



## Perbandingan Pemberian Jeruk Manis dan Pisang Ambon terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Anemia di Pmb “M” Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2023

Mila Fatmawati<sup>1</sup>, Retno Sugesti<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Kebidanan, Program Sarjana Terapan, Fakultas Vokasi Universitas Indonesia Maju, Indonesia.

### Info Artikel

Sejarah artikel :  
Diterima, Mei 03, 2024  
Disetujui, Jun 27, 2024  
Dipublikasikan, Jun 29, 2024

### Keywords :

Jeruk manis,  
Pisang ambon,  
Kadar hb,  
Ibu hamil.

### Abstrak

Latar Belakang : Anemia merupakan salah satu penyakit gangguan gizi yang sering terjadi pada ibu hamil. Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang tahun 2021 prevalensi anemia pada ibu hamil sebanyak 26,8%, mengalami peningkatan pada tahun 2022 menjadi 31,5%. Mengonsumsi makanan yang mengandung zat vitamin C dan zat besi seperti jus jeruk manis dan pisang ambon dapat meningkatkan kadar Hb.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan rancangan studi kasus dengan pendekatan eksperimen dan sampel yang digunakan adalah ibu hamil trimester III yang mengalami anemia ringan. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh dengan cara mengobservasi 2 ibu hamil trimester III dengan anemia ringan yang diberi 3 buah jeruk manis (250gr) dan yang diberi pisang ambon sebanyak 250 gram (1-2 buah) satu kali sehari pada sore hari selama 14 hari.

Hasil : Ibu hamil yang diberi intervensi jeruk manis mengalami peningkatan kadar Hb 0,9 /dL, ibu hamil yang diberi intervensi buah pisang ambon mengalami peningkatan kadar Hb 1,6g/dL.

Kesimpulan : Ibu hamil yang diberi intervensi buah pisang ambon mengalami peningkatan kadar Hb lebih tinggi sebesar 0,7g/dL dibandingkan dengan ibu hamil yang diberi intervensi jeruk manis.

### Abstract

*Introduction : Anemia is a nutritional disorder that often occurs in pregnant women. Majasari District, Pandeglang Regency, in 2021 the prevalence of anemia in pregnant women was 26.8%, increasing in 2022 to 31.5%. Consuming foods that contain vitamin C and iron such as sweet orange juice and Ambon bananas can increase Hb levels.*

*Method : This research is a qualitative study with a case study design with an experimental approach and the sample used was third trimester pregnant women who experienced mild anemia. The data used is primary data obtained by observing 2 third trimester pregnant women with mild anemia who were given 3 sweet oranges (250g) and who were given 250g Ambon bananas (1-2 pieces) once a day in the afternoon for 14 day.*

*Result : Pregnant women who were given the sweet orange intervention experienced an increase in Hb levels of 0.9 /dL, pregnant women who were given the Ambon banana intervention experienced an increase in Hb levels of 1.6 g/dL.*

*Conclusion : Pregnant women who were given the Ambon banana fruit intervention experienced a higher increase in Hb levels of 0.7g/dL compared to pregnant women who were given the sweet orange intervention.*

### Koresponden Penulis :

Retno Sugesti,  
Program Studi Kebidanan, Program Sarjana Terapan, Fakultas Vokasi,

## 1. PENDAHULUAN

Badan kesehatan dunia *World Health Organization* (2019) melaporkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia sekitar 35-75% serta semakin meningkat seiring dengan pertumbuhan usia kehamilan. Kasus anemia pada kehamilan masih merupakan masalah di seluruh dunia, namun paling sering terjadi pada negara berkembang (Deswati et al., 2019). Secara keseluruhan, anemia terjadi pada 43% wanita di negara berkembang dan 12% di negara maju. Prevalensi anemia kehamilan di Negara maju seperti Amerika sekitar 17% dan Turki 28%, sedangkan di Negara berkembang 56% wanita hamil di negara berpenghasilan rendah dan menengah mengalami anemia pada kehamilan seperti Negara di Asia yaitu Laos 57,1%, Filipina 56,2%, India 54% dan prevalensi tertinggi adalah wilayah Afrika sebesar 60%. Persentase terjadinya anemia pada wanita hamil terus meningkat seiring bertambahnya usia kehamilan yaitu sekitar 8% anemia di trimester I, 12% anemia di trimester II dan 29% anemia di trimester III (Maulidanita, 2021).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) di Indonesia tahun 2018 terdapat 48,9% ibu hamil anemia yaitu ibu hamil dengan kadar Hb kurang dari 11,0 gram/dl dengan proporsi yang hampir sama antara di kawasan perkotaan (36,4%) dan perdesaan (37,8%). Angka ini meningkat jika dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu sebesar 37,1%. Ibu hamil dengan anemia paling banyak terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 84,6% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019).

Begitu juga di Provinsi Banten tahun 2018 angka kejadian anemia masih sangat tinggi dengan prevalensi 37,1%. Mengalami peningkatan pada tahun 2020 menjadi 39,61% dan yang tertangani ada 73,6%. Sementara itu di Kabupaten Pandeglang berdasarkan data dari Dinas Kesehatan tahun 2022 mengalami kenaikan dibandingkan dengan tahun 2021 dengan jumlah 4329 jiwa menjadi 5390 jiwa yang mengalami anemia (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2022).

Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang pada tahun 2021 dari 1.151 ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 309 (26,8%) dengan kategori anemia ringan sebanyak 305 ibu hamil dan anemia sedang sebanyak 4 ibu hamil, sementara itu pada tahun 2022 dari 1.162 ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 367 (31,5%) dengan kategori anemia ringan sebanyak 360 ibu hamil dan anemia sedang sebanyak 7 ibu hamil.

Anemia ini harus dihindari oleh para ibu hamil karena dampak dari anemia pada ibu hamil itu sendiri yakni keguguran, pendarahan selama kehamilan, persalinan premature, gangguan janin, gangguan persalinan dan masa nifas. Faktor penyebab terjadinya anemia gizi besi pada ibu hamil adalah kurangnya asupan zat besi baik dari makanan maupun dari suplemen zat besi (tablet tambah darah). Kadar Hb normal pada ibu hamil yang mengkonsumsi tablet tambah darah karena kebutuhan Fe pada kehamilan tidak dapat dipenuhi hanya dari makanan saja, walaupun makanan yang dimakan mengandung besi yang banyak dan absorpsinya tinggi. Pemenuhan kecukupan zat gizi dianjurkan dipenuhi melalui suplementasi (Fanny, 2020).

Agar dapat memenuhi kebutuhan zat besi tersebut, maka pemerintah melalui programnya dengan cara memberikan pada ibu hamil tablet besi (Fe) yang mengandung (200 mg FeSO<sub>4</sub> dan 0,25 mg asam folat) dengan memberikan setiap hari 1 tablet selama minimal 90 hari berturut-turut selama kehamilan (Purnama, 2019). Menurut Waryana (2020), kebutuhan zat besi (Fe) menurut triwulan kehamilan berbeda-beda, kebutuhan zat besi (Fe) pada ibu hamil trimester I adalah 1 mg/hari sedangkan trimester II dan III sebesar  $\pm$  5 mg/hari. Ibu hamil minimal mendapatkan 90 tablet dan bermanfaat bila diminum secara teratur setiap hari selama kehamilan.

Disamping kurangnya konsumsi tablet tambah darah, penyebab terbanyak anemia defisiensi zat besi yaitu karena rendahnya masukan zat besi yang berasal dari makanan, serta rendahnya tingkat penyerapan zat besi dari makanan. Rendahnya tingkat penyerapan zat besi disebabkan oleh komposisi menu makanan masyarakat yang lebih banyak mengandung faktor-faktor yang dapat menghambat penyerapan zat besi (*inhibitor factors*) seperti serat, fitat, maupun tanin. Sedangkan faktor-faktor yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi (*enhancer factors*) seperti vitamin C dan protein hewani hanya sedikit proporsinya untuk dikonsumsi di dalam menu sehari-hari (Wasnidar, 2021).

Ibu hamil akan membutuhkan lebih banyak vitamin C. Menurut penelitian dalam *Journal of the American Medical Association* (JAMA), tubuh manusia mampu mencerna 200 mg vitamin C setiap harinya. Sebuah penelitian lain dalam *American Journal of Clinical Nutrition* juga menghasilkan temuan yang serupa. Manusia mampu mengolah 120 hingga 200 mg vitamin C setiap harinya (Anindyaputri, 2020).

Buah jeruk mengandung vitamin C yang cukup tinggi, selain itu juga dapat membantu penyerapan zat besi hingga 30%. Ketika seseorang membutuhkan zat besi yang tinggi, maka vitamin C sangat dibutuhkan untuk membantu proses penyerapan zat besi. Asam organik seperti asam askorbat (vitamin C) dapat membantu penyerapan besi dengan cara mereduksi feri menjadi fero yang mudah diserap 3-6 kali (Almetzier, 2018).

Hasil penelitian Sulung & Hartini (2018) di Puskesmas Nilam Sari Bukittinggi menunjukkan peningkatan rerata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi pemberian jeruk sebesar 0,63. Hasil uji statistik didapatkan nilai  $p=0,001$  ( $p<0,05$ ) maka disimpulkan jeruk efektif meningkatkan kadar hemoglobin Ibu hamil. Begitu juga dengan hasil penelitian Marlina et al. (2022) dalam penelitiannya hari pertama peneliti melakukan pengecekan kadar Hb. Hari ke 2-7 peneliti mengobservasi mengkonsumsi air jeruk dan tablet Fe. Hari ke-8, dilakukan pengecekan kadar Hb lagi menunjukkan bahwa kadar Hb sebelum mengkonsumsi Fe dan jeruk ada pada kategori ringan sebanyak 66,7%, setelah mengkonsumsi Fe dan air jeruk terdapat peningkatan kadar Hb sebanyak 93,33%, hasil analisis menggunakan t-test, nilai p-value adalah 0,025 ( $<0,05$ ), sehingga menunjukkan ada pengaruh yang bermakna antara konsumsi tablet fe dengan air jeruk dengan peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil.

Selain pemberian buah jeruk, pemberian pisang ambon juga bisa digunakan untuk meningkatkan kadar Hb. Pisang ambon merupakan buah yang dapat dikonsumsi pada semua umur tanpa memiliki efek samping, selain mudah didapatkan dan harga relatif murah dibanding buah lainnya. Tiap 100 gr pisang ambon mengandung 72.9 gr air, 0,5 mg zat besi, 72.0 mg vitamin C, 0,08 mg vitamin B1, 0,08 mg vitamin B2, 0,1 mg vitamin B6, dan 32 mg fosfor (Mahardika & Zuraida, 2019). Adanya kandungan tersebut dapat meningkatkan kadar Hb karena zat besi pada buah pisang ambon dapat membantu tubuh untuk membentuk sel – sel darah merah, vitamin C berperan dalam memindahkan besi dari transferin didalam plasma ke *feritin* hati dan membantu mempercepat penyerapan zat besi di dalam tubuh, adapun vitamin B6 mampu menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan serta berperan dalam sintesis dan koenzim untuk beberapa reaksi metabolisme protein, khususnya serotonin yang berperan aktif sebagai *neurotransmitter* dalam kelancaran fungsi otak (Suyanti & Supriyadi, 2019).

Hasil penelitian Widayati & Aisah (2021) dalam penelitiannya intervensi pemberian buah pisang ambon 2 kali sehari pagi dan sore selama 7 hari bersamaan dengan mengkonsumsi tablet Fe didapatkan hasil mengalami kenaikan kadar Hb dimana semula 9,7 g/dl menjadi 11,3 g/dl. Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Mutoharoh et al. (2021) setelah diberikan buah pisang ambon 2 kali sehari pagi dan sore selama 14 hari yang dimakan pada pagi dan sore hari menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian pisang ambon terhadap kadar hemoglobin ibu hamil dimana sebelum perlakuan mengalami anemia ringan dan pada hari ke 14 semuanya tidak anemia dengan kenaikan kadar Hb 1,8 sampai dengan 2,4 gr/dl.

Hasil studi pendahuluan di PMB “M” Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang Banten dilihat berdasarkan data pada Bulan Agustus-Oktober 2023 dari 142 ibu hamil ditemukan 34 ibu hamil (23,9%) dengan usia kehamilan trimester I sebanyak 10 ibu hamil yang mengalami anemia ringan, trimester II sebanyak 11 ibu hamil yang mengalami anemia ringan dan trimester III sebanyak 13 ibu hamil yang mengalami anemia ringan, dengan demikian jumlah ibu hamil yang mengalami anemia terbanyak pada ibu hamil trimester III. Selama ini terapi yang digunakan untuk mengatasi anemia pada ibu hamil di PMB “M” Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang Banten dengan memberikan tablet tambah darah 2 x sehari selama 7 hari, hari ke 8 dilakukan pengecekan kembali dan jika masih mengalami anemia maka dilanjutkan kembali pemberian tablet Fe selama seminggu dan dilakukan pengecekan kembali. Disamping itu menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung protein, sayur yang berwarna hijau dengan menu gizi seimbang. Meskipun demikian masih banyak ibu hamil yang mengalami anemia, padahal pemberian tablet Fe ditingkatkan dengan harapan agar tidak mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh rasa mual setelah

mengonsumsi tablet Fe tersebut, agar dapat menghindari rasa mual dan mempercepat proses penyerapan zat besi dalam tubuh, peneliti mencoba memberikan tablet Fe tersebut bersamaan dengan jeruk manis atau pisang ambon dengan harapan agar kadar Hb ibu hamil meningkat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Perbandingan Pemberian Jeruk Manis dan Pisang Ambon terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Anemia di PMB “M” Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2023”.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami anemia pada bulan Agustus-Oktober 2023 di PMB “M” Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang Banten sebanyak 34 ibu hamil. Tempat penelitian dilakukan di PMB “M” Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang Banten. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Desember-Januari 2023. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* yang ditentukan oleh peneliti dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Teknik pengumpulan data terdiri atas observasi, wawancara, angket dan dokumentasi.

## 3. HASIL

**Tabel 1.** Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil antara Kasus 1 yang diberikan Jeruk Manis dan kasus 2 yang diberikan Buah Pisang Ambon

No	Ibu Hamil trimester III	Kadar Hb I	Kadar Hb II	Kadar Hb III	Peningkatan Kadar Hb I-III
1	Diberikan jeruk manis	10,2 g/dL	10,6 g/dL	11,1 g/dL	0,9 g/dL
2	Diberikan buah pisang ambon	10,3 g/dL	10,9 g/dL	11,9 g/dL	1,6 g/dL
	Selisih	0,1 g/dL	0,3 g/dL	0,8 g/dL	0,7 g/dL

Dari tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa ibu hamil yang diberi intervensi buah pisang ambon mengalami peningkatan kadar Hb lebih tinggi sebesar 0,7 g/dL dibandingkan dengan ibu hamil yang diberi intervensi jeruk manis.

## 4. PEMBAHASAN

### Kadar Hb Ibu Hamil Anemia Sebelum dan Sesudah Pemberian Jeruk Manis di PMB “M” Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang Banten Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kadar hemoglobin ibu hamil trimester III yang diberikan intervensi pemberian jeruk manis 1 kali 250gram sehari dari hasil pemeriksaan kadar Hb I 10,2 g/dL, meningkat pada pemeriksaan kedua 10,6 g/dL, selanjutnya mengalami peningkatan kembali pada pemeriksaan ketiga 11,1 g/dL sehingga ditemukan selisih peningkatan kadar Hb menjadi 0,9 /dL.

Menurut Kristiyanasari (2020) pencegahan terhadap anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan berbagai macam salah satunya dengan mengonsumsi jeruk manis. Buah jeruk kaya akan vitamin C yang membantu dalam penyerapan zat besi dalam darah sehingga bisa mengatasi anemia (Rukmana, 2020). Manusia mampu mengolah 120 hingga 200 mg vitamin C setiap harinya (Anindyaputri, 2020). Jika dilihat dari 100gram buah jeruk memiliki 53.2 mg vitamin C dan 181mg kalium (Soedibyo, 2021). Sarwono (2019) menjelaskan manfaat buah jeruk dalam mencegah anemia karena air jeruk bisa membantu penyerapan zat besi lebih baik. Zat besi akan diserap lebih baik dengan bantuan vitamin C. Nah, saat minum obat penambah darah yang terbaik bisa dengan air jeruk karena ada vitamin C-nya. Argana, *et al* (2004) dalam Nasoetion & Karyadi (2021) mengungkapkan bahwa vitamin C adalah faktor dominan pada kadar hemoglobin. Peran vitamin C dalam proses zat besi penyerapan adalah untuk membantu mengurangi besi ferri (Fe<sup>3+</sup>) untuk ferro (Fe<sup>2+</sup>) di usus kecil dengan mudah terserap. Vitamin C dapat meningkatkan keasaman sehingga dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30%. Kalium merupakan mineral yang berfungsi meningkatkan keteraturan denyut jantung, mengaktifkan kontraksi otot, mengatur pengiriman zat gizi ke sel-sel, mengendalikan keseimbangan cairan dalam jaringan dan sel tubuh, membantu memperlancar pengiriman oksigen ke otak, serta membantu mengatur tekanan darah.

Sesuai dengan hasil penelitian Sunarsih *et al.* (2019) rata-rata kadar hemoglobin *pretest* pada kelompok intervensi sebesar 9.27gr/dl, rata-rata kadar hemoglobin *posttest* kelompok intervensi sebesar 10.07 gr/dl. hal ini menandakan bahwa ditemukan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. Begitu pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Winarni, *et al* (2020) dalam penelitiannya ibu yang mendapatkan jeruk manis mengalami peningkatan kadar Hb 0,63gr/dl.

Peneliti berasumsi adanya peningkatan kadar HB pada ibu hamil dengan anemia setelah mengkonsumsi jeruk manis, hal ini disebabkan oleh karena jeruk manis memiliki kandungan vitamin C yang cukup tinggi dimana vitamin C berfungsi untuk membantu penyerapan zat besi di dalam tubuh sehingga pada saat mengkonsumsi tablet Fe bersamaan dengan jeruk manis, maka proses pembentukan sel darah merah berjalan cepat. Di samping itu adanya kadar Kalium yang tinggi di mana kalium berfungsi untuk memperlancar pengiriman oksigen ke otak sehingga mempercepat proses pembentukan sel darah merah dalam tubuh yang berdampak pada terjadinya peningkatan kadar HB pada ibu hamil yang mengalami anemia. Sesuai dengan hasil observasi pada tahap awal ibu mengeluh adanya mual muntah setelah minum tablet Fe sehingga karena adanya efek samping tersebut Ibu tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe tersebut, akan tetapi setelah rutin mengkonsumsi tablet Fe bersamaan dengan mengkonsumsi jeruk manis di waktu malam hari rasa mual setelah mengkonsumsi tablet Fe menjadi berkurang bahkan hilang. Apalagi selain dianjurkan untuk mengkonsumsi tablet Fe bersamaan dengan mengkonsumsi jeruk manis, ibu juga dianjurkan untuk makan-makanan yang dapat meningkatkan kadar Hb seperti hati ayam, telur, sayuran berwarna hijau atau makanan lain yang mengandung protein tinggi sehingga hasil observasi setelah 14 hari kadar Hb ibu menjadi meningkat. Adapun keluhan yang Ibu rasakan berupa pusing dan mata berkunang-kunang berangsur-angsur menjadi hilang, hal ini menandakan bahwa terjadinya anemi pada ibu hamil teratasi oleh tablet Fe yang dikonsumsi bersamaan dengan jeruk manis.

#### **Kadar Hb Ibu Hamil Anemia Sebelum dan Sesudah Pemberian Pisang Ambon di PMB “M” Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2023**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kadar hemoglobin ibu hamil trimester III yang diberikan intervensi pemberian buah pisang ambon 1 kali 250gram sehari dari hasil pemeriksaan kadar Hb I 10,3 g/dL, meningkat pada pemeriksaan kedua 10,9 g/dL, selanjutnya mengalami peningkatan kembali pada pemeriksaan ketiga 11,9 g/dL sehingga ditemukan selisih peningkatan kadar Hb menjadi 1,6g/dL.

Menurut Thaib (2018) menjelaskan bahwa pisang ambon memiliki kandungan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa jenis buah lainnya. Pisang ini juga digunakan masyarakat untuk pengobatan secara empiris yaitu sebagai pencegahan anemia. Menurut Wardhany (2018) pisang dapat mengatasi anemia, memulihkan kondisi setelah sakit, kandungan B6 yang tinggi membantu tubuh memproduksi hemoglobin, kandungan gula dalam pisang diubah menjadi sumber tenaga secara cepat, pisang mengandung zat besi (Fe) yang tinggi sehingga dengan mengkonsumsi pisang minimal dua pisang sehari dapat mengurangi gejala anemia. Menurut Sadikin (2018) asupan nutrisi yang dapat membantu mencukupi bahan-bahan yang dibutuhkan tubuh untuk pembentukan darah adalah asam folat dan vitamin B yang merupakan bahan pokok pembentukan inti sel, besi sangat diperlukan dalam pembentukan hemoglobin, cobalt, magnesium, seng, asam amino, kalium, vitamin C dan B kompleks. Menurut Astawan (2019) menjelaskan bahwa pisang ambon merupakan sumber vitamin C yang dapat meningkatkan optimalisasi penyerapan zat besi non-heme sehingga absorpsi akan lebih banyak dalam usus dan kalium yang mengatur pengiriman zat gizi ke sel-sel dan memperlancar aliran oksigen ke otak. Sehingga hemoglobin mampu mengikat oksigen yang menyebabkan jumlah sel darah merah dan kadar hemoglobin dalam darah meningkat. Pisang merupakan buah yang kaya akan kandungan kalium. Kalium merupakan mineral yang berfungsi meningkatkan keteraturan denyut jantung, mengaktifkan kontraksi otot, mengatur pengiriman zat gizi ke sel-sel, mengendalikan keseimbangan cairan dalam jaringan dan sel tubuh, membantu memperlancar pengiriman oksigen ke otak, serta membantu mengatur tekanan darah. Konsumsi kalium banyak akan meningkatkan konsentrasinya di dalam cairan intraselular, sehingga cenderung menarik cairan dari berbagai ekstraselular (Hardiani & Rifiana, 2020).

Sesuai dengan hasil penelitian Widayati & Aisah (2021) yang dilakukan pada ibu hamil mengalami kenaikan kadar Hb, pasien I Hb semula 9,7 g/dl menjadi 11,3 g/dl dan pasien II Hb semula 8,8 g/dl menjadi 9,9 g/dl. Pemberian buah pisang ambon 2 kali sehari pagi dan sore selama 7 hari

bersamaan dengan mengonsumsi tablet Fe mampu menaikkan kadar Hb ibu hamil trimester III dengan anemia. Begitu pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hardiani *et al.*, (2020) rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan pisang ambon pada kelompok kontrol 9,240 gr/dl, setelah diberikan pemberian pisang ambon 11,56 gr/dl. Siregar, *et al.* (2022) dalam penelitiannya menunjukkan hasil kadar Hb mengalami peningkatan pada kelompok kasus dari 9,09 mg/dl menjadi 10,13 mg/dl.

Peneliti berasumsi adanya peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengonsumsi buah pisang ambon karena adanya kandungan kalium, zat besi dan vitamin C yang dapat merangsang pembentukan sel darah merah dan mencegah terjadinya anemia. Melalui konsumsi buah pisang ambon putih selama 2 minggu dilakukan dengan baik dan responden mematuhi anjuran yang diberikan peneliti, sehingga kadar hemoglobin meningkat. Apalagi selain dianjurkan untuk mengonsumsi tablet Fe bersamaan dengan mengonsumsi buah pisang ambon, ibu juga dianjurkan untuk makan-makanan yang dapat meningkatkan kadar Hb seperti hati ayam, telur, sayuran berwarna hijau atau makanan lain yang mengandung protein tinggi sehingga hasil observasi setelah 14 hari kadar Hb ibu menjadi meningkat. Begitu juga hasil observasi selama mengonsumsi buah pisang ambon sebelum diberikan intervensi tersebut mereka mengaku adanya rasa pusing kunang-kunang, tetapi pada kunjungan kedua ibu hamil dengan anemia keluhannya mulai berkurang, bahkan pada minggu kedua ibu sudah tidak merasakan adanya keluhan pusing dan kunang-kunang. Hal ini menandakan bahwa buah pisang baik dikonsumsi untuk ibu hamil khususnya dengan anemia karena dapat mengganti sel-sel yang rusak sehingga dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil, di samping itu mudah diserap oleh tubuh dan mampu membersihkan darah dari racun dan melancarkan pencernaan sehingga menimbulkan pusing, dan kunang-kunang berkurang bahkan menghilang.

#### **Perbandingan Pemberian Jeruk Manis dan Pisang Ambon terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Anemia di PMB “M” Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2023**

Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa ibu hamil yang diberi intervensi buah pisang ambon mengalami peningkatan kadar Hb lebih tinggi sebesar 0,7 g/dL dibandingkan dengan ibu hamil yang diberi intervensi jeruk manis.

Menurut Rifiana & Hardiani (2021) pisang berpengaruh terhadap hemoglobin pada ibu hamil karena pisang mengandung zat kalium, fosfor, vitamin A, vitamin B, vitamin C, besi yang dapat membantu untuk meningkatkan jumlah sel darah merah dan kadar hemoglobin dalam darah. Pisang merupakan buah yang kaya akan kandungan kalium. Kalium merupakan mineral yang berfungsi meningkatkan keteraturan denyut jantung, mengaktifkan kontraksi otot, mengatur pengiriman zat gizi ke sel-sel, mengendalikan keseimbangan cairan dalam jaringan dan sel tubuh, membantu memperlancar pengiriman oksigen ke otak, serta membantu mengatur tekanan darah. Konsumsi kalium banyak akan meningkatkan konsentrasinya di dalam cairan intraselular, sehingga cenderung menarik cairan dari berbagai ekstraselular. Astawan (2019) menjelaskan bahwa cara kerja kalium adalah kebalikan dari natrium. Rasio yang tinggi antara dan natrium pada pisang sangat menguntungkan untuk mendukung proses relaksasi otot. Anjuran untuk mengonsumsi kalium per hari adalah 2.000 mg dan sebuah pisang dengan berat 120 gram, mampu menyumbang kalium sebesar 560 mg dari kebutuhan sehari.

Adapun mengenai jeruk manis dari 100gram buah jeruk memiliki 53,2 mg vitamin C dan 181 mg kalium (Soedibyo, 2021). Asam organik seperti asam askorbat (vitamin C) dapat membantu penyerapan besi dengan cara mereduksi feri menjadi fero yang mudah diserap 3-6 kali (Almetzier, 2018). Argana, *et al* (2004) dalam Nasoetion & Karyadi (2021) mengungkapkan bahwa vitamin C adalah faktor dominan pada kadar hemoglobin. Peran vitamin C dalam proses zat besi penyerapan adalah untuk membantu mengurangi besi ferri (Fe<sup>3+</sup>) untuk ferro (Fe<sup>2+</sup>) di usus kecil dengan mudah terserap. Vitamin C dapat meningkatkan keasaman sehingga dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30%.

Hasil penelitian yang membandingkan buah pisang dengan jeruk manis peneliti tidak menemukan. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian sebelumnya bahwa buah pisang maupun jeruk manis dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian Widayati & Aisah (2021) pemberian buah pisang ambon 2 kali sehari pagi dan sore selama 7 hari bersamaan dengan mengonsumsi tablet Fe mampu menaikkan kadar Hb ibu hamil trimester III dengan anemia. Hardiani *et al.*, (2020) dalam penelitiannya pemberian pisang ambon mengalami

peningkatan kadar Hb lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Begitu juga dengan hasil penelitian Siregar, *et al.* (2022) menunjukkan terdapat perbedaan bermakna sebelum dan setelah intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai 0,000 ( $p < 0,05$ ). Kesimpulan yaitu terdapat pengaruh konsumsi buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca* var *Sapientum* Linn) terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya.

Adapun mengenai jeruk manis dilakukan oleh Sunarsih *et al.* (2019) ada perbedaan pemberian tablet Fe dengan jus jeruk dan tablet Fe dengan vitamin C terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II. Adapun hasil penelitian

Peneliti berasumsi adanya perbedaan peningkatan kadar Hb antara pemberian buah pisang ambon dengan jeruk manis, hal ini disebabkan oleh karena adanya kalium yang lebih tinggi dalam buah pisang dibandingkan jeruk manis. dimana melalui kalium yang tinggi tersebut mengaktifkan kontraksi otot, mengatur pengiriman zat gizi ke sel-sel, mengendalikan keseimbangan cairan dalam jaringan dan sel tubuh dan membantu memperlancar pengiriman oksigen ke otak. Disamping itu pada buah pisang ambon memiliki kandungan zat besi sebesar 0,50mg di mana zat besi tersebut sebagai salah satu bahan untuk meningkatkan kadar HB, selain itu adanya kandungan vitamin C yang berfungsi dalam mempercepat penyerapan kadar zat besi di dalam tubuh. Hal inilah yang dapat mempercepat pemrosesan pembentukan sel darah merah dalam tubuh sehingga peningkatan kadar Hb ibu hamil yang mengkonsumsi buah pisang ambon lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil yang mengkonsumsi jeruk manis.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Perbandingan Pemberian Jeruk Manis dan Pisang Ambon terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Anemia di PMB “M” Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2023” diperoleh kesimpulan Terdapat peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia setelah diberikan pisang ambon di PMB “M” Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2023; Terdapat peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia setelah diberikan jeruk manis di PMB “M” Kecamatan Majasari Kabupaten Pandeglang Banten tahun 2023; dan Ibu hamil yang diberikan intervensi pemberian buah pisang ambon lebih cepat mengalami peningkatan kadar hemoglobin dibandingkan dengan ibu hamil yang diberikan intervensi pemberian jeruk manis.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almetzier, S. (2018). *Prinsip Dasar ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anindyaputri, I. (2020). *Hindari Minum Vitamin C 1000 Mg Setiap Hari: Ini Efek Sampingnya*. <https://helohehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/minum>
- Astawan, W. (2019). *Khasiat Warna-Warni Makanan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Deswati, D. A., Suliska, N., & Maryam, S. (2019). Pola Pengobatan Anemia Pada Ibu Hamil di Salah Satu Rumah Sakit Ibu dan Anak. *Jurnal Family Edu*, 5(1).
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2021*.
- Fanny, L. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Ibu Hamil di Puskesmas Tamamaung. *Media Gizi Pangan, Jurnal Kesehatan*, 8(1), 7–11.
- Hardiani, C. R., & Rifiana, A. J. (2020). Pengaruh Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Klinik FS Munggaran Kabupaten Garut. In *Jurnal Ilmiah Kesehatan* (Vol. 12, Issue 2, pp. 149–158). <https://doi.org/10.37012/jik.v12i2.252>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*.
- Kristiyanasari, W. (2020). *Gizi Ibu Hamil*. Nuha Medika.
- Mahardika, N. P., & Zuraida, R. (2019). Vitamin C pada pisang Ambon dan Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Majority*, 5(4), 124–127.
- Marlina, L., Sulastri, M., & Gustini, S. (2022). Pengaruh Konsumsi Tablet Fe Dengan Air Jeruk Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Indonesian Journal of Health and Medical*, 2(3).
- Maulidanita, R. (2021). Hubungan Karakteristik Ibu Hamil dengan Status Anemia Pada Trimester II dan III di Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Bidan Komunitas*, 1(2).
- Mutoharoh, S., Dewi, A. P., & Astuti, D. P. (2021). *Pisang Ambon sebagai Upaya Meningkatkan Kadar Haemoglobin (Hb) Ibu Hamil Trimester Tiga dengan Anemia*. Sekolah Tinggi Ilmu

Kesehatan Muhammadiyah Klaten.

- Nasoetion, A. H., & Karyadi, D. (2021). *Vitamin*. PT Gramedia.
- Nurhayati, Widowati, R., & Kurniati, D. (2020). Analisis Penggunaan Bengkung dan Minuman Herbal pada Ibu Post Partum di Desa Rancabango Kecamatan Patokbeusi Subang. *Asian Research Midwifery and Basic Science Journal*, 1(1), 131–140.
- Olii, N. (2020). Pengaruh Agar-Agar dan Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 153–160. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v16i2.9056>
- Pratama, N. P., Hayati, E., Elisabeth, S., & Suriani. (2021). Pengaruh Mengonsumsi Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3(2), 33–37.
- Purnama, D. I. (2019). *100 Hal Penting yang Wajib Diketahui Bumil*. PT Kawan Pustaka.
- Putriandini, D. (2019). *Pengaruh Penggunaan Bengkung pada Penurunan Fundus Uteri pada Ibu Post Partum Multipara di Ruang Bougenville RSUD Tugurejo*. Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Rahmilasari, G., Tresnaasih, A., & Reni. (2020). Keluarga dan Nilai Budaya Masyarakat Sunda pada Perawatan Ibu Nifas dan Bayi Baru Lahir. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 77–84.
- Rifiana, A. J., & Hardiani. (2021). *Pengaruh Pemberian Buah Pisang Ambon terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia di Klinik FS Munggaran Kabupaten Garut Jawa Barat*. Universitas Nasional.
- Rukmana, R. (2020). *Jeruk Nipis, Prospek Agribisnis, Budidaya dan Pascapanen*. Kanisius.
- Sadikin, A. (2018). *Biokimia Darah*. Widya Medika. (n.d.).
- Sarwono, B. (2019). *Khasiat & Manfaat Buah Jeruk*. AgroMedia Pustaka.
- Sinabariba, M., & Simorangkir, L. (2020). Gambaran Pengetahuan Ibu Balita Umur 1-5 Tahun Tentang Pemberian Tablet Vitamin A Pada Balita Di Puskesmas Pancur Batu Desa Perumnas Simalingkar Tahun 2020. *Elisabeth Health Jurnal*, 5(02), 165-169.
- Simorangkir, L., Ginting, A., Karo, M. B., Saragih, I. S., Ginting, A. A. Y. B., Saragih, H., ... & Ginting, N. (2022). The Effectiveness of Family-Based Dash Education on Older People's Blood Pressure at the Public Health Center of Kutalimbaru. *Society*, 10(2), 653-664.
- Soediby, B. M. (2021). *Alam Sumber Kesehatan Manfaat dan Kegunaan*. Balai Pustaka.
- Sulung, N., & Hartini, B. (2018). Pemberian Jus Tomat dan Jus Jeruk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. *REAL in Nursing Journal (RNJ)*, Volume 1, 114–122.
- Suyanti., & Supriyadi, A. (2019). *Pisang: Budi daya, Pengolahan dan Prospek Dasar, Edisi Revisi*. Penebar Swadaya.
- Thaib. (2018). *Anemia Defisiensi Besi pada Kehamilan*. Universitas Sumatera Utara. (n.d.).
- Wardhany, K. H. (2018). *Khasiat Ajaib Pisang-Khasiatnya A to Z, dari Akar Hingga Kulit Buahnya*. Rapha Publishing. (n.d.).
- Waryana. (2020). *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rihama.
- Wasnidar. (2021). *Anemia Pada Ibu Hamil*. Trans Info Media.
- Widayati, E., & Aisah, S. (2021). Pemberian Pisang Ambon untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia. *Jurnal Ners Muda*, 2(2). (n.d.).
- Widayati, E., & Aisah, S. (2021). Pemberian Pisang Ambon untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia. *Jurnal Ners Muda*, 2(2).
- World Health Organization. (2019). Haemoglobin Concentrations For The Diagnosis Of Anemia And Assessment Of Severity. Vitamin and Mineral Nutrition Information System. In [www.who.int](http://www.who.int). <http://www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin.pdf>