

REVIEW LITERATUR

**PENGARUH KONSUMSI JUS BUAH-BUAHAN, KACANG
DAN SAYURAN TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA
IBU HAMIL YANG MENKONSUMSI TABLET FE**



**SURYANI
NIM. 10118029**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
2021**

PENGARUH KONSUMSI JUS BUAH-BUAHAN, KACANG DAN SAYURAN TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL YANG MENGGONSUMSI TABLET FE

Suryani¹, Enok Nurliawati², Yayah Syafariah³

Program Studi DIII Keperawatan STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

Email : suryani.271999@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia pada kehamilan saat ini menjadi masalah kesehatan global utama karena telah mempengaruhi hampir setengah dari semua wanita hamil di seluruh dunia. Anemia pada ibu hamil disebabkan oleh kekurangan zat besi, kekurangan asam folat, infeksi dan kelainan darah. Anemia pada kehamilan dapat mengakibatkan dampak yang membahayakan bagi ibu dan janin. Bahaya anemia terhadap kehamilan dapat terjadi abortus, persalinan prematuritas, mudah terjadi infeksi, ancaman dekompensasi ($Hb < 6$), mola hidatidosa, hyperemesis gravidarum, perdarahan antepartum dan ketuban pecah. Upaya untuk menurunkan angka anemia ibu hamil yaitu dengan mengonsumsi makanan mengandung banyak zat besi dan vitamin C. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh konsumsi jus buah-buahan, sayuran dan kacang-kacangan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe. **Metode Penelitian :** Metode penelitian literatur review. Populasi penelitian ini adalah artikel yang diperoleh secara elektronik dari *data base* Google scholar dengan jumlah artikel 20, dan pencarian sumber literatur terbatas dalam kurun waktu 10 tahun terakhir mulai dari 2011-2021. **Hasil Penelitian :** hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh konsumsi jus buah-buahan untuk meningkatkan kadar hemoglobin karena buah-buahan mengandung zat besi dan vitamin c untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Ada pengaruh konsumsi jus kacang-kacangan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe karena kacang mengandung vitamin C dan zat besi untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Ada pengaruh konsumsi jus sayuran untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe karena sayuran mengandung vitamin C dan zat besi untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Zat besi sebagai bahan baku sel darah merah, sedangkan vitamin C sebagai membantu mengoptimalkan penyerapan zat besi melalui saluran cerna. **Kesimpulan :** konsumsi jus buah-buahan, kacang-kacangan dan sayuran dapat mempengaruhi peningkatan hemoglobin pada ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe.

Kata Kunci: ibu hamil, hemoglobin, anemia, pengaruh jus buah-buahan, kacang, sayuran.

THE EFFECT OF FRUIT, BEAN AND VEGETABLE JUICE CONSUMPTION ON HEMOGLOBIN LEVELS IN PREGNANT WOMEN CONSUMING FE TABLETS

Suryani¹, Enok Nurliawati², Yayah Syafariah³

DIII Nursing Study Program STIKes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya

E-mail : suryani.271999@gmail.com

ABSTRACT

Background : Anemia in pregnancy is currently a major global health problem because it affects almost half of all pregnant women worldwide. Anemia in pregnant women is caused by iron deficiency, folic acid deficiency, infections and blood disorders. Anemia in pregnancy can have a harmful impact on the mother and fetus. The danger of anemia in pregnancy can be abortion, premature delivery, easy infection, threat of decompensation ($Hb < 6$), hydatidiform mole, hyperemesis gravidarum, antepartum bleeding and ruptured membranes. Efforts to reduce the rate of anemia in pregnant women are by consuming foods that contain lots of iron and vitamin C. **Objective :** Knowing the effect of fruit juice consumption to increase hemoglobin levels in pregnant women who consume Fe tablets, knowing the effect of consumption of nuts juice to increase hemoglobin levels in pregnant women who consume Fe tablets, knowing the effect of consuming vegetable juices to increase hemoglobin levels in pregnant women who took Fe tablets. **Research Methods:** Literature review research methods. The population of this study is articles obtained electronically from the Google Scholar database with a total of 20 articles, and the search for limited literature sources in the last 10 years starting from 2011-2021.. **Research Results:** The results of this study indicate that there is an effect of consuming fruit juice to increase hemoglobin levels because fruits contain iron and vitamin C to help increase hemoglobin levels of pregnant women. There is an effect of consuming peanut juice to increase hemoglobin levels in pregnant women who consume Fe tablets because nuts contain vitamin C and iron to help increase hemoglobin levels in pregnant women. There is an effect of consuming vegetable juice to increase hemoglobin levels in pregnant women who consume Fe tablets because vegetables contain vitamin C and iron to help increase hemoglobin levels in pregnant women. Iron as raw material for red blood cells, while vitamin C helps optimize iron absorption through the gastrointestinal tract. **Conclusion:** consumption of fruit juices, nuts and vegetables can affect the increase in hemoglobin in pregnant women who consume Fe tablets.

Keywords: pregnant women, hemoglobin, anemia, the effect of fruit juices, nuts, vegetables.