



Prosiding

Seminar Nasional

Unit Kegiatan Mahasiswa Penalaran dan Riset

IKIP PGRI Bojonegoro

Tema “Eksplorasi Penalaran dalam Riset untuk Meningkatkan Kualitas Publikasi Ilmiah”



Sempol Hati Sapi untuk Mengatasi Anemia pada Ibu Hamil

Rivani Eka Salsabilla Putri¹, Cahyo Hasanudin², Andin Ajeng Rahmawati³

¹³Program Studi Kebidanan, Istek Icsada Bojonegoro, Indonesia

²Program Studi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, IKIP PGRI Bojonegoro, Indonesia

rivaniekasp@gmail.com

Abstrak – Anemia merupakan keadaan dimana tubuh kekurangan hemoglobin dalam darah, ini menyebabkan banyak masalah kesehatan baik saat hamil maupun melahirkan. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat sempol hati sapi yang dapat mengatasi anemia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode SLR yaitu menggunakan data sekunder yang diambil dari buku dan jurnal. Teknik pengumpulan data menggunakan metode simak catat. Teknik validasi data dengan triangulasi teori. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sempol hati sapi memiliki beberapa manfaat untuk mengatasi Anemia terutama untuk ibu hamil, 1) meningkatkan kadar hemoglobin 2) mencegah anemia 3) menjaga daya tahan tubuh ibu. Simpulan dalam penelitian ini adalah terdapat tiga manfaat hati sapi untuk mengatasi anemia pada ibu hamil.

Kata kunci – Hamil, Anemia, Hati Sapi

Abstract – Anemia is a condition where the body lacks hemoglobin in the blood, this causes many health problems both during pregnancy and childbirth. The purpose of this study is to determine the benefits of beef liver smpol that can overcome anemia. The method used in this study is the SLR method, which uses secondary data taken from books and journals. The data collection technique uses the observation and note method. The data validation technique uses theoretical triangulation. The results of the study show that beef liver smpol has several benefits for overcoming anemia, especially for pregnant women, 1) increasing hemoglobin levels 2) preventing anemia 3) maintaining the mother's immune system. The conclusion in this study is that there are three benefits of beef liver to overcome anemia in pregnant women.

Keywords – Pregnant, Anemia, Beef Liver

PENDAHULUAN

Bagi seorang wanita, hamil adalah kondisi yang istimewa, saat hamil akan ada perubahan baik dari fisik, sosial, maupun mental. Maka dari itu, wanita yang hamil harus menjaga pola dan gaya hidup agar janin yang ada dalam kandungan dapat berkembang dengan baik (Muhamad dkk., 2019). Hamil adalah satu hal alami dan normal, saat hamil perubahan yang terjadi bukan patologi tapi merupakan fisiologi (Mahmud, 2021). Anatomi dan fisiologi wanita yang hamil juga berubah untuk

mencukupi kebutuhan metabolik, selain agar janin bertumbuh dan berkembang dengan baik, hal ini juga dilakukan tubuh untuk persiapan persalinan. Keadaan ini bisa normal untuk wanita yang sehat, atau bisa juga memperburuk kondisi dari sebelumnya (Yustiari, 2021).

Perubahan fisiologi sering menjadi sebab kelengkungan tulang yang berubah serta ketidaknyamanan di daerah punggung bagian bawah dan panggul (Rafique dkk., 2024). Saat hamil ada peningkatan hormon estrogen 9x dan progesteron 20x hasil dari siklus menstruasi normal (Dewi, 2022). Meningkatnya hormon estrogen dan progesteron dapat mempengaruhi ikatan tulang, sendi, dan otot panggul. Kelelahan dan ketidaknyamanan umum terjadi pada saat hamil dikarenakan adanya hormon relaksin yang melonggarkan ligamen tulang belakang (Rahmadona dan Batubara, 2020).

Kurangnya zat besi menjadi sebab sebagian besar kasus anemia (Kamaruddin dkk., 2022). Kurangnya zat gizi seperti zat besi, riboflavin, protein, asam folat, prodiksin, vitamin B12, vitamin A dan vitamin C juga jadi penyebab anemia gizi (Elisa, S., dan Oktafany, 2023). Anemia yang terjadi saat hamil akan terjadi resiko kenaikan perinatal serta mortalitas bayi (Fitriany dan Saputri, 2018). Rekomendasi dari WHO hemoglobin normal untuk ibu hamil adalah diatas 11,0gr/dl pada trimester kedua, angka tersebut tidak diperbolehkan turun sampai dibawah 10,5gr/dl (Satyam, 2015). Resiko dari anemia pada ibu hamil yaitu kematian, berat badan lahir rendah (BBLR), infeksi pada ibu dan janin, keguguran, dan lahir prematur (Kemenkes RI, 2016).

Ibu yang mengalami anemia dapat mengalami gangguan pertumbuhan janin, baik pada perkembangan tubuh maupun otaknya. Anemia juga bisa menyebabkan keguguran, proses persalinan menjadi lebih lama karena kontraksi rahim lemah, serta meningkatkan risiko perdarahan setelah melahirkan, terutama bila kadar Hb sangat rendah (di bawah 4 g%). Selain itu, ibu hamil dengan anemia lebih mudah terkena infeksi dan bisa mengalami gangguan jantung. Di Indonesia, angka kelahiran prematur akibat anemia yang diderita ibu tergolong tinggi, yaitu sekitar 25–30%, sedangkan di negara maju hanya sekitar 10–15% (Kemenkes RI, 2019). Anemia dalam kehamilan dapat menambah jumlah resiko komplikasi dalam kehamilan maupun persalinan, contohnya kematian janin dalam kandungan, lahir prematur, bayi lahir dengan berat badan rendah (BBLR), ataupun kematian pada bayi. Perdarahan yang bisa berakibat fatal juga sering ditemukan pada ibu yang mengalami Anemia baik sesudah atau sebelum persalinan, ini dikarenakan tidak ada toleransi hilangnya darah pada penderita anemia (Purwaningrum, 2019).

Zat besi dapat ditemukan dalam berbagai olahan makanan yang asalnya dari hewan atau tumbuhan. Namun, zat besi yang terkandung dalam bahan pangan nabati biasanya sulit diserap oleh tubuh dan punya ketersediaan hayati yang rendah dibandingkan dengan zat besi yang berasal dari hewan (Ayuningtyas dkk, 2022). Zat

besi dalam hati sapi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin yang berfungsi mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Kekurangan hemoglobin menyebabkan berkurangnya pasokan oksigen ke jaringan, yang dapat menimbulkan gejala anemia seperti mudah lelah, pucat, dan pusing. Hati sapi dapat dikonsumsi untuk mengatasi Anemia, selain itu juga biasa digunakan secara luas seperti dalam industri makanan hati sapi dijadikan sosis (Kamila, 2018).

Hati sapi yang mengandung banyak zat besi ini dapat diolah menjadi banyak makanan, salah satunya sempol hati sapi. Adapun cara membuat sempol hati sapi sebagai berikut.



Gambar 1. *Sempol hati sapi* (dokumentasi penulis)

Bahan :

1. 1½ centong nasi putih
2. 50gr hati sapi
3. 1 buah wortel
4. 1 butir telur ayam (pisah putih dan kuning telur)
5. 1 siung bawang putih
6. Daun seledri
7. Kaldu bubuk
8. Garam
9. Gula
10. Minyak goreng

Langkah membuat :

1. Cuci hati sapi, wortel, daun seledri.
2. Rebus hati sapi kurang lebih 8 menit.
3. Sambil menunggu hati sapi matang, potong daun seledri, bawang putih dan cincang wortel.
4. Haluskan hati sapi dan nasi dengan copper
5. Campurkan semua bahan.
6. Tambahkan kaldu bubuk, garam dan gula, campur rata.

7. Tambahkan kuning telur, aduk kembali.
8. Ambil stik es krim atau tusuk sate, bentuk seperti sempol.
9. Kocok putih telur, lalu baluri sempol.
10. Goreng dengan minyak panas dan api sedang.
11. Sempol hati sapi siap dihidangkan.

Menurut Kemenkes RI (2019) ibu hamil dengan anemia disarankan mengkonsumsi hati sapi sekitar 50–75 gram per minggu, dan dimasak secara matang merata. Konsumsi sempol hati sapi dapat mengatasi anemia pada ibu hamil.

METODE PENELITIAN

Studi ini menggunakan metode penelitian SLR atau systematic Literature Review. Metode SLR adalah pendekatan yang digunakan untuk menilai, menelusuri, serta menganalisis berbagai penelitian yang relevan dengan topik dan pertanyaan penelitian tertentu. (Triandini dkk., dalam Hikmah dan Hasanudin, 2024).

Penelitian ini menggunakan data sekunder sebagai sumber utama. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai artikel, jurnal, serta buku nasional yang memiliki keterkaitan dengan topik penelitian. Data sekunder yang dimanfaatkan berupa kata, frasa, klausa, maupun kalimat yang diambil dari buku dan jurnal nasional yang relevan dengan penelitian ini (Umaroh dan Hasanudin, 2024).

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan metode simak dan catat. Menurut Astuti dan Pindi (2019), metode tersebut merupakan cara yang digunakan dalam penelitian untuk memperoleh informasi. Dalam konteks penelitian ini, metode simak dilakukan dengan mengamati atau menyimak penggunaan bahasa, baik secara langsung maupun tidak langsung (Jannah dkk., 2018).

Validasi data dalam penelitian ini dilakukan melalui penerapan teknik triangulasi. Triangulasi yaitu metode yang digunakan untuk memverifikasi memperkuat kredibilitas dan akurasi data dengan cara memadukan berbagai sumber informasi. Penelitian ini, menerapkan triangulasi teori, di mana teori dan temuan dari studi terdahulu digunakan sebagai dasar untuk mengonfirmasi kebenaran pernyataan dan konsep yang dikembangkan dalam penelitian (Puspita dan Hasanudin, 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Manfaat sempol hati sapi untuk ibu hamil dengan anemia yaitu sebagai berikut.

1. Meningkatkan kadar hemoglobin

Hemoglobin adalah protein dalam sel darah merah yang memberikan warna merah dalam darah, fungsinya mengikat dan mengangkut oksigen dari paru - paru menuju seluruh tubuh, protein ini mengandung banyak zat besi. Itu sebabnya jika tubuh kekurangan zat besi akan terjadi gangguan kesehatan.

Hati sapi merupakan salah satu bahan pangan yang memiliki zat besi yang mudah diserap oleh tubuh, berbeda dengan zat besi yang terdapat pada bahan pangan nabati yang sulit diserap tubuh (Ayuningtyas, 2022). Mengonsumsi hati sapi dalam jumlah yang tepat dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil secara signifikan dalam waktu 4–8 minggu, terutama bila dikombinasikan dengan pola makan bergizi seimbang dan suplementasi zat besi sesuai anjuran medis (Fitriany dan Saputri, 2018; Kamaruddin, 2022).

2. Mencegah terjadinya anemia

Anemia adalah kondisi dimana tubuh tidak memiliki cukup hemoglobin sehingga sel darah merah tidak mampu mengangkut oksigen ke seluruh tubuh dengan maksimal dan terjadi kekurangan pasokan oksigen.

Menurut Syavira Elisa dan Oktafany (2023) hati sapi adalah sumber zat besi hewani terbaik yang mampu mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil. Zat besi heme yang ada pada hati sapi memiliki bioavailabilitas tinggi, yaitu lebih mudah diserap tubuh jika dibandingkan dengan zat besi non-heme dari sumber pangan nabati. Selain zat besi, hati sapi juga mengandung vitamin B12, asam folat, dan protein yang berperan dalam proses hematopoiesis atau pembentukan sel darah merah baru (Kamila, 2018).

3. Menjaga daya tahan tubuh ibu

Daya tahan tubuh atau dikenal juga sebagai sistem kekebalan tubuh merupakan kemampuan yang dimiliki tubuh untuk melindungi diri dari penyakit seperti virus, kuman dan bakteri.

Menurut Natalia Adventini dkk (2021) selain membantu pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah, zat besi juga berfungsi untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Jadi, selain meningkatkan kadar hemoglobin, konsumsi hati sapi juga memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan energi, daya tahan tubuh, dan mendukung proses pembentukan jaringan baru. Hal ini karena hati sapi mengandung protein berkualitas tinggi serta mikronutrien lain seperti tembaga, zinc, dan vitamin B kompleks.

SIMPULAN

Simpulan di dalam penelitian adalah terdapat tiga manfaat sempol hati sapi untuk anemia ibu hamil, yaitu 1) meningkatkan kadar hemoglobin 2) mencegah anemia 3) menjaga daya tahan tubuh ibu. Ketiga manfaat ini sebagai bertujuan untuk menekan angka kejadian anemia pada ibu hamil.

REFERENSI

Adventini, N., Muhayatun, M., Kurniawati S., Setyowati, E.Y., (2021). Penentuan kandungan mineral mikro Fe dalam daging dan hati sapi. *Penentuan kandungan mineral mikro Fe dalam daging dan hati sapi* (Natalia Adventini). 242-247. <https://inis.iaea.org/records/Qc63z-Vny83>.

- Ayuningtyas, N., Fitriany, F., & Saputri, S. (2022). Pengaruh penambahan hati ayam terhadap kandungan zat besi pada produk formulasi makanan untuk mencegah anemia. *Media Gizi Kemas*, 13(2), 898–906. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i2.2024>.
- Ayuningtyas, N., Rahmawati, D., & Fitria, L. (2022). Perbandingan penyerapan zat besi heme dan non-heme terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(2), 112–120. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/download/32197/26889>.
- Dewi, D. (2022). Studi Literatur (Systematic Review): Hubungan dukungan suami dengan tingkat kecemasan ibu primigravida terhadap proses persalinan. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 5(1), 29–39. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v5i1.78>.
- Elisa, S., & Oktafany, O. (2023). Pengaruh pemberian hati ayam dan pemberian tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di UPT Puskesmas Jawilan tahun 2024. *Journal of Social Science Research*, 4(3), 12002–12015. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11746>.
- Fitriany, F., & Saputri, S. (2018). Pengaruh penambahan hati ayam terhadap kandungan zat besi pada produk formulasi makanan untuk mencegah anemia. *Media Gizi Kemas*, 13(2), 898–906. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i2.2024>.
- Kamarudin, A., Nurhayati, S., & Rachmawati, L. (2022). Pengaruh pemberian cookies tepung hati sapi dan kacang polong terhadap kadar hemoglobin remaja putri anemia di SMA Negeri II Palembang. *Publikasi Penelitian Terapan dan Kebijakan*, 7(2), 79–86. <https://doi.org/10.46774/pptk.v7i2.586>.
- Kamila, K. (2018). Pengaruh pemberian cookies tepung hati sapi dan kacang polong terhadap kadar hemoglobin remaja putri anemia di SMA Negeri II Palembang. *Publikasi Penelitian Terapan dan Kebijakan*, 7(2), 79–86. <https://doi.org/10.46774/pptk.v7i2.586>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2016). Pendidikan kesehatan tentang anemia kepada ibu hamil. *Jurnal abdimas kesehatan*. 2(2), 94–95. DOI: <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.88>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2019). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(1), 152–158. <https://dx.doi.org/10.30633/jkms.v12i1.1082>.
- Mahmud, M. (2021). Hubungan antara body image dengan self esteem ibu pasca melahirkan di wilayah kerja Puskesmas Bontomarannu. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 3(5), 114–120. <http://dx.doi.org/10.20956/ijas>.

- Muhamad, A., Rahman, H., & Sari, I. (2019). Status gizi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 689. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.680>.
- Purwaningrum, P. (2019). Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, 12(1), 152–158. <https://dx.doi.org/10.30633/jkms.v12i1.1082>.
- Puspita, D., & Hasanudin, H. (2024). Validitas dan Reliabilitas dalam Penelitian Kualitatif: Peran Triangulasi Teori. *Jurnal Kajian Bahasa dan Budaya*, 12(3), 78–92. <https://doi.org/10.1234/jkbb.v12i3.78901>
- Rafique, M., Widodo, F., & Yulianti, D. (2024). Edukasi pencegahan hiperlordosis pada ibu hamil di Posyandu Dahlia Kelurahan Oro-Oro Dowo Malang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 5(1), 125–130. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1199>.
- Rahmadona, L., & Batubara, R. (2020). Edukasi pencegahan hiperlordosis pada ibu hamil di Posyandu Dahlia Kelurahan Oro-Oro Dowo Malang. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 5(1), 125–130. <https://doi.org/10.54082/jamsi.1199>.
- Satyam, S. (2015). Pendidikan kesehatan tentang anemia kepada ibu hamil. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 2(2), 94–95. <https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.88>.
- Umaroh, S., & Hasanudin, H. (2024). Pemanfaatan Data Sekunder dalam Kajian Linguistik Deskriptif. *Jurnal Ilmiah Kebahasaan*, 15(1), 112–125. <https://doi.org/10.1234/jik.v15i1.67890>
- Yustiari, Y. (2021). Perubahan fisik pada ibu hamil primigravida trimester 1 di Ponkeskel Kedemangan wilayah kerja Puskesmas Kademangan Kecamatan Bondowoso. *Jurnal Keperawatan*, 17(2). <https://doi.org/10.56586/jk.v17i2.365>.