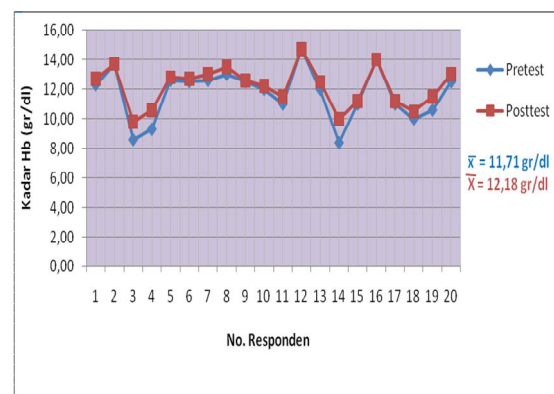
Berdasarkan tabel 6 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki jarak kehamilan 2-9 tahun yaitu 65% dan tidak satupun yang jarak kehamilannya < 2 tahun atau ≥ 10 tahun

Data Khusus

1) Peningkatan Kadar Hb Ibu hamil

Tabel 7

Distribusi Data Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Diberikan Fe-folat dengan Air jeruk di BPM Siti Khalimah SSiT, Desa Surabaya Kecamatan Sukodadi, Lamongan Tahun 2017.



Berdasarkan tabel 7 diatas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya Ibu hamil mengalami peningkatan kadar hemoglobin (Hb) setelah diberikan Fe-folat dengan air jeruk yaitu sebanyak 17 Ibu hamil (85%).



2) Hasil Uji Statistik

Tabel 10

Hasil Uji Statistik Pengaruh Pemberian Fe-folat dengan Air jeruk Terhadap Peningkatan Kadar *Hemoglobin* (Hb) Ibu Hamil di BPM Siti Khalimah, SSiT, Desa Surabaya, kecamatan Sukodadi, Lamongan Tahun 2017.

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre-Post	-.47000	.45085	.10081	-.68100	-.25900	-4.662	19	.000

Berdasarkan tabel 10 diatas menunjukkan nilai $t = -4,662$ dan $P = 0,000$ ($< 0,05$) sehingga H_1 diterima, artinya ada pengaruh antara pemberian Fe-folat dengan Air jeruk terhadap peningkatan kadar *hemoglobin* (Hb) pada ibu hamil.

4. PEMBAHASAN

1) Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian di BPM Siti Khalimah SSiT, Desa Surabaya Kecamatan Sukodadi, Lamongan yang dilakukan terhadap 20 responden diperoleh usia responden terbanyak adalah rentang usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 17 responden (85%). Hal ini sejalan dengan penelitian Salmariantity (2012) di wilayah kerja Puskesmas Gajah Mada Tembilahan Kabupaten Indragiri menunjukkan ada hubungan yang bermakna antara umur ibu hamil dengan kejadian anemia (P Value = 0,012), ibu hamil pada umur beresiko mendapatkan anemia 1,8 kali dibandingkan dengan ibu yang hamil pada umur tidak beresiko (20-35).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di BPM Siti Khalimah SSiT, Desa Surabaya Kecamatan Sukodadi, Lamongan dari 20 responden didapatkan usia kehamilan terbanyak pada usia kehamilan 11-20 minggu yaitu sebanyak 15 responden (75%). Hal ini sejalan dengan penelitian Yana Luthfiyati (2012) di kota Yogyakarta dalam penelitiannya ibu hamil yang berada pada

usia kehamilan ≥ 24 minggu berpeluang lebih tinggi mengalami anemia 29,4% dibandingkan dengan ibu berada pada usia kehamilan < 24 minggu (8,4%), Usia kehamilan memiliki hubungan yang signifikan terhadap kejadian anemia pada ibu hamil (p value=0,000).

Hasil penelitian di BPM Siti Khalimah, SSiT, Desa Surabaya, kecamatan Sukodadi, Lamongan menunjukkan bahwa dari 20 responden ibu hamil hampir setengah Ibu hamil yaitu multigravida sebanyak 8 responden (40%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Merida (2014) dimana ibu hamil dengan anemia dari 30 responden didapatkan 19 responden (63.3 %) adalah multigravida. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Nasyidah (2011) dimana ibu hamil dengan anemia paling sering terdapat pada kelompok multigravida yaitu sebesar 52.6 % kemudian diikuti kelompok primigravida sebesar 44.9 %, dan kelompok grandemultigravida hanya 2.6 %. Seorang ibu yang sering hamil memiliki resiko mengalami anemia apabila tidak memperhatikan kebutuhan nutrisi. Seorang ibu dengan kehamilan pertama juga dapat beresiko mengalami anemia karena belum memiliki pengalaman sehingga berdampak pada perilaku yang berkaitan dengan asupan nutrisi (Madhavi & Singh, 2011).

Hasil penelitian yang telah dilakukan di BPM Siti Khalimah, SSiT, Desa Surabaya, kecamatan Sukodadi, Lamongan menunjukkan bahwa dari 20 responden hampir setengah Ibu hamil berpendidikan SMA yaitu sebanyak 13 responden (65%). Pendidikan merupakan faktor yang mempengaruhi pola pikir seseorang. Latar belakang pendidikan akan membentuk cara berpikir seseorang termasuk membentuk kemampuan untuk memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan penyakit dan menggunakan pengetahuan tersebut untuk menjaga kesehatan (Perry & Potter, 2005).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Maharani (2012) dengan judul “Hubungan kadar hemoglobin pada perdarahan antepartum dengan skor apgar” yang meneliti lebih lanjut pada karakteristik tingkat pendidikan ibu, dan dari hasil analisis tidak terdapat perbedaan bermakna antara kelompok anemia dan tidak anemia ($p = 0,7$), namun ibu dari tingkat pendidikan rendah (tidak sekolah, SD, SMP) 1,16 kali lebih



beresiko untuk mengalami anemia dibandingkan tingkat pendidikan yang lebih tinggi.

Ilmu dan pengetahuan dapat diperoleh melalui belajar. Belajar dapat dilakukan dimana saja, oleh siapa saja, dan kapan saja. Dunia pendidikan dapat berlangsung pada tiga tempat, yaitu pendidikan di keluarga, sekolah, dan masyarakat (Erfandi, 2009). Oleh karena itu, setiap orang dapat memperoleh informasi dari berbagai tempat dan media meskipun memiliki latar belakang pendidikan sekolah rendah.

Responden berdasarkan pekerjaan dari 20 responden sebagian besar sebagai Ibu Rumah Tangga /IRT yaitu sebanyak 11 responden (55%). Hal ini sesuai dengan Sukarni & Wahyu (2013) yang menyatakan baik status ekonomi maupun sosial sangat mempengaruhi seorang wanita dalam memilih makanannya. Semakin baik status ekonomi suatu keluarga maka semakin besar pula kemungkinan terpenuhinya kebutuhan zat gizi. Seseorang dengan ekonomi yang tinggi kemudian hamil maka kemungkinan besar sekaligus yang dibutuhkan tercukupi ditambah lagi adanya pemeriksaan membuat gizi ibu semakin terpantau.

Hasil penelitian yang telah dilakukan di diBPM Siti Khalimah, SSiT, Desa Surabayan, kecamatan Sukodadi, Lamongan menunjukkan bahwa dari 20 responden sebagian besar Ibu hamil jarak kehamilannya 2-9 tahun dari kehamilan sebelumnya yaitu sebanyak 13 responden (65%). Semakin pendek jarak kehamilan semakin sedikit cadangan zat besi dalam tubuh sehingga saat hamil menjadi *anemis*, jarak kehamilan yang aman yaitu 2-9 tahun sedangkan yang beresiko anemia adalah < 2 tahun dan > 10 tahun (Manuaba, 2010).

2) Pengaruh Pemberian Fe Folat Dengan Air Jeruk Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di di BPM Siti Khalimah, SSiT, Desa Surabayan, kecamatan Sukodadi, Lamongan didapatkan bahwasebagian besar yaitu 85% mengalami peningkatan kadar *hemoglobin* (Hb) setelah mengonsumsi tablet Fe-Folat dengan air jeruk dan hanya sebagian kecil yang tidak mengalami

peningkatan kadar Hb yaitu 15%. Rerata kadar *hemoglobin* (Hb) ibu hamil sebelum diberikan tablet Fe-Folat dengan air jeruk adalah 11,71 gr/dl dan setelah diberikan tablet Fe-Folat dengan air jeruk 12,18 gr/dl, sehingga rerata peningkatan kadar *hemoglobin* (Hb) ibu hamil setelah diberikan tablet Fe-Folat dengan air jeruk selama 15 hari adalah 0,47gr/dl. Hasil *paired t-test* tentang pengaruh pemberian tablet fe-folat dengan air jeruk terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil diperoleh $P=0,000$ ($<0,05$) sehingga H_1 diterima, artinya ada pengaruh antara pemberian Fe-folat dengan Air jeruk terhadap peningkatan kadar *hemoglobin* (Hb) pada ibu hamil.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Zulaekah (2007) yang menyatakan bahwa pemberian suplemen zat besi dan vitamin C lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan jumlah sel darah merah dibandingkan pemberian zat besi saja atau vitamin C saja.

Salah satu buah yang memiliki vitamin C dan senyawa bermanfaat untuk kesehatan adalah jeruk nipis. Setiap 100 gram buah jeruk yang dikonsumsi mengandung 27 mg vitamin C (Hariana, 2006). Peneliti memilih untuk menggunakan jenis manis karena selain kaya vitamin C jeruk manis juga mengandung zat lainnya yang diperlukan saat kehamilan. Buah jeruk ini mengandung vitamin C, vitamin B1, provitamin A, asam folat, pektin, tanin, fosfor, kalsium, karbohidrat, besi, asam sitrat, flavonoid, alkaloid, dan ester (Rozaline, 2006).

Pemberian suplementasi Fe-Folat yang dikonsumsi dengan air jeruk dapat meningkatkan kadar *hemoglobin* (Hb) ibu hamil karena dengan kandungan Fe 60 mg dan Asam folat 250 mcg ditambah air buah jeruk yang memiliki kandungan 40-70 mg vitamin C per 100 gramnya dapat membantu penyerapan besi dengan cara mereduksi feri menjadi fero yang mudah diserap 3-6 kali dalam kurun waktu 15 hari rata-rata mampu meningkatkan kadar *hemoglobin* (Hb) ibu hamil 0,47 gr/dl. Selain ini hasil penelitian ini juga menunjukkan peningkatan kadar Hb lebih tinggi dibandingkan dengan hasil penelitian Alviani (2012), bahwa rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok



eksperimen (mendapat tablet besi (sulfat eksikatus 200 mg, asam folat 0,25 mg) dan vitamin C 50 mg sekali sehari masing-masing 1 tablet 90 hari) sebesar 0,9 gr%, sedangkan rata-rata kadar Hb pada kelompok perbandingan (tablet besi sekali sehari sat tablet 90 hari) adalah 0,2 gr%.

5. PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan dan hasil penelitian mengenai Pengaruh Pemberian Fe Folat dengan Air Jeruk terhadap Peningkatan Kadar *Hemoglobin* (Hb) Ibu Hamil di BPM Siti Khalimah, SSiT, Desa Surabayaan, kecamatan Sukodadi, Lamongan, maka peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut:

5.1.1 Rerata peningkatan kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil setelah diberikan fe-folat dengan air jeruk selama 15 hari adalah 0,47 gr/dl.

5.1.2 Fe-folat dengan Air jeruk dapat meningkatkan kadar *hemoglobin* (Hb) ibu hamil di BPMSiti Khalimah, SSiT, Desa Surabayaan, kecamatan Sukodadi, Lamongan (P = 0,000).

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas maka ada beberapa saran dari peneliti sebagai berikut:

5.2.1 Bagi Akademis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan bagi ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang kebidanan dan menambah informasi tentang carameningkatkan kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil menggunakan fe folat dengan air jeruk.

5.2.2 Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data awal untuk penelitian selanjutnya. Disarankan untuk menggunakan responden yang homogen yaitu ibu hamil dengan usia kehamilan yang sama dan meningkatkan pengawasan

ibu dalam keteraturan konsumsi fe folat dengan air jeruk serta waktu pemberian lebih lama.

5.2.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Petugas kesehatan terutama bidan hendaknya berkolaborasi dengan tenaga kesehatan lainnya untuk meningkatkan penyuluhan dan pemberian HE tentang konsumsi fe folat dengan air jeruk.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman. (2009). *Gizi Dalam Daur Kehidupan; Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta : EGC.
- Bobak, Lowdermilk, & Jensen. (2004). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Handayani, W., & Hariwibowo, A. (2008). *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. Aziz Alimul. (2007) *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hidayati, R. (2009). *Asuhan Keperawatan Pada Kehamilan Fisiologis Dan Patologis*. Jakarta: Salemba Medika
- Kameliatul Mukaromah. (2014). *Perbedaan Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Yang Diberikan Fe Dan Dengan Kombinasi Fe Asam Folat, Di BPM Ny. Nur Hidayati, SST, Desa Gendongkulon Kecamatan Babat Kab. Lamongan*. Program Studi DIII Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
- Lampost. (27 Maret 2013). *Prevalensi Anemia di Indonesia tinggi*. <http://lampost.co/berita/prevalensiane-mia-di-indonesia-tinggi>Diakses pada tanggal 02 Februari 2016(08:30)
- Lean, M. E. (2013). *Ilmu Pangan, Gizi & Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.



- Leveno, K. J. (2009). *Obstetri Williams: Panduan Ringkas*. Jakarta: EGC.
- Lingga, L. (2010). *Cerdas Memilih Sayuran*. Jakarta: Penerbit Agro Media Pustaka.
- Madhavi LH,& Singh HKG. (2011). *Nutritional status of rural pregnant women vol 4. People's Journal of Scientific Research*. Khaja Banda Nawaz Institute of Medical Science. Diperoleh pada tanggal 28 Desember 2015 dari www.pjsr.org/.../5-Dr.%20Madhavi%20LH.pdf
- Manuaba, IBG. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan Edisi 2*. Jakarta: EGC.
- Mubarak, Wahid & Chayatin. (2008). *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta:EGC.
- Myles. (2009). *Buku Ajar Bidan*. Jakarta:EGC
- Notoatmodjo,S. (2010) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam, (2008). *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta : Salemba Medika
- Perry, A.G., & Potter, P.A. (2005). *Buku ajar fundamental keperawatan: Konsep, proses dan praktik*. (Ed 4). (Y. Asih, Penerjemah.). Jakarta: EGC
- Pramana, Andi. (2012). *Analisis Perbandingan Trading Volume Activity dan Abnormal Return Saham Sebelum dan Sesudah Peristiwa Pemecahan Saham (Studi Kasus Pada Perusahaan yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia periode 2007-2011)*. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Prawiroharjo, Sarwono. (2010). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Bina Pustaka.
- Rofiq, A. (2008). *Anemia Pada Ibu Hamil*. <http://rofiq.ahmad.wordpress.com>. Diakses pada tanggal 12 anuari 2016 (12:00)
- Rozaline. (2006). *Terapi Jus Buah & Sayur*. E-book: Puspa Swara.
- Sarwono, B. (2006). *Khasiat dan Manfaat Jeruk Nipis*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Supranto, J. (2009). *The Power Of Statistic Edisi Ke-2* . Jakarta: Salemba Empat
- Suranto, Adji. (2005). *Khasiat dan manfaat Madu Herbal Edisi 1*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- WHO. (2012). *Worldwide Prevalence of Anaemia 2000-2012. WHO Global Database on Anaemia Geneva, World Health Organization, 2012*.

