



The Effectiveness of Chayote Consumption on Increasing Hemoglobin Levels in Pregnant Women

Nur Ismi Wahyuni*, Heli Adiani

Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, Bekasi,
Jawa Barat

* Corresponding Author E-mail: chimmyazure@gmail.com

Abstract

*Anemia in pregnant women remains a major public health problem because it poses serious risks for both maternal and fetal health outcomes, including preterm birth, low birth weight, and increased maternal morbidity. Although iron tablets are the standard treatment, their use is often limited due to side effects that reduce compliance. Therefore, alternative complementary approaches with fewer side effects, such as the consumption of chayote (*Sechium edule*), are needed. This study aimed to determine the effectiveness of chayote consumption in increasing hemoglobin levels among pregnant women. A pretest–posttest design was applied involving 30 pregnant women as respondents. Hemoglobin levels were measured using the Easy Touch GCHb device before and after chayote consumption. Data analysis was conducted using the paired t-test to compare mean values. The findings revealed that the mean hemoglobin level before chayote consumption was 9.7 g/dL, and after consumption, it increased to 10.9 g/dL. Statistical testing indicated that the improvement was significant ($p < 0.05$), suggesting that chayote consumption effectively enhanced hemoglobin levels in pregnant women. These results highlight the potential of chayote as a complementary food-based intervention to prevent and reduce anemia during pregnancy with minimal side effects.*

Keywords— Anemia, Complementary Therapy, Chayote, Hemoglobin, Pregnancy

Abstrak

*Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius karena berdampak buruk terhadap kesehatan ibu maupun janin, seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, hingga meningkatnya angka morbiditas ibu. Pemberian tablet zat besi merupakan terapi standar, namun penggunaannya sering menimbulkan efek samping yang mengurangi kepatuhan konsumsi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan komplementer yang memiliki efek samping minimal, salah satunya dengan mengonsumsi labu siam (*Sechium edule*). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi labu siam dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Desain penelitian yang digunakan adalah pretest–posttest dengan jumlah sampel 30 orang ibu hamil. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan menggunakan alat Easy Touch GCHb sebelum dan sesudah konsumsi labu siam. Analisis data menggunakan uji paired t-test untuk membandingkan nilai rata-rata. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum konsumsi labu siam adalah 9,7 g/dL dan setelah konsumsi meningkat menjadi 10,9 g/dL. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi labu siam efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Temuan ini menunjukkan bahwa*

labu siam berpotensi menjadi intervensi berbasis pangan komplementer untuk mencegah dan mengurangi anemia pada masa kehamilan dengan efek samping yang minimal.

Kata kunci— *Anemia, Hemoglobin, Kehamilan, Labu Siam, Terapi Komplementer*

1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi yang sangat sering dialami selama kehamilan di berbagai belahan dunia, yang dapat menyebabkan berbagai risiko kesehatan bagi ibu dan bayi. Walaupun anemia pada kehamilan dapat bersifat patologis, pada kehamilan normal, peningkatan jumlah sel darah merah lebih rendah dibandingkan dengan peningkatan volume plasma, sehingga terjadi sedikit penurunan kadar hemoglobin yang dikenal sebagai anemia fisiologis [1]. Anemia pada ibu hamil bisa memicu komplikasi serius bagi kesehatan ibu serta janin. Ibu hamil yang menderita anemia berisiko lebih besar mengalami perdarahan saat melahirkan, kelahiran prematur, dan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Bayi dengan BBLR rentan mengalami hambatan dalam pertumbuhan dan perkembangan, serta berisiko lebih tinggi mengalami kematian. Selain itu, anemia juga dapat menambah risiko komplikasi kehamilan lainnya seperti preeklampsia dan kematian ibu [2].

Secara global, diperkirakan 37% wanita hamil mengalami anemia. Kasus tertinggi anemia pada ibu hamil terjadi di negara-negara benua Afrika yang diperkirakan 40,80%. Sementara kasus anemia pada ibu hamil paling rendah berada di negara-negara benua eropa dengan prevalensi 20,27%. Prevalensi anemia kehamilan di negara-negara Asia Tenggara mencapai 39,60% [3]. Data terakhir yang dikeluarkan oleh BPS Indonesia 2021, prevalensi anemia pada kehamilan di Indonesia masih tergolong tinggi mencapai angka 48,9%. Prevalensi anemia dalam kehamilan di Jawa Barat sendiri ditahun 2020 mengalami penurunan dibandingkan di tahun 2019, ditahun 2019 sebanyak 85,82% ibu hamil mengalami anemia dan di tahun 2020 sebanyak 53,24% ibu hamil mengalami anemia. Walaupun mengalami penurunan, namun angka prevalensi kejadian anemia pada kehamilan masih diatas $\geq 40\%$ dan menurut WHO diklasifikasikan menjadi permasalahan kesehatan prioritas. Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Karawang, persentase anemia ibu hamil di Kabupaten Karawang pada tahun 2019 yaitu sebesar 45% [4].

Berbagai langkah yang bisa diambil untuk meningkatkan kadar hemoglobin mencakup pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan konsumsi tablet zat besi. Setiap tablet zat besi mengandung 200 mg besi sulfat dan 0,25 mg asam folat, yang setara dengan 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat. Konsumsi tablet zat besi dengan dosis pencegahan dianjurkan sebanyak 1 tablet per hari selama 10 hari saat menstruasi dan 1 tablet per minggu di luar masa menstruasi. Sementara itu, untuk pengobatan non-farmakologis, disarankan mengonsumsi makanan nabati dan hewani yang kaya akan zat besi seperti daun salam, daun labu siam, daun kelor, kacang-kacangan, dan sebagainya yang mengandung zat besi serta protein [5].

Salah satu jenis makanan yang bisa dimanfaatkan adalah labu siam. Labu siam (*Sechium edule*) merupakan salah satu jenis sayuran yang kaya akan zat besi, serta mengandung berbagai nutrisi penting lainnya seperti vitamin C, asam folat, dan serat. Dalam 100 g buah labu siam mengandung zat besi 0,2-0,6 mg (Nasution & Daulay, 2022), vitamin C 4,6 mg [6], asam folat 93 μg [7], dan serat 1,7 g. Zat besi adalah mineral yang penting untuk pembentukan hemoglobin dalam darah. Vitamin C memiliki peran penting dalam penyerapan zat besi oleh tubuh. Kombinasi konsumsi labu siam yang kaya akan vitamin C dengan sumber zat besi dapat meningkatkan efisiensi penyerapan zat besi dalam tubuh. Asam folat atau vitamin B9 juga sangat penting selama kehamilan karena berperan dalam pembentukan sel-sel darah merah dan pertumbuhan jaringan. Kekurangan folat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan pada ibu hamil dan janinnya. Serat dalam labu siam membantu menjaga kesehatan pencernaan dan mengontrol kadar gula darah, yang keduanya penting selama kehamilan. Oleh karena itu, labu siam dapat dimanfaatkan sebagai suplemen makanan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil [8].

Anemia pada ibu hamil memiliki konsekuensi serius terhadap kesehatan ibu dan janin. Penanganan anemia secara farmakologis yaitu dengan mengkonsumsi tablet zat besi secara berlebihan meninggalkan banyak efek negatif pada ibu hamil seperti mual muntah, diare, nyeri epigastrium dan sakit perut [9]. Oleh karena itu diperlukan penanganannya melalui pendekatan komplementer dengan efek samping minim seperti mengkonsumsi makanan labu siam. Olehnya itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas konsumsi labu siam dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian mencakup semua langkah yang diperlukan dalam suatu penelitian, termasuk perencanaan dan pelaksanaan, serta proses operasionalnya. Desain ini juga berfungsi sebagai panduan dalam memeriksa hubungan antara variabel. Dasar penelitian berkaitan erat dengan bagaimana penelitian dilakukan, serta sebagai petunjuk untuk merencanakan dan melaksanakan penelitian tersebut [10]. Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, dengan desain penelitian quasi-experimental (eksperimen semu) dengan spesifikasi pretest-posttest design. Penelitian quasi-experimental pretest-posttest design adalah penelitian yang dilakukan dimana pengambilan sampel tidak secara acak, dengan pengukuran/observasi variabel respon dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan [11]. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dimana hasil pengukuran variabel disajikan dalam bentuk angka-angka. Penelitian ini dilakukan di Desa Mulyajaya, Kecamatan Telukjambe Barat, Kabupaten Karawang, pada bulan Juni - Juli 2024. Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang ada di Desa Mulyajaya, Kecamatan Telukjambe Barat, Kabupaten Karawang, pada bulan Juni 2024. Jumlah sampel minimal yang digunakan adalah sebanyak 30 orang ibu hamil. Dalam memilih sampel dengan menggunakan kriteria mencakup kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

- a. Kriteria inklusi Kriteria inklusi merujuk pada ciri-ciri umum dari subjek penelitian yang berasal dari populasi sasaran yang dapat diakses dan akan dikaji. Dalam penelitian ini, kriteria inklusi meliputi :
 - 1) Ibu hamil sedang dalam keadaan hamil pada usia kehamilan 12 hingga 36 minggu.
 - 2) Ibu hamil didiagnosis menderita anemia, dengan kadar hemoglobin kurang dari 11 gram per desiliter (g/dL).
 - 3) Ibu hamil bersedia dan mampu untuk mengikuti protokol penelitian dan mengonsumsi labu siam sesuai dengan dosis yang ditentukan.
 - 4) Ibu hamil tidak memiliki alergi terhadap labu siam atau kondisi medis lain yang menjadi kontraindikasi untuk mengonsumsi labu siam.
- b. Kriteria eksklusi Kriteria inklusi merujuk pada ciri-ciri umum dari subjek penelitian yang berasal dari populasi sasaran yang dapat diakses dan akan dikaji. Dalam penelitian ini, kriteria inklusi meliputi :
 - 1) Ibu hamil dengan kondisi medis yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin, seperti penyakit autoimun, penyakit ginjal, atau penyakit hati yang signifikan.
 - 2) Ibu hamil sedang mengonsumsi suplemen atau obat lain yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin dan dapat memengaruhi hasil penelitian.
 - 3) Ibu hamil dengan riwayat gangguan pencernaan yang serius, seperti gangguan absorpsi nutrisi atau penyakit inflamasi usus.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Penelitian

Berdasarkan data yang diperoleh dari 30 ibu hamil, distribusi usia responden menunjukkan adanya variasi, sebagaimana tercantum pada Tabel 1 yang memuat distribusi responden menurut umur, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Mayoritas ibu hamil, yaitu 19 orang atau 63,3%, berada dalam kelompok usia 25-35 tahun, menunjukkan bahwa kelompok usia ini adalah yang paling umum di antara ibu hamil. Kelompok usia di bawah 25 tahun mencakup 5 orang atau 16,7% dari

total, menandakan bahwa ibu hamil yang lebih muda kurang umum pada ibu hamil. Sementara itu, kelompok usia di atas 35 tahun terdiri dari 6 orang atau 20,0% dari responden, menunjukkan bahwa ibu hamil yang lebih tua juga merupakan bagian signifikan dari kelompok ini. Dengan rata-rata usia responden sekitar 29,86 tahun, data ini mencerminkan kecenderungan umum di mana ibu hamil cenderung berada dalam rentang usia dewasa muda hingga pertengahan usia, dengan konsentrasi terbesar pada kelompok usia 25-35 tahun.

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur, Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan

Karakteristik	Kriteria	Jumlah	Persentase
Umur	<25 tahun	5	16,7%
	25-35 tahun	19	63,3%
	>35 tahun	6	20,0%
	Total	30	100%
Tingkat Pendidikan	Rendah	10	33,3%
	Menengah	15	50,0%
	Tinggi	5	16,7%
	Total	30	100%
Pekerjaan	IRT	12	40,0%
	Wiraswasta	8	26,7%
	Peg. Swasta	6	20,0%
	PNS	4	13,3%
	Total	30	100%

Data mengenai tingkat pendidikan ibu hamil menunjukkan adanya variasi dalam latar belakang pendidikan di antara responden. Sebagian besar ibu hamil, yaitu 15 orang atau 50,0%, memiliki tingkat pendidikan menengah, menunjukkan bahwa pendidikan menengah adalah yang paling umum di kelompok ini. Sementara itu, 10 orang atau 33,3% memiliki tingkat pendidikan rendah, menandakan bahwa sepertiga dari ibu hamil dalam sampel ini belum menyelesaikan pendidikan menengah. Hanya 5 orang atau 16,7% dari responden yang memiliki tingkat pendidikan tinggi, menunjukkan bahwa pendidikan tinggi adalah yang paling jarang di antara ibu hamil dalam sampel ini. Dengan demikian, data ini mengindikasikan bahwa mayoritas ibu hamil memiliki latar belakang pendidikan menengah, dengan persentase yang lebih kecil pada tingkat pendidikan rendah dan tinggi.

Data mengenai pekerjaan ibu hamil mengungkapkan variasi yang signifikan dalam jenis pekerjaan di antara responden. Sebagian besar ibu hamil, yaitu 12 orang atau 40,0%, adalah ibu rumah tangga (IRT), menunjukkan bahwa pekerjaan ini adalah yang paling umum di kelompok ini. Selanjutnya, 8 orang atau 26,7% bekerja sebagai wiraswasta, menandakan adanya proporsi yang cukup besar dari ibu hamil yang terlibat dalam usaha mandiri. Sebanyak 6 orang atau 20,0% bekerja sebagai pegawai swasta, sementara 4 orang atau 13,3% adalah pegawai negeri sipil (PNS). Data ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil dalam sampel ini adalah ibu rumah tangga, diikuti oleh wiraswasta, pegawai swasta, dan PNS dengan proporsi yang lebih kecil. Hal ini mencerminkan keragaman dalam kegiatan ekonomi dan peran pekerjaan ibu hamil, dengan dominasi jelas pada ibu rumah tangga.

Tabel 2 Kadar Hb (g/dL) Sebelum (*Pretest*) dan Sesudah (*Posttest*) Konsumsi Labu Siam

	Rata-rata	Terendah	Tertinggi	Standar Deviasi
Pretest	9,7	7,8	10,7	0,9
Posttest	10,9	8,2	12,2	1,0

Data mengenai kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil sebelum dan setelah konsumsi labu siam menunjukkan perubahan yang signifikan, sebagaimana ditunjukkan pada Tabel 2 yang memuat kadar Hb (g/dL) pretest dan posttest. Sebelum konsumsi labu siam, kadar rata-rata hemoglobin ibu hamil adalah 9,7 g/dL, dengan rentang nilai dari 7,8 g/dL (terendah) hingga 10,7 g/dL (tertinggi), dan standar deviasi sebesar 0,9. Ini menunjukkan adanya variasi yang relatif kecil di sekitar rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi. Setelah konsumsi labu siam, kadar rata-rata hemoglobin meningkat menjadi 10,9 g/dL. Rentang nilai hemoglobin setelah konsumsi berkisar antara 8,2 g/dL (terendah) hingga 12,2 g/dL (tertinggi), dengan standar deviasi 1,0. Peningkatan rata-rata hemoglobin ini, disertai dengan rentang yang sedikit lebih luas dan standar deviasi yang sedikit lebih besar, menunjukkan bahwa konsumsi labu siam berdampak positif pada kadar hemoglobin ibu hamil, meningkatkan nilai rata-rata dan sedikit memperluas variasi hasilnya. Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa konsumsi labu siam dapat berkontribusi pada peningkatan kadar hemoglobin, yang bisa menjadi indikasi perbaikan dalam status anemia pada ibu hamil.

Tabel 3 Kategori Anemia pada Ibu Hamil Sebelum (Pretest) dan Sesudah (Posttest) Konsumsi Labu Siam

Kategori	Pretest		Posttest	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Anemia Sedang	14	47%	4	13%
Anemia Ringan	16	53%	9	30%
Normal	0	0%	17	57%
Total	30	100%	30	100%

Data mengenai kategori anemia pada ibu hamil pada Tabel 3 menunjukkan perubahan signifikan antara pretest dan posttest setelah intervensi. Sebelum konsumsi labu siam, 14 ibu hamil atau 47% dikategorikan mengalami anemia sedang, sementara 16 ibu hamil atau 53% mengalami anemia ringan. Tidak ada ibu hamil yang berada dalam kategori normal sebelum konsumsi labu siam. Namun, setelah intervensi, terdapat pergeseran yang jelas dalam status anemia. Setelah konsumsi labu siam, jumlah ibu hamil dengan anemia sedang menurun drastis menjadi 4 orang atau 13%, sementara anemia ringan juga berkurang, dengan 9 ibu hamil atau 30% berada dalam kategori ini. Yang paling mencolok adalah peningkatan jumlah ibu hamil yang masuk dalam kategori normal, yakni 17 orang atau 57%, menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam kadar hemoglobin. Data ini menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan telah berhasil mengurangi prevalensi anemia sedang dan ringan pada ibu hamil, serta meningkatkan jumlah ibu hamil dengan kadar hemoglobin normal.

Tabel 4 Hasil Analisis Bivariat (Uji t Paired Sample)

	Rata-rata	Kenaikan	t-hitung	p-value
Pretest	9,7			
Posttest	10,9	1,2	7,540	0,000

Hasil uji t paired-sample pada Tabel 4 menunjukkan nilai t-hitung sebesar 7,540 dan p-value (0,000) < 0,05; sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima. Artinya konsumsi labu siam efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Dengan kata lain perubahan kadar hemoglobin setelah intervensi tersebut signifikan secara statistik. Sebelum perlakuan, kadar rata-rata hemoglobin ibu hamil tercatat sebesar 9,7 g/dL. Setelah intervensi, kadar hemoglobin rata-rata meningkat menjadi 10,9 g/dL, dengan kenaikan sebesar 1,2 g/dL.

Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi yang dilakukan efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil, yang berdampak positif pada kondisi anemia mereka. Peningkatan

yang terukur dalam kadar hemoglobin ini mencerminkan perbaikan substansial dalam kesehatan anemia ibu hamil setelah penerapan intervensi tersebut pada ibu hamil.

3.2 Pembahasan

Penelitian tentang kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil menunjukkan perubahan signifikan antara periode pretest dan posttest setelah dilakukannya intervensi. Sebelum konsumsi labu siam, kadar hemoglobin rata-rata ibu hamil tercatat sebesar 9,7 g/dL, dengan nilai terendah 7,8 g/dL dan nilai tertinggi 10,7 g/dL. Standar deviasi pada pretest adalah 0,9, yang mencerminkan variasi yang relatif kecil di sekitar nilai rata-rata hemoglobin. Setelah intervensi konsumsi labu siam, data posttest menunjukkan adanya peningkatan yang berarti dalam kadar hemoglobin, dengan rata-rata mencapai 10,9 g/dL. Rentang kadar hemoglobin pada posttest bervariasi dari 8,2 g/dL (terendah) hingga 12,2 g/dL (tertinggi), dan standar deviasi meningkat menjadi 1,0. Peningkatan kadar hemoglobin ini diiringi dengan rentang nilai yang sedikit lebih luas serta standar deviasi yang lebih tinggi, menandakan adanya variasi yang lebih besar dalam kadar hemoglobin di antara ibu hamil setelah intervensi. Meskipun demikian, secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan adanya perbaikan substansial dalam status hemoglobin ibu hamil.

Beberapa responden mengalami kenaikan kadar hemoglobin (Hb) yang kurang optimal setelah intervensi karena berbagai faktor yang saling berinteraksi. Pertama, kepatuhan terhadap intervensi bisa bervariasi; misalnya, jika intervensi melibatkan suplementasi atau perubahan diet, tidak semua ibu hamil mungkin mengikuti rekomendasi dengan konsisten [12]. Selain itu, kondisi kesehatan dasar masing-masing individu, seperti gangguan gastrointestinal atau penyakit lain, dapat mempengaruhi penyerapan zat besi dan metabolisme hemoglobin, mengurangi efektivitas intervensi. Diet yang tidak memadai juga dapat memainkan peran penting; jika asupan nutrisi yang diperlukan untuk meningkatkan kadar hemoglobin tidak cukup atau tidak seimbang, hasil yang diharapkan mungkin tidak tercapai [13].

Faktor-faktor biologis dan genetik juga dapat mempengaruhi respons individu terhadap intervensi. Perbedaan dalam penyerapan atau pemrosesan zat besi dapat menyebabkan variasi dalam hasil. Selain itu, tingkat keparahan anemia pada awalnya dapat mempengaruhi seberapa besar peningkatan kadar hemoglobin yang dapat dicapai; ibu hamil dengan anemia parah mungkin memerlukan waktu lebih lama atau perawatan lebih intensif [14]. Terakhir, akses dan kepatuhan terhadap perawatan juga memengaruhi hasil; ibu hamil yang menghadapi keterbatasan akses atau kesulitan mengikuti perawatan mungkin tidak mengalami perbaikan yang signifikan. Kombinasi dari faktor-faktor ini dapat menjelaskan mengapa beberapa responden menunjukkan kenaikan kadar hemoglobin yang kurang optimal, dan memahami penyebab tersebut dapat membantu dalam menyesuaikan dan meningkatkan strategi perawatan untuk hasil yang lebih baik [15].

Pengukuran kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil adalah aspek penting dalam pemantauan kesehatan selama kehamilan. Salah satu alasan utama mengapa pengukuran ini sangat krusial adalah untuk mendeteksi anemia [12]. Anemia adalah kondisi umum yang dapat terjadi selama kehamilan, ditandai dengan kadar hemoglobin yang rendah. Jika tidak ditangani, anemia dapat menyebabkan gejala seperti kelelahan dan kelemahan yang mengganggu kesehatan ibu dan janin [16]. Lebih penting lagi, anemia dapat meningkatkan risiko komplikasi serius baik bagi ibu maupun janin, termasuk masalah kesehatan yang berdampak pada kelahiran dan perkembangan janin [17].

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa konsumsi labu siam efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, dimana hasil uji *t paired-sample* menunjukkan p -value $(0,000) < 0,05$. Hasil tersebut mengindikasikan konsumsi labu telah berhasil dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil. Secara umum, data mencerminkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami peningkatan kadar hemoglobin setelah intervensi, meskipun dengan variasi yang berbeda dalam tingkat kenaikannya. Hasil penelitian ini relevan dengan hasil penelitian [18] yang membuktikan ekstrak labu siam dapat meningkatkan kadar hemoglobin ($p < 0,05$). Begitu pula dengan penelitian [5] yang membuktikan bahwa konsumsi labu siam berhasil meningkatkan kadar hemoglobin ($p: 0,002 < 0,05$).

Labu siam (*Sechium edule*) adalah salah satu pilihan makanan yang sangat bermanfaat dalam mendukung kesehatan ibu hamil. Sayuran ini tidak hanya kaya akan zat besi, tetapi juga mengandung berbagai nutrisi penting yang mendukung kesehatan selama kehamilan. Dalam setiap 100 gram labu siam, terkandung zat besi antara 0,2 hingga 0,6 mg [19], serta vitamin C sebesar 4,6 mg [6], asam folat 93 µg [7], dan serat 1,7 gram. Zat besi memainkan peran krusial dalam pembentukan hemoglobin, komponen utama sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh tubuh. Vitamin C, yang terdapat dalam labu siam, membantu tubuh dalam penyerapan zat besi secara lebih efisien, sehingga kombinasi keduanya sangat menguntungkan untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Asam folat atau vitamin B9 juga sangat vital selama kehamilan karena mendukung pembentukan sel darah merah yang sehat dan pertumbuhan jaringan janin. Kekurangan folat dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, baik bagi ibu maupun janin.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa konsumsi labu siam berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Sebelum intervensi, rerata kadar hemoglobin ibu hamil tercatat sebesar 9,7 g/dL. Setelah diberikan intervensi berupa konsumsi labu siam, rerata kadar hemoglobin meningkat menjadi 10,9 g/dL. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna secara signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p(0,000) < 0,05$. Dengan demikian, konsumsi labu siam dapat dinyatakan efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

5. SARAN

Disarankan untuk melakukan pengukuran kadar hemoglobin dalam periode waktu yang lebih panjang setelah konsumsi labu siam, untuk menilai efektivitas jangka panjang serta kestabilan peningkatan kadar hemoglobin

DAFTAR PUSTAKA

- [1] H. Susiarno, *Tata Laksana Kehamilan Fisiologis di Pelayanan Kesehatan Primer Sesuai Kewenangan Bidan*. Penerbit NEM, 2024.
- [2] R. S. N. Rahmawati, S. Suwoyo, and S. F. Putri, "The Increased Knowledge About Nutrition of Postpartum Using 'Sinnia' Application Media in Aura Syifa Hospital' Kediri," *J. Kebidanan Kestra*, vol. 2, no. 1, pp. 18–27, 2019. <https://doi.org/10.35451/jkk.v2i1.239>
- [3] W. H. O. G. A. Estimates, "Edition Global Anaemia Estimates in Women of Reproductive Age, by Pregnancy Status, and in Children Aged 6–59 Months," 2021.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Survey Kesehatan Indonesia," 2023. [Online]. Available: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/Ski-2023-Dalam-Angka/>.
- [5] N. A. Yusrin, Y. Ananti, and Y. Merida, "Efektivitas Seduhan Daun Labu Siam dan Seduhan Daun Salam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri," *J. Heal.*, vol. 10, no. 2, pp. 177–185, 2023. <https://doi.org/10.30590/joh.v10n2.628>
- [6] E. F. Vieira *et al.*, "Valorization of phenolic and carotenoid compounds of *Sechium edule* (Jacq. Swartz) leaves: Comparison between conventional, ultrasound-and microwave-assisted extraction approaches," *Molecules*, vol. 27, no. 21, p. 7193, 2022. <https://doi.org/10.3390/molecules27217193>
- [7] Y. C. Ramírez-Rodas, M. de L. Arévalo-Galarza, J. Cadena-Iñiguez, R. M. Soto-Hernández, C. B. Peña-Valdivia, and J. A. Guerrero-Analco, "Chayote Fruit (*Sechium edule* var. *virens levis*) development and the effect of growth regulators on seed germination," *Plants*, vol. 12, no. 1, p. 108, 2022. <https://doi.org/10.3390/plants12010108>
- [8] X. A. Susilo, M. S. Noor, T. Triawanti, F. Heriyani, and N. Qamariah, "Literature Review: Hubungan antara Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil," *Homeostasis*, vol. 4, no. 3, pp. 785–794, 2021.

- [9] D. D. Anggraini, “Faktor predisposisi ibu hamil dan pengaruhnya terhadap kepatuhan mengkonsumsi tablet besi (FE) dan anemia pada ibu hamil,” *Str. J. Ilm. Kesehat.*, vol. 7, no. 1, pp. 9–22, 2018. <https://doi.org/10.30994/sjik.v7i1.141>
- [10] L. J. Moleong, “Metode Penelitian Kuantitatif, PT Remaja Rosdakarya,” 2012, Bandung.
- [11] K. T. Widarsa, P. A. S. Astuti, and N. M. D. Kurniasari, *Metode sampling penelitian kedokteran dan kesehatan*. Baswara press, 2022. <https://doi.org/10.53638/BP.9786239968908>
- [12] N. F. Dai, *Anemia pada ibu hamil*. Penerbit Nem, 2021.
- [13] D. Devi, A. M. Lumentut, and E. Suparman, “Gambaran pengetahuan dan sikap ibu hamil dalam pencegahan anemia pada kehamilan di Indonesia,” *e-CliniC*, vol. 9, no. 1, 2021. <https://doi.org/10.35790/ecl.v9i1.32415>
- [14] I. Wijaya and N. H. Nur, “Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Mamajang Kota Makassar,” *Media Publ. Promosi Kesehat. Indones.*, vol. 4, no. 1, pp. 92–96, 2021. <https://doi.org/10.56338/mppki.v4i1.1393>
- [15] F. R. Wachdin, “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengkonsumsi Tablet Fe Di Bpm Atika Madiun,” *Indones. J. Heal. Sci.*, vol. 5, no. 2, pp. 136–140, 2021. <https://doi.org/10.24269/ijhs.v5i2.3840>
- [16] S. Hajrianti, S. S. T. Keb, M. T. Keb, M. N. Widyawati, S. SiT, and I. Kurnianingsih, *MONOGRAF Deteksi Anemia Pada Ibu Hamil Berbasis Kecerdasan Artifisial*. Uwais Inspirasi Indonesia, 2024.
- [17] S. R. Tempali and S. Sumiaty, “Peranan Edukasi Bidan dalam Mencegah Kurang Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Provinsi Sulawesi Tengah,” *J. Bidan Cerdas*, vol. 1, no. 2, pp. 82–86, 2019. <https://doi.org/10.33860/jbc.v1i2.124>
- [18] N. I. Wahyuni, “Efektivitas Komsumsi Labu Siam Terhadap Peningkatan Hemoglobin pada Ibu Hamil,” *J. Antara Kebidanan*, vol. 4, no. 3, pp. 1323–1334, 2021. <https://doi.org/10.37063/jurnalantarakebidanan.v4i3.318>
- [19] I. A. D. Nasution and A. S. Daulay, “Penetapan Kadar Mineral Mangan, Natrium Dan Besi Pada Sari Labu Siam (*Sechium Edule* {Jacq} Swartz) Tua Dan Muda Menggunakan Metode Spektrofotometri Serapan Atom,” *J. Heal. Med. Sci.*, pp. 37–45, 2022.



© 2025 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) (CC BY-SA 4.0).