



**PENGARUH KONSUMSI BAYAM MERAH TERHADAP
KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA
DI KLINIK BIDAN HENI SUHAENI KOTA BOGOR**

SKRIPSI

BUNGA ARASY

2210711085

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**



**PENGARUH KONSUMSI BAYAM MERAH TERHADAP
KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA
DI KLINIK BIDAN HENI SUHAENI KOTA BOGOR**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana**

BUNGA ARASY

2210711085

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan benar.

Nama : Bunga Arasy
NIM : 2210711085
Tanggal : 05 Januari 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 05 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Bunga Arasy)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Bunga Arasy
NIM : 2210711085
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : S1 Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (Non-exclusive Royalty Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Pengaruh Konsumsi Bayam Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Primigravida Di Klinik Bidan Heni Suhaeni Kota Bogor

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola data bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 05 Januari 2026

Yang Menyatakan,



(Bunga Arasy)


PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:


Nama : Bunga Arasy
NIM : 2210711085
Program Studi : Keperawatan Program Sarjana
Judul Penelitian : Pengaruh Konsumsi Bayam Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Primigravida Di Bidan Heni Suhaeni Kota Bogor.

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

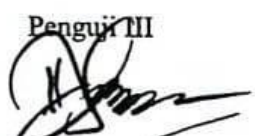
Penguji I


Rita Ismajil, S.Kp., M.K.M., MTD(HE), Ph.D.
NIP. 197810262005012004

Penguji II


Ns. Lina Ayu Marcelina, M.Kep. Sp. Kep. Mat
NIP. 199003202023212051

Penguji III


Desmawati, SKP, MKep, Sp. Mat, PhD
NIP. 197602142021212005

Mengetahui,

Koordinator Program Studi
Keperawatan Program Sarjana


Ns. Gamya Fri Utami, S.Kep., M.Kep
NIP. 198105202008122003



PENGARUH KONSUMSI BAYAM MERAH TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL PRIMIGRAVIDA DI KLINIK BIDAN HENI SUHAENI KOTA BOGOR

Bunga Arasy

Abstrak

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang signifikan dan terkait dengan risiko morbiditas maternal, pemanfaatan pangan lokal kaya zat besi seperti bayam merah dipertimbangkan sebagai intervensi non-farmakologis. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh konsumsi bayam merah terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil primigravida di Klinik Bidan Heni Suhaeni, Kota Bogor. Desain yang digunakan adalah kuasi-eksperimental *one-group pretest-posttest* dengan total sampel 25 ibu hamil primigravida yang memenuhi kriteria inklusi. Intervensi berupa konsumsi bayam merah diberikan selama 14 hari, dan kadar hemoglobin diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat digital *Easy Touch GCHb*. Analisis meliputi uji normalitas *Shapiro-Wilk* dan uji *Wilcoxon Signed Rank* untuk perbandingan *pre-post*. Hasil menunjukkan rata-rata usia responden 26,64 tahun (21–32) dan usia kehamilan 32,04 minggu (28–36). Rata-rata Hb meningkat dari 10,05 g/dL (*pre*) menjadi 11,50 g/dL (*post*). Semua responden mengalami kenaikan Hb dan uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan bermakna ($p < 0,001$). Kesimpulannya, konsumsi bayam merah selama 14 hari berpengaruh signifikan meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil primigravida dan berpotensi menjadi alternatif intervensi gizi yang aman dan mudah diakses untuk pencegahan anemia.

Kata Kunci : Anemia, Bayam Merah, Hemoglobin, Ibu Hamil Primigravida.

**THE EFFECT OF RED SPINACH CONSUMPTION ON
HEMOGLOBIN LEVELS IN PRIMIGRAVIDA PREGNANT
WOMEN AT THE HENI SUHAENI MIDWIFE CLINIC IN
BOGOR CITY**

Bunga Arasy

Abstract

Anemia in pregnant women is a significant health problem associated with increased risks of maternal morbidity. The use of iron-rich local foods, such as red spinach, is considered a potential non-pharmacological intervention. This study aimed to determine the effect of red spinach consumption on hemoglobin levels in primigravida pregnant women at the Heni Suhaeni Midwife Clinic, Bogor City. A quasi-experimental one-group pretest–posttest design was employed, involving a total sample of 25 primigravida pregnant women who met the inclusion criteria. The intervention consisted of red spinach consumption for 14 days, and hemoglobin levels were measured before and after the intervention using the Easy Touch GCHb digital device. Data analysis included the Shapiro–Wilk test for normality and the Wilcoxon Signed Rank test for pre–post comparison. The results showed that the mean age of respondents was 26.64 years (range: 21–32 years), and the mean gestational age was 32.04 weeks (range: 28–36 weeks). The mean hemoglobin level increased from 10.05 g/dL before the intervention to 11.50 g/dL after the intervention. All respondents experienced an increase in hemoglobin levels, and the Wilcoxon test indicated a statistically significant difference ($p < 0.001$). In conclusion, consuming red spinach for 14 days significantly increased hemoglobin levels in primigravida pregnant women and may serve as a safe and accessible alternative nutritional intervention for the prevention of anemia.

Keywords : *Anemia, Hemoglobin, Primigravida Pregnant Women, Red Spinach.*

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konsumsi Bayam Merah terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Primigravida Di Klinik Bidan Heni Suhaeni Kota Bogor” yang telah dilaksanakan sejak bulan Juni tahun 2025 dengan baik dan tepat waktu.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, saya memperoleh banyak dukungan, arahan, serta motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya hendak menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Dr. Anter Venus, MA., Comm., selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan sekaligus Dosen Pembimbing, yang telah membimbing, mendukung, serta memberikan arahan dengan penuh kesabaran dan ketulusan selama proses penyusunan proposal ini, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S., selaku Ketua Jurusan Keperawatan UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Gamy Tri Utami, M.Kep., selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana UPN “Veteran” Jakarta.

Saya juga menyampaikan terima kasih yang tulus kepada Ayah, Ibu, serta Saudari saya, yang senantiasa memberikan doa, motivasi, dan dukungan moral sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Demikianlah ungkapan terima kasih ini saya sampaikan. Semoga segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada saya memperoleh balasan kebaikan dan keberkahan dari Allah SWT.

Jakarta, 30 Desember 2025

Penulis

Bunga Arasy

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1. Latar Belakang	1
I.2. Rumusan Masalah.....	3
I.3. Tujuan Penelitian	4
I.4. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1. Hemoglobin.....	6
II.2. Bayam Merah.....	8
II.3. Kehamilan	10
II.4. Kerangka Teori	22
II.5. Penelitian Terdahulu	23
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
III.1. Kerangka Konsep.....	27
III.2. Variabel Penelitian.....	27
III.3. Hipotesis Penelitian	28
III.4. Definisi Operasional	28
III.5. Desain Penelitian	29
III.6. Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
III.7. Kriteria Inklusi	31
III.8. Kriteria Eksklusi	31
III.9. Lokasi dan Waktu Penelitian	31
III.10. Metode Pengumpulan Data.....	32
III.11. Instrumen Penelitian	33
III.12. Uji Validitas dan Reliabilitas	34
III.13. Analisis Data.....	35
III.14. Pengolahan Data	36
III.15. Etika Penelitian	37

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	38
IV.1. Hasil Penelitian	38
IV.2. Pembahasan.....	40
IV.3. Keterbatasan Penelitian.....	403
BAB V PENUTUP	44
V.1. Kesimpulan	44
V.2. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kandungan Zat Gizi Bayam Merah	9
Tabel 2	Penelitian Terdahulu.....	23
Tabel 3	Definisi Operasional.....	28
Tabel 4	Analisa Bivariat	36
Tabel 5	Hasil Uji Normalitas Pengaruh Konsumsi Bayam Merah terhadap Tingkat Hemoglobin Ibu Hamil Primigravida.....	38
Tabel 6	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Ibu dan Usia Kehamilan .	39
Tabel 7	Distribusi Rata-Rata Hb Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Diberikan Bayam Merah	39
Tabel 8	Pengaruh Konsumsi Bayam Merah terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Primigravida	40

DAFTAR SKEMA

Skema 1	Kerangka Teori.....	22
Skema 2	Kerangka Konsep.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 2 Kuesioner dan Data Demografi
- Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 4 Petunjuk Memasak
- Lampiran 5 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 6 Surat Balasan dari Tempat Penelitian
- Lampiran 7 *Ethical Approval*
- Lampiran 8 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 9 Balasan dari Tempat Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 10 Jadwal Penelitian
- Lampiran 11 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 Kartu Monitoring Bimbingan
- Lampiran 14 Lembar Persetujuan Sidang
- Lampiran 15 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 16 Lembar Turnitin