

# Perbandingan Antara Pemberian Tablet Fe dan Mengonsumsi Sayuran Kalakai (*Stenochlaena palustris*) Pada Ibu Hamil Terhadap Kenaikan Kadar Hb Di Puskesmas Gambut

*The Comparison Between Giving of Fe Tablet and the Consumption of Kalakai Vegetables (*Stenochlaena palustris*) Pregnant Women to Increase the Level of Hb in Puskesmas (Public Health Centers) Gambut*

Akhmad Mahyuni<sup>1</sup>, Sugeng Riyanto<sup>2</sup>, Muhhalimah<sup>3</sup>

<sup>1</sup> STIKES Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No.4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

<sup>2</sup> Puskesmas Gambut, Jl. A. Yani Km 14,8, Kec. Gambut, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan

<sup>3</sup> Alumni STIKES Husada Borneo, Jl. A. Yani Km 30,5 No.4 Banjarbaru, Kalimantan Selatan

## **Abstract**

*Iron Deficiency Anemia (ABD) remains a public health problem with respect to the high prevalence and its impact on the health of mothers and their babies. How to prevent iron deficiency in pregnant women by administering daily 1 tablet Fe 90 days of pregnancy. Eat foods that contain lots of iron from animal foods According Dessy et al that the iron content of 291,32 mg per 100 mg of material, allowing for the prevention of anemia. This study aims to determine the ratio between the provision of iron tablet and consuming vegetables kalakai (*Stenochlaena palustris*) in pregnant women to rise in Hb levels in Public Health Centers Gambut 2015. This study uses Quasy experimental design with pretest-posttest design. In this study, samples were measured in this study is the second trimester pregnant women were anemic (<10,5gr%) as many as 24 people were divided into 2 groups: group A were given a tablet Fe and group B were given kalakai vegetable for 22 days. Data were analyzed using T-test, Test Dependent and Independent T-test. The statistical results showed that there is a significant increase in the average hemoglobin levels before and after treatment in both groups ( $p = 0,000$ ), but the increase in hemoglobin levels were not different both treatment groups ( $p = 0,262$ ). After giving the Fe tablet and kalakai vegetables no elevated levels of hemoglobin but the increase was not significantly different between treatment groups. Giving Fe needs to be continued and necessary extension of knowledge about nutrition in kalakai vegetables and health and food intake.*

*Keywords: Fe Tablet, Kalakai Vegetables, the increase in hemoglobin levels in pregnant*

## **Pendahuluan**

Anemia Defisiensi Besi (ABD) masih menjadi masalah kesehatan masyarakat sehubungan dengan prevalensinya yang tinggi dan dampaknya terhadap kesehatan ibu beserta bayinya. Prevalensi ABD yang tinggi menyerang hampir seluruh kelompok umur di masyarakat. Salah satu kelompok masyarakat yang memiliki prevalensi ABD tinggi adalah kelompok wanita hamil (1).

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu masalah yang sampai saat ini masih terdapat di Indonesia yang dapat meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi. Pada tahun 2003, Republika *Online* memaparkan bahwa kematian ibu melahirkan dan bayi saat kelahiran di Indonesia dinilai masih tinggi. Angka kematian bayi pada saat kelahiran mencapai 39 per 1000 kelahiran.

Sedangkan angka kematian ibu melahirkan mencapai 307 per 100.000 kelahiran (1).

Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) 2012 menunjukkan AKI melahirkan berjumlah 359 per 100 ribu kelahiran hidup. Hal tersebut sangat jauh dari target pemerintah dalam percepatan pencapaian target Millenium Development Goal (MDG), yakni menurunkan AKI menjadi 102 per 100 ribu kelahiran hidup pada tahun 2015 (2).

Badan kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa 35-75% ibu hamil dinegara berkembang dan 18 % ibu hamil di Negara maju mengalami anemia. Namun banyak di antara mereka yang telah menderita anemia pada saat konsepsi, dengan perkiraan prevalensi sebesar 43% pada perempuan yang tidak hamil di Negara berkembang dan 12% di Negara yang lebih maju. Penyebab

anemia tersering adalah defisiensi zat-zat nutrisi. Seringkali defisiensinya bersifat multiple dengan manifestasi klinik yang disertai infeksi, gizi buruk atau kelainan hereditas seperti hemoglobinopati. Namun penyebab mendasar anemia nutrisi meliputi asupan yang tidak cukup, absorbsi yang tidak adekuat, bertambahnya zat gizi yang hilang, kebutuhan yang berlebihan, dan kurangnya utilitas nutrisi hemopoietik. Sekitar 75% anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi zat besi yang memperlihatkan gambaran eritrosit mikrositik hipokrom pada asapan darah tepi (3).

Di Indonesia, prevalensi anemia ibu hamil mencapai 70%. Artinya, dari 10 wanita hamil, 7 diantaranya terkena anemia. Biasanya, ibu hamil baru terserang anemia ketika kehamilan menginjak trimester kedua karena pada trimester pertama peningkatan volume darah belum terlalu signifikan sehingga gejala anemia kurang begitu dirasakan. Keluhan yang terjadi pada anemia ibu hamil terjadi ketika menginjak trimester dua dan tiga, volume darah meningkat drastis. Bahkan mencapai 35%. Sementara pada saat melahirkan, tambahan zat besi yang diperlukan berkisar antara 300-350 mg akibat kehilangan darah. Pada kondisi setelah melahirkan, wanita memerlukan 40 mg/hari atau dua kali lipat yang dibutuhkan pada kondisi tidak hamil (1).

Angka kematian ibu hamil di Indonesia merupakan yang tertinggi di ASEAN, yakni sekitar 307 dari 100 ribu kelahiran. Negara-negara ASEAN lain, misalnya Malaysia, hanya 40-50 dari sekitar 100 ribu kelahiran. Jadi Indonesia 8 kali lebih tinggi dari negara-negara di ASEAN (4).

Upaya peningkatan kesehatan ibu masih menghadapi berbagai tantangan. Tantangan pertama adalah bagaimana menurunkan proporsi anemia pada ibu hamil. Berdasarkan Riskesdas 2013, terdapat 37,1% ibu hamil anemia, yaitu ibu hamil dengan kadar Hb kurang dari 11,0 gram/dl, dengan proporsi yang hampir sama antara di kawasan perkotaan (36,4%) dan perdesaan (37,8%) (5).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Banjar tahun 2014 jumlah ibu hamil 12.815 orang yang mengalami anemia 1.400 orang. Sedangkan

di Desa Wilayah Kerja Puskesmas Gambut tahun 2014 jumlah ibu hamil 924 orang yang mengalami anemia berjumlah 192 orang.

Anemia kehamilan atau kekurangan kadar hemoglobin dalam darah dapat menyebabkan komplikasi yang lebih serius bagi ibu dalam kehamilan, persalinan dan nifas yaitu dapat mengakibatkan *abortus*, *partus prematurus*, perdarahan *post partum* karena *atonia uteri*, syok, infeksi *intra partum* maupun *post partum*. Anemia berat dengan Hb kurang dari 4 mg/dl dapat mengakibatkan *dekompensatio cordis*, sedangkan komplikasi dapat terjadi pada hasil konsepsi yaitu kematian mudigah, kematian perinatal, *prematurnitas*, cacat bawaan dan cadangan zat besi kurang (6).

Cara pencegahan kekurangan zat besi pada ibu hamil dan nifas pemberian sehari 1 tablet (60 mg elemental iron dan 0,25 mg asam folat) selama sedikitnya 90 hari masa kehamilan sampai 42 hari setelah melahirkan. Makan-makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe) (7).

Potensi lahan basah di Indonesia masih belum banyak tergal. Kalimantan Selatan merupakan daerah yang mempunyai sebaran lahan rawa (rawa air tawar dan rawa gambut) yang cukup luas, yaitu 287.000 ha atau rawa gambut mencakup daerah yang luas di dataran rendah Kalimantan dengan taksiran beragam antara 8%-11% dari seluruh luas wilayah yang ada. Lahan rawa yang cukup luas itu ditumbuhi oleh berbagai macam jenis paku-pakuan, dan salah satunya tumbuhan Kalakai (*Stenochlaena palustris*). Kalakai di Kalimantan Selatan memiliki sebaran yang sangat banyak dan umumnya belum banyak dimanfaatkan (8). Pemanfaatan tumbuhan ini hanya untuk sayuran saja menurut Soendjoto (2002) dalam Maharani, dkk (9) dijelaskan bahwa kalakai merupakan makanan bekantan (*Larvatus nasalis*).

Menurut Maharani, dkk (9) yang melakukan studi potensi Kalakai (*Stenochlaena Palustris* (BURM.F) BEDD), Sebagai Pangan Fungsional bahwa keunggulan daun kalakai yaitu tingginya kandungan mineral Kalsium dan Besi. Kandungan besi 291,32 mg per 100 mg

bahan, memungkinkan sebagai pencegah anemia.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang “Perbandingan antara Pemberian Tablet Fe dan Mengonsumsi Sayuran Kalakai (*Stenochlaena palustris*) pada Ibu Hamil terhadap Kenaikan Kadar Hb di Puskesmas Gambut”.

**Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan *Quasy eksperimental design* dengan rancangan *pretest-post test design*.

OA1 → X1 → OA2

OB1 → X2 → OB2

Rancangan Penelitian *Quasy Eksperimental Design Pretest Posttest Design*

Keterangan:

OA1 : Hasil pengukuran pada kelompok sebelum diberi tablet Fe

OA2 : Hasil pengukuran pada kelompok setelah diberi tablet Fe

OB1 : Hasil pengukuran pada kelompok tidak menggunakan tablet Fe

OB2 : Hasil pengukuran pada kelompok konsumsi kalakai tanpa tablet Fe

X 1 : Pemberian Perlakuan Tablet Fe

X 2 : Pemberian Perlakuan Konsumsi Kalakai (Tanpa Tablet Fe)

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami anemia yang memeriksakan kehamilan di Puskesmas Gambut.

Dalam pengambilan sampel, peneliti menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Penentuan sampel terpilih dilakukan selama 1 minggu kemudian dilakukan perlakuan selama 22 hari. Sampel dalam penelitian ini ibu hamil yang kadar Hb < 10,5 gr/dl di Puskesmas Gambut.

Variabel yang diteliti dalam penelitian ini yaitu variabel independent adalah pemberian Tablet Fe dan Konsumsi makanan, dan variabel dependent adalah kenaikan kadar Hb.

Instrument yang digunakan adalah alat ukur yang sudah baku yaitu Hb Sahli.

Teknik analisis data menggunakan uji *t-test dependent* dan uji *t-test Independent*.

**Hasil Penelitian**

**A. Analisis Univariat**

1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Ibu Hamil Trimester II Yang Mengonsumsi Tablet Fe dan Sayuran Kalakai Terhadap Kenaikan Kadar Hb di Puskesmas Gambut

Tabel 1. Distribusi Frekuensi berdasarkan ibu hamil trimester II yang mengonsumsi tablet Fe dan sayuran Kalakai terhadap kenaikan kadar Hb di Puskesmas Gambut

No	Kategori	Jumlah	%
1	Konsumsi Tablet Fe	12	50
2	Konsumsi Sayuran Kalakai	12	50
Jumlah		24	100

Berdasarkan tabel 1 diperoleh data bahwa untuk mengetahui peningkatan kadar Hb yang mengonsumsi Tablet Fe ada 12 responden (50%) dan yang mengonsumsi Sayuran Kalakai ada 12 responden (50%).

2. Rata-Rata Kadar Hb Ibu Hamil Trimester II Yang Mengonsumsi Tablet Fe Dan Sayuran Kalakai Terhadap Kenaikan Kadar Hb di Puskesmas Gambut

Tabel 2. Rata-Rata Kadar Hb Ibu Hamil Trimester II Sebelum diberikan Tablet Fe dan Sayuran Kalakai

No	kategori	Jumlah	Mean	Min	Max	SD
1	Kelompok tablet Fe	12	9.40	8.0	10.5	0.86
2	Kelompok Sayuran Kalakai	12	9.32	8.1	10.5	0.75

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data bahwa rata-rata kadar Hb Ibu hamil trimester II pada kelompok tablet Fe sebelum diberikan tablet Fe yaitu 9.4 dan pada kelompok sayuran kalakai sebelum diberikan sayuran kalakai yaitu 9,32.

3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Rata-Rata Kadar Hb Ibu Hamil Trimester II Setelah diberikan Tablet Fe dan Sayuran Kalakai terhadap kenaikan kadar Hb di Puskesmas Gambut

Tabel 3. Rata-Rata Kadar Hb Ibu Hamil Trimester II Setelah diberikan Tablet Fe dan Sayuran Kalakai

No	Kategori	Jumlah	Mean	Min	Max	SD
1	Kelompok Tablet Fe	12	0.49	9	11.2	0.75
2	Kelompok Sayuran Kalakai	12	0.14	9	11	0.73

Berdasarkan tabel 3 diperoleh data bahwa rata-rata kadar Hb Ibu hamil trimester II pada kelompok tablet Fe setelah diberikan tablet Fe yaitu 0,49 dan pada kelompok sayuran kalakai setelah diberikan sayuran kalakai yaitu 0,14.

B. Analisis Bivariat

1. Kadar Hb Ibu Hamil Trimester II sebelum dan setelah diberikan Tablet Fe

**Tabel 4. Hasil Uji Paired-Samples T-Test Kadar Hb Ibu Hamil Trimester II Sebelum dan Setelah Diberikan Tablet Fe**

Kategori	Jumlah	Mean	SD	Sig. (2-tailed)
Sebelum	12	9.40	0.86	
Setelah	12	10.49	0.72	.000

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik untuk nilai rata-rata kadar Hb sebelum diberikan tablet Fe adalah 9.4 dan setelah diberikan tablet Fe adalah 10.49. Hasil analisa diperoleh  $p (0.000) < \alpha (0.05)$ . Maka dapat disimpulkan ada peningkatan kadar Hb setelah diberikan tablet Fe.

b. Kadar Hb Ibu Hamil Trimester II sebelum dan setelah diberikan sayuran kalakai

**Tabel 5. Hasil Uji Paired-Samples T-Test Kadar Hb Ibu Hamil Trimester II Sebelum dan Setelah diberikan Sayuran Kalakai**

kategori	jumlah	mean	SD	Sig. (2-tailed)
sebelum	12	9,32	0,75	
sesudah	12	10,14	0,73	.000

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik untuk nilai rata-rata kadar Hb sebelum diberikan sayuran kalakai adalah 9,32 dan setelah diberikan sayuran kalakai adalah 10,14. Hasil analisa diperoleh  $p (0,000) < \alpha (0,05)$ . Maka dapat disimpulkan ada peningkatan kadar Hb setelah diberikan sayuran kalakai.

2. Kadar Hb Ibu Hamil Trimester II pada kelompok tablet Fe dan kelompok sayuran kalakai setelah diberikan tablet Fe dan sayuran kalakai

**Tabel 6. Hasil Uji T-Test Independent Kadar Hb Ibu Hamil Trimester II Pada Kelompok Tablet Fe Dan Kelompok Sayuran Kalakai Setelah diberikan Tablet Fe dan Sayuran Kalakai**

Perlakuan	Levene's Test		t-test	
	F	Sign	Sign	Mean Difference
Selisih Hb	0.37	.848	0.262	0.35

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik nilai signifikansi lebih besar dari nilai alpha ( $0,262 > 0,05$ )

maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbandingan yang signifikan rata-rata kadar Hb antara Ibu yang mengkonsumsi tablet Fe dengan Ibu yang mengkonsumsi sayuran kalakai.

**Pembahasan**

1. Ibu Hamil Trimester II yang diberikan Tablet Fe dan Sayuran Kalakai (*Stenochlaena palustris*) terhadap Kenaikan Kadar Hb

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Ibu hamil yang diberikan tablet Fe ada 12 responden (50%) dan yang ibu hamil trimester II yang diberikan Sayuran Kalakai ada 12 orang (50%). Zat besi adalah unsur vital untuk pembentukan hemoglobin, juga merupakan komponen penting pada system enzim pernafasan. Fungsi zat besi adalah membentuk sel darah merah, sehingga apabila produksi sel darah merah dalam tubuh cukup maka kadar hemoglobin akan normal (10). Manfaat tablet zat besi yaitu zat besi, sangat penting karena pada masa kehamilan volume darah anda meningkat 25%, dan juga penting untuk bayi membangun persediaan darahnya. Zat besi dapat dijumpai di hati, daging merah, sayuran hijau, wijen, buah-buahan kering, dan kuning telur. Penyerapan zat besi dapat terbantu dengan konsumsi vitamin c (7).

Tablet Fe (zat besi) adalah tablet besi yang setiap tablet mengandung 200 mg sulfas Ferosus (yang setara dengan 60 mg besi elemental) dan 0,25 mg Asam Folat (11).

Kalakai merupakan salah satu dari beberapa sayuran tradisional khas Kalimantan Tengah. Kalakai biasanya dikonsumsi dalam bentuk sayur. Bagian tanaman yang dipanen adalah bagian pucuk atau ujung dengan panjang sekitar 15 cm. Bagian ini relatif lunak dan mudah dipatahkan, sedangkan bagian batang yang lebih bawah terkesturnya lebih keras (12).

Kalakai memiliki beberapa manfaat, yaitu Kalakai yang berwarna merah sangat potensial untuk mengatasi anemia (kekurangan zat besi). Menurut Irawan et al. (13) dari analisis gizi diketahui bahwa kalakai merah mengandung Fe yang tinggi (41,53 ppm), Cu (4,52 ppm), vitamin C(15,41 mg/100g), protein (2,36%), beta karoten (66,99 ppm), dan asam folat (11,30 ppm).

2. Kadar Hb Ibu Hamil Trimester II sebelum dan setelah diberikan Tablet Fe

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik untuk nilai rata-rata kadar Hb sebelum diberikan tablet Fe adalah 9,40 dan setelah diberikan tablet Fe adalah 10,49. Hasil analisa diperoleh  $p(0,000) < \alpha(0,05)$ . Maka dapat disimpulkan ada peningkatan kadar Hb setelah diberikan tablet Fe. Program pemerintah saat ini, setiap ibu hamil mendapatkan tablet besi 90 tablet selama kehamilannya. Tablet besi yang diberikan mengandung  $\text{FeSO}_4$  320 mg (zat besi 60 mg) dan asam folat 0,25 mg. Program tersebut bertujuan mencegah dan menangani masalah anemia pada ibu hamil. Penelitian ini membuktikan dengan mengkonsumsi tablet Fe dapat menaikkan kadar Hb. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Susiloningtyas (14) bahwa pemberian preparat Fe sebesar 60 mg selama 30 hari dapat menaikkan kadar Hb sebanyak 1gr%. Penelitian yang dilakukan oleh Noorbaya (15) bahwa ada hubungan yang signifikan antara pemberian tablet tambah darah terhadap kejadian anemia di Puskesmas Pangaron dari 34 ibu hamil yang diberi tablet tambah darah yang tidak anemia ada 24 orang sedangkan yang anemia ada 10 orang.

3. Kadar Hb Ibu Hamil Trimester II Sebelum dan Setelah diberikan Sayuran Kalakai

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik untuk nilai rata-rata kadar Hb sebelum diberikan sayuran kalakai adalah 9,32 dan setelah diberikan sayuran kalakai adalah 10,14. Hasil analisa diperoleh  $p(0,000) < \alpha(0,05)$ . Maka dapat disimpulkan ada peningkatan kadar Hb setelah diberikan sayuran kalakai. Penelitian ini membuktikan dengan mengkonsumsi sayuran Kalakai dapat menaikkan kadar Hb. Karena di dalam kandungan sayuran kalakai terdapat kandungan zat besi dan vit C. Zat besi adalah unsur vital untuk pembentukan hemoglobin, juga merupakan komponen penting pada system enzim pernafasan (16). Fungsi zat besi adalah membentuk sel darah merah, sehingga apabila produksi sel darah merah dalam tubuh cukup maka kadar hemoglobin akan normal (17). Zat besi dapat dijumpai di hati, daging merah, sayuran hijau, wijen, buah-buahan kering,

dan kuning telur. Penyerapan zat besi dapat terbantu dengan konsumsi vitamin c.

Kalakai merupakan salah satu dari beberapa sayuran tradisional khas Kalimantan Tengah. Kalakai biasanya dikonsumsi dalam bentuk sayur. Bagian tanaman yang dipanen adalah bagian pucuk atau ujung dengan panjang sekitar 15 cm. Bagian ini relatif lunak dan mudah dipatahkan, sedangkan bagian batang yang lebih bawah terksturnya lebih keras (12).

Kalakai memiliki beberapa manfaat, yaitu Kalakai yang berwarna merah sangat potensial untuk mengatasi anemia (kekurangan zat besi). Menurut Irawan et al. (13) dari analisis gizi diketahui bahwa kalakai merah mengandung Fe yang tinggi (41,53 ppm), Cu (4,52 ppm), vitamin C (15,41 mg/100g), protein (2,36%), beta karoten (66,99 ppm), dan asam folat (11,30 ppm). Secara turun temurun, masyarakat Dayak di Kalimantan Tengah memanfaatkan tanaman kalakai untuk tujuan merangsang produksi ASI bagi ibu-ibu yang baru melahirkan. Hal ini mungkin disebabkan nilai gizi kalakai yang banyak mengandung Fe (13). Unsur Fe diketahui bermanfaat dalam mengatasi masalah anemia, sehingga mengkonsumsi kalakai dapat menambah volume darah, sehingga merangsang produksi ASI (12).

Studi Potensi Kalakai (*Stenochlaena Palustris* (Burm.F) Bedd), sebagai Pangan Fungsional. Oleh Maharani, dkk. (9) Penelitian meliputi analisa proksimat, uji mineral (Fe dan Ca), uji vitamin (vitamin C dan vitamin A) dan uji fitokimia (*flavonoid*, *alkaloid* dan *steroid*). Hasil pengukuran sampel daun dan batang yaitu untuk kadar air 8,56% dan 7,28%, kadar abu 10,37% dan 9,19%, kadar serat kasar 1,93% dan 3,19%, kadar protein 11,48% dan 1,89%, kadar lemak 2,63% dan 1,37%. Hasil analisis mineral Ca lebih tinggi di daun dibandingkan batang yaitu 182,07 mg per 100gr, demikian pula dengan Fe tertinggi 291,32 mg per 100 g. Hasil analisis vitamin C tertinggi terdapat di batang 264 mg per 10 g dan vitamin A tertinggi terdapat di daun 26976,29 ppm. Hasil analisa fitokimia flavonoid, alkaloid dan steroid tertinggi terdapat pada batang , sebesar 3,010%, 3,817% dan 2,583%. Senyawa bioaktif yang paling dominan adalah alkaloid. Berdasarkan hasil analisis, Kalakai dapat dijadikan pangan fungsional. Perbedaan dengan penelitian ini yaitu subjek penelitian, variabel penelitian, waktu dan tempat penelitian.

4. Rata-Rata Kadar Hb Ibu Hamil Trimester II pada kelompok tablet Fe dan kelompok sayuran kalakai setelah diberikan tablet Fe dan sayuran kalakai

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari hasil uji statistik nilai signifikansi lebih besar dari nilai alpha ( $0,262 > 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata kadar Hb antara Ibu yang mengkonsumsi tablet Fe dengan Ibu yang mengkonsumsi sayuran kalakai. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Muwakhidah (18) meskipun ada peningkatan kadar Hb sebelum dan setelah intervensi namun untuk masing-masing kelompok tidak ada perbedaan yang bermakna. Peningkatan Kadar Hb setelah pemberian suplementasi Fe, asam folat dan vitamin B12 sebesar 2,15g/dl dan ada pengaruh pemberian suplementasi terhadap peningkatan kadar Hb pada pekerja wanita ( $p=0,000$ ).

Dalam pemberian tablet Fe dengan sayuran kalakai pada ibu hamil tidak terdapat perbandingan yang signifikan sehingga penelitian dalam menaikkan kadar hb sama efektifnya.

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang perbandingan antara pemberian tablet Fe dan mengkonsumsi sayuran kalakai (*Stenochlaena palustris*) pada ibu hamil terhadap kenaikan kadar Hb di Puskesmas Gambut tahun 2015 dari 24 responden yang diberikan tablet Fe ada 12 responden dan yang diberikan sayuran kalakai ada 12 responden selama 22 hari, yaitu:

Ada perbandingan kadar Hb ibu hamil trimester II sebelum dan setelah diberikan tablet Fe. Setelah dilakukan intervensi rata-rata kadar Hb mengalami peningkatan 1,09 gr%. ( $p (0.000) < \alpha (0.05)$ ). Ada perbandingan kadar Hb ibu hamil trimester II sebelum dan setelah diberikan sayuran kalakai. Setelah dilakukan intervensi rata-rata kadar Hb mengalami peningkatan 0,82 gr%. ( $p (0.000) < \alpha (0.05)$ ). Tidak ada perbedaan yang signifikan peningkatan rata-rata kadar Hb ibu hamil trimester II pada kelompok tablet Fe dan kelompok sayuran kalakai setelah diberikan tablet Fe dan sayuran kalakai ( $0.262 > 0.05$ ).

### Daftar Pustaka

1. Seri, Ani Luh. 2010. Anemia Defisiensi Besi. Jakarta: Buku Kedokteran.
2. JPNN.com. 2013. *Indonesia belum mampu turunkan angka kematian Ibu*. Available from: <http://www.jpnn.com/read/2013/09/27/192979/Indonesia-Belum-Mampu-Turunkan-Angka-Kematian-Ibu-> [Accessed 27 Januari 2015].
3. Prawirohardjo, S. 2009. *Ilmu Kebidanan*. Edisi Keempat. Jakarta: Bina Pustaka.
4. Takiya, Azkah. 2012. *Anemia dalam Kehamilan*. Available from: <http://takiya10.blogspot.com/2012/03/anemia-dalam-kehamilan.html> [Accessed 29 Januari 2014].
5. Wisnu. 2013. *Hasil Riskesdas 2013*. Available from: [http://www.kesehatanibu.depkes.go.id/archives/678Terkait Kesehatan Ibu](http://www.kesehatanibu.depkes.go.id/archives/678Terkait%20Kesehatan%20Ibu) [Accessed 27 Januari 2015].
6. Prawirohardjo, S. 2006. *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : YBP.
7. Waryana. 2010. *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
8. Machinnon. K. Hatta, G., Halim, H, Mangalik, A. 1976. *The Ecology of Kalimantan Indonesia Borneo*. The Ecology of Indonesia Series III. Periplus Editions (HK).Ltd.
9. Maharani M. dkk. 2006. *Studi Potensi Kalakai (Stenochlaena Palustris (Burm.F) Bedd), sebagai Pangan Fungsional*. Jurusan Budidaya Pertanian, Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru.
10. Arisman. 2007. *Gizi dalam daur kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta: EGC.
11. Ningrum. 2009. *Pemberian Tablet Fe Pada Ibu Hamil Untuk Mencegah Anemia*. Available from: [http://www.pemberiantablet fe pada ibu hamil untuk mencegah anemia.htm](http://www.pemberiantabletfe.padaibuhamiluntukmencegahanemia.htm). [Accessed 24 Maret 2012].
12. Shinta dan Atyk. 2011. *"Kalakai" Sayuran Lokal Potensial dan Kaya Manfaat*. Available from: <http://kalteng.litbang.pertanian.go.id/ind/index.php/publikasi-mainmenu-47/artikel/185-kalakai-sayuran-lokal-potensial-dan-kaya-manfaat> [Accessed 8 Maret 2015].
13. Irawan. 2003. *Pengantar Ilmu Tanah*. Jakarta : Rineka Cipta.
14. Susiloningtyas, Is. 2012. *Pemberian Zat Besi (Fe) Dalam Kehamilan*. *Majalah Ilmiah Sultan Agung*, 50 (128).
15. Nurbaya, Siti. 2013. *Hubungan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia*. Available from: <http://bidan-sitinurbaya.blogspot.co.id/2013/06/hubunga>

n-konsumsi-tablet-tambah-darah.html  
[Accessed 8 Maret 2015].

16. Misaroh, Siti Ibrahim. 2011. *Nutrisi janin dan ibu hamil*. Yogyakarta : Nuha Medika.
17. Arisman MB. 2004. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
18. Muwakhidah. 2009. *Efek Suplementasi Fe, Asam Folat dan Vitamin B12 Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) pada Pekerja Wanita (di Kabupaten Sukoharjo)*. Thesis. Universitas Diponegoro.