

EFEKTIFITAS RUMPUT LAUT UNTUK PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL

Ria Gustiani,¹ Fyzria Qudratullah²

Program Studi Sarjana Kebidanan, Pendidikan Profesi Kebidanan STIKES Mitra Adiguna Palembang.
Komplek Kenten Permai Blok J No 9-12 Bukit Sangkal Palembang 30114
Email : rgustiani16@gmail.com¹, fyzriaqudratullah@gmail.com²

Abstrak

Badan kesehatan dunia (World Health Organization/WHO) melaporkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami defisiensi besi sekitar 40%, hal ini semakin meningkat seiring dengan pertambahan usia kehamilan. Kadar hemoglobin normal pada ibu-ibu hamil adalah 11 gr/ mmHg. Anemia dalam kehamilan sebagian besar disebabkan oleh kekurangan zat besi. Pencegahan anemia pada wanita hamil dapat dilakukan melalui berbagai cara salah satunya dengan mengkonsumsi Rumput Laut (*sea weed*). Penelitian ini menggunakan *literature review* yaitu serangkaian penelitian yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka atau penelitian yang objek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan (buku, ensiklopedia, jurnal ilmiah, koran, majalah dan koran). Berdasarkan hasil *literature review* diketahui bahwa Rumput laut jenis *Eucheuma sp* merupakan salah satu bahan makanan yang terdapat beberapa senyawa yang dibutuhkan dalam sintesis hemoglobin seperti zat besi, protein dan vitamin B kompleks, *Eucheuma sp* juga merupakan rumput laut yang mampu menstabilkan jumlah sel-sel darah merah, sel darah putih, dan Hemoglobin. Sehingga sangat efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Dengan adanya penelitian ini, maka diharapkan dapat menambah wawasan bagi ibu yang sedang hamil untuk meningkatkan kesadaran anemia pada ibu hamil.

Kata kunci : Rumput laut, kehamilan, Hemoglobin

Abstract

The World Health Organization (WHO) reports that the prevalence of pregnant women with iron deficiency is around 40%, this increases with increasing gestational age. Normal hemoglobin levels in pregnant women are 11 gr / mmHg. Anemia in pregnancy is mostly caused by iron deficiency. Prevention of anemia in pregnant women can be done in various ways, one of which is by consuming Seaweed. This study uses a literature review, namely a series of studies related to the method of collecting library data or research whose research objects are explored through various library information (books, encyclopedias, scientific journals, newspapers, magazines and newspapers). Based on the results of the literature review, it is known that *Eucheuma sp* seaweed is one of the foodstuffs that contain several compounds needed in hemoglobin synthesis such as iron, protein and vitamin B complex, *Eucheuma sp* is also a seaweed that can stabilize the number of red blood cells, white blood cells, and Hemoglobin. So it is very effective for increasing hemoglobin levels in pregnant women. With this research, it is hoped that it can increase insight for pregnant mothers to increase awareness of anemia in pregnant women.

Keywords: Seaweed, pregnancy, Hemoglobin

PENDAHULUAN

Anemia adalah keadaan tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Proverawati, 2013). Menurut World Health Organization (WHO) anemia dalam kehamilan adalah kondisi Ibu dengan kadar haemoglobin. Kebanyakan anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan pendarahan akut, bahkan jarak keduanya saling berinteraksi. Anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan yang utama di negara berkembang dengan tingkat morbiditas tinggi pada ibu hamil. Rata-rata kehamilan yang disebabkan karena anemia di Asia diperkirakan sebesar 72,6%. Tingginya prevalensi anemia pada ibu hamil merupakan masalah yang tengah dihadapi pemerintah Indonesia.

Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat di seluruh dunia yang tidak hanya terjadi di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Penderita anemia diperkirakan dua milyar dengan prevalensi terbanyak di wilayah Asia dan Afrika. World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa anemia merupakan 10 masalah kesehatan terbesar di abad modern, kelompok yang berisiko tinggi anemia adalah wanita usia subur, ibu hamil, anak usia sekolah, dan remaja. Masalah anemia merupakan salah satu persoalan yang banyak diamati oleh negara berkembang bahkan negara yang sudah maju sekalipun. Kenyataan ini menuntut semua bangsa untuk memberikan perhatian khusus dalam penanganannya. Kekurangan tablet Fe

dapat menyebabkan anemia. Anemia lebih sering dijumpai dalam kehamilan, hal ini disebabkan karena dalam kehamilan diperlukan zat-zat makanan bertambah dan terjadi perubahan-perubahan dalam darah dan sum-sum tulang. Darah bertambah banyak saat kehamilan, akan tetapi bertambahnya sel-sel darah kurang dibandingkan dengan bertambahnya plasma, sehingga terjadi pengenceran darah (Fitriani, 2021).

Menurut WHO(*World Health Organization*) kejadian anemia hamil berkisaran antara 20% sampai 89% dengan menetapkan HB 11 gr% sebagai dasarnya. WHO melaporkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami defisiensi besi sekitar 35-79%, serta semakin meningkat seiring dengan pertambahan usia kehamilan. Anemia defisiensi zat besi lebih cenderung berlangsung di negara yang sedang berkembang dibandingkan dengan negara yang sudah maju. 36% (sekitar 1.400 juta orang) dari perkiraan populasi 3.800 juta orang di negara yang sedang berkembang menderita anemia, sedangkan prevalensi di negara maju hanya sekitar 8% (kira-kira 100 juta orang) (Fitriani, 2021).

Berdasarkan profil kesehatan Indonesia pada tahun 2021, penyebab kematian ibu terbanyak karena pendarahan ialah 1.280 kasus jauh lebih tinggi dibandingkan hipertensi dalam kematian ibu karena infeksi. Perdarahan selama periode kehamilan disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kondisi ibu hamil dengan anemia. Anemia diperbesar oleh risiko kurangnya konsumsi tablet Fe. Dari tahun 2016-2020 terjadi peningkatan cakupan konsumsi TTD ibu hamil hingga

81,16% akan tetapi hal tersebut masih jauh dari target Restra 2018 yaitu 95%. Banyak faktor yang dapat menyebabkan anemia kehamilan, diantaranya umur ibu yang beresiko untuk hamil, jumlah anak yang banyak, jarak kehamilan yang kurang dari 2 tahun, status gizi yang buruk, faktor sosial ekonomi, dan lain-lain.

Provinsi Sumatera Selatan sudah mencapai target untuk tahun 2021 pemberian tablet penambah darah, dengan urutan ke lima tertinggi di Indonesia 91,52% dengan target Restra 90% (profil Kesehatan Indonesia, 2022). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Palembang tahun 2021 jumlah ibu yang berisiko anemia sebesar 97,97% orang. Tahun 2021 jumlah ibu hamil yang berisiko anemia sebesar 96,06% orang .

Salah satu upaya mengatasi kejadian anemia dalam kehamilan adalah melalui pemberian suplemen besi oral dan asam folat harian sebanyak 30-60 mg dari unsur besi dan 400 gr (0,4 mg) asamfolat. (WHO, 2016). Namun, upaya ini belum berhasil sesuai dengan harapan, sehingga perlu dilakukan peningkatan kandungan zat besi melalui pemanfaatan bahan pangan lokal, seperti rumput laut (Rahmi, 2018). Rumput laut jenis *Eucheuma sp* merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung beberapa senyawa antara yang diperlukan dalam sintesis hemoglobin seperti zat besi, protein dan vitamin B kompleks (Sakinah, 2013 dalam Mutiara 2020).

Rumput laut (*sea wed*) adalah tumbuhan talus yang berklorofil yang berukuran makroskopik dan secara ilmiah dikenal sebagai istilah alga. Istilah talus digunakan bagi tubuh rumput laut yang mirip tumbuhan tetapi tidak memiliki akar, batang, dan daun sejati. Rumput laut jenis *eucheuma sp* merupakan salah satu bahan

makanan yang mengandung beberapa senyawa antara yang diperlukan dalam sintesis hemoglobin seperti zat besi, protein, dan vitamin B kompleks. Selain itu zat yang terkandung dalam rumput laut lebih tinggi sekitar 2-10% dibandingkan dengan sayur-sayuran, karena kandungan asam fitat dalam rumput laut yang dapat menstabilkan jumlah sel-sel darah merah, sel darah putih, dan hemoglobin. Selain itu juga, rumput laut berfungsi mengurangi efek samping terhambatnya produksi sel-sel penghasil sel darah merah (Melati, 2021).

Peningkatan kandungan zat besi dapat dilakukan dengan memanfaatkan bahan pangan lokal, seperti rumput laut. Rumput laut jenis *Eucheuma sp* merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung beberapa senyawa antara yang diperlukan dalam sintesis hemoglobin seperti zat besi, protein dan vitamin B kompleks (Sakinah, 2013). Kadar zat besi yang dimiliki rumput laut kering adalah sekitar 0,5-3,5 mg dalam 100 mg rumput laut. Selain itu, bioavailabilitas zat yang terkandung pada rumput laut lebih tinggi sekitar 2-10% dibandingkan dengan sayuran, karena kandungan asam fitat dalam rumput laut yang dapat mengganggu absorpsi zat besi sangat sedikit. *Eucheuma sp* merupakan rumput laut yang dapat menstabilkan jumlah sel-sel darah merah, sel darah putih, dan Hemoglobin. Selain itu, rumput laut berfungsi mengurangi efek samping terhambatnya produksi sel-sel penghasil sel darah (Damayanti,dkk., 2021).

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan *literature review* yaitu serangkaian penelitian yang

berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka atau penelitian yang objek penelitiannya digali melalui beragam informasi kepustakaan (buku, ensiklopedia, jurnal ilmiah, majalah dan koran).

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 15 Oktober sampai 10 November tahun 2023

Target/Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, dan jenis penelitian yang digunakan adalah *studi literature* dengan teknik penelitian menggunakan teknik *compare* yaitu teknik untuk dilakukannya uji perbandingan dari seluruh informasi yang sudah diperoleh.

Prosedur

Pada penelitian ini peneliti mengumpulkan semua kepustakaan yang dipublikasikan berkaitan dengan Efektifitas Rumput Laut Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil..

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari hasil-hasil penelitian yang sudah dilakukan dan diterbitkan dalam jurnal online nasional dan internasional. Dalam melakukan penelitian ini peneliti melakukan pencarian jurnal penelitian yang dipublikasikan di internet dengan pencarian literatur minimal menggunakan tiga database akademik yaitu *proQuest*, *pubmed*, dan *google scholar*. dengan masa publish 5 tahun terakhir. Cara penulisan yang efektif untuk setting jurnal dengan memasukkan kata kunci (rumput laut) dan (kehamilan) dan (hemoglobin). Sedangkan pada jurnal *terindeks scopus* dan *pubMed* peneliti menggunakan kata

kunci (rumput laut) dan/atau (kehamilan) dan/atau (hemoglobin).

Kriteria inklusi:

- a. Jurnal yang terbit pada periode 5 tahun terakhir (2019-2023) dan buku yang terbit pada periode 10 tahun terakhir (2013-2023).
- b. Jurnal full teks meliputi abstrak, pendahuluan, metode, penelitian, hasil penelitian dan pembahasan, serta kesimpulan dan saran.
- c. Jurnal yang terindeks scopus dan sinta
- d. Jurnal Kesehatan

Kriteria eksklusi:

- a. Jurnal tidak dapat di download atau jurnal yang berbayar / berlangganan.
- b. Jurnal yang tidak sesuai dengan kata kunci

Teknik Analisis Data

Buku/jurnal penelitian yang sesuai kemudian dikumpulkan dan dibuat ringkasan buku/jurnal meliputi nama penulis/peneliti, tahun terbit jurnal, rancangan studi, tujuan penelitian, instrumen (alat ukur) dan ringkasan hasil atau temuan. Ringkasan buku/jurnal penelitian tersebut dimasukkan kedalam tabel diurutkan sesuai dengan format tersebut diatas. Untuk lebih memperjelas analisis abstrak dan full teks jurnal dibaca dan dicermati. Ringkasan buku/jurnal tersebut kemudian dilakukan analisis terhadap isi yang terdapat dalam tujuan penelitian dan hasil/temuan penelitian. Metode analisis yang digunakan pada penelitian ini hanya menggunakan teknik membandingkan (*compare*) dengan cara membandingkan teori mengenai Efektifitas Rumput Laut untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil berdasarkan teori-teori dari buku maupun dari jurnal

atau penelitian-penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, kemudian dicatat dan diringkas dengan menggunakan bahasa sendiri sehingga membentuk atau menghasilkan pendapat baru mengenai Efektifitas Rumput Laut Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Sumber data dalam penelitian ini didapat dari *Pubmed*, *google scholar*, *science direct* dan buku, yang berhubungan dengan efektifitas rumput laut untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Setelah dilakukan penyortiran dari beberapa jurnal sehingga didapatkan sumber data sebanyak 8 jurnal yang sesuai dengan topik penelitian dan telah terakreditasi secara resmi, dari 8 jurnal disimpulkan bahwa rumput laut merupakan memiliki pengaruh dalam peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil, karena mengandung banyak mineral, vitamin, asam amino esensial, dan serat makanan, sehingga saat ini banyak dimanfaatkan oleh industri makanan sebagai penguat nutrisi dalam mengatasi kekurangan mikronutrien. Rumput laut juga mengandung tinggi zat besi dan asam folat, yang keduanya penting untuk produksi hemoglobin dan pembentukan sel darah merah. Ibu hamil membutuhkan asupan tambahan zat besi dan asam folat untuk mendukung pertumbuhan janin dan mencegah anemia kehamilan. Dengan mengkonsumsi rumput laut secara teratur, ibu hamil dapat meningkatkan asupan nutrisi yang diperlukan untuk memproduksi hemoglobin lebih banyak, menjaga kesehatan darah mereka, dan mengurangi resiko anemia selama kehamilan.

Banyak jenis rumput laut yang ada di Indonesia seperti *kappaphycus*, *hipnea*, *gracilaria*, *gelidium*, *sargassum sp*, *turbinaria sp*, *eucheuma sp*, dan masih banyak lagi jenis yang lainnya. Namun dari beberapa jurnal yang diteliti, peneliti kebanyakan menggunakan rumput laut jenis *eucheuma sp*, karena jenis rumput laut ini dapat menstabilkan jumlah sel-sel darah merah, sel darah putih, dan Hemoglobin. Untuk itu, pemanfaatan rumput laut dapat membantu dalam mencegah dan mengatasi kejadian anemia dalam kehamilan. sehingga dapat disimpulkan mengkonsumsi rumput laut (*Eucheuma Spinosum*) memiliki pengaruh untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *literature review* diketahui bahwa Rumput laut jenis *Eucheuma sp* merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung beberapa senyawa antara yang diperlukan dalam sintesis hemoglobin seperti zat besi, protein dan vitamin B kompleks, . *Eucheuma sp* juga merupakan rumput laut yang dapat menstabilkan jumlah sel-sel darah merah, sel darah putih, dan Hemoglobin. Selain itu, rumput laut berfungsi mengurangi efek samping terhambatnya produksi sel-sel penghasil sel darah. Selain itu juga Rumput laut merupakan sumber utama iodium dan tinggi serat, sehingga efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

SARAN

Bagi Petugas Kesehatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan masukan bagi petugas kesehatan, dan menambah wawasan bagi petugas kesehatan tentang efektifitas rumput laut

untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Bagi STIKES Mitra Adiguna Palembang

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan referensi dan bahan untuk kajian lebih lanjut dalam mengembangkan ilmu kesehatan terutama pada ibu hamil.

Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai masukan bagi peneliti selanjutnya untuk mengadakan penelitian lebih lanjut tentang efektifitas rumput laut untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberi dukungan terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anas, A. (2022). Rumput Laut Cokelat *Sargassum Polycystum* Dari Tanjung Pallette Perairan Teluk Bone: Analisis Komposisi Proksimat, Mineral, Asam Amino Dan Asam Lemak. Fakultas Ilmu Kelautan Dan Perikanan Universitas Hasanuddin Makassar.

Arianti, Sri Ayu., Lestari, Sri., Kartadarma, Supriyatni., (2021) Minuman Rumput Laut dapat Meningkatkan Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, Vol 7 ,

Carolyn, B. T., Suciawati, A., & Rahawawarin, Z. (2023). Pengaruh Mengonsumsi Rumput Laut (*Caulerpa* Sp.) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. *Menara Medika*, 5(2), 202–206. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i2.383>.

Damayanti, Mell., Astri Yulia, Sari Lubis., Wahyu Eny Setyohari (2020). Konsumsi Rumput Laut Dapat Mengatasi Anemia Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, Vol 6, No. 1,

Fitriani, Nilam. 2021. *Anemia pada Kehamilan*, Jateng:Nem.

KEMENKES RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019 In kementerian Kesehatan Republik Indonesia vol.42, Issue 4).

Rahmawati, Mirna, Ohorella, F., & Ahmad, A. (2023). The Effect of Administration of Sweet Leaf on Hemoglobin Levels in Pregnant Women with Anemia at Bara-Baraya Health Center, Makassar City. *Life Birth*, 7(2), 112–125

Rimawati, E., Kusumawati, E., dkk. (2018). Intervensi Suplemen Makanan Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, November 2018, 9(3):161-170,

Sakinah N, Ayustaningwarno F. 2013. Pengaruh Substitusi Tepung Terigu dengan tepung Rumput Laut *Sargassum* Sp terhadap Kandungan Zat Gizi dan Kesukaan MP-ASI Biskuit Kaya Zat Besi. *Journal of Nutrition College*. Vol. 2 No. 1 2013 Hal. 154-161.

Sharief, S. A. (2021). Kebiasaan Makan dan Kejadian Anemia. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(2013), 168–172

Sherly, M., Qurrata, Dini. (2021). Pemberian Konsumsi Rumput Laut (*Eucheuma spinosum*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di wilayah Kerja Puskesmas Naras Kota Pariaman. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Vol.12 No.1 (2021)* 149-156,

Wahyunita, V. D., Hermanses, S. S., & Saragih, K. M. (2023). Alternatif Efektif

Menurunkan Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Peningkatan Pengetahuan Tentang Manfaat Olahan Rumput Laut Dan Kerang Darah Di Pustu Olilit Timur. [Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepadamasayarakat (Pkm), 6(6). [Http://Www.Nber.Org/Papers/W16019](http://Www.Nber.Org/Papers/W16019)

Yulaikah, Mamik., (2020). *Pengaruh Konsumsi Es Krim Rumput Laut (Eucheuma cottonii) terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II dengan Anemia di Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang. Undergraduate (S1) thesis, Poltekkes RS dr. Soepraoen*