



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 5550-5557

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Efektivitas Pemberian Pisang Ambon (*Musa Acuminata Cavendish*) Dan Buah Pepaya (*Carica Papaya*) Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Ringan Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2024

Susanti^{1✉}, Gaidha Khusnul Pangestu², Uci Ciptiasrini³

Universitas Indonesia Maju

Email: susantidenyu@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Anemia merupakan masalah nutrisi yang paling sering ditemukan dan risikonya meningkat pada kehamilan. Penyebabnya karena kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi. Penanganan anemia dapat dilakukan dengan memberikan alternatif salah satunya dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak zat besi dan membantu kadar hemoglobin meningkat contohnya Pisang Ambon dan buah pepaya. Pisang mengandung vitamin C yang dapat meningkatkan absorpsi besi. Begitu pula dengan buah pepaya yang memiliki vitamin C dan A bantu penyerapan zat besi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tentang efektifitas pisang Ambon dan buah pepaya pada ibu hamil Trimester III dengan anemia ringan. Metode penelitian yang dipakai adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan membandingkan 2 ibu hamil Trimester III yang mengalami anemia ringan. Salah satu diberikan intervensi pemberian 2 buah pisang Ambon dan satu lagi pemberian buah pepaya 100 gram. Hasilnya Pisang Ambon dan Buah Pepaya efektif meningkatkan Hemoglobin selama kehamilan dan buah pisang Ambon lebih efektif dibandingkan dengan buah pepaya.

Kata Kunci: *Anemia, Ibu Hamil Trimester III, Pepaya, Pisang Ambon.*

Abstract

Anemia is the most common nutritional problem and the risk increases in pregnancy. The cause is due to a lack of food sources that contain iron. Treating anemia can be done by providing alternatives, one of which is consuming foods that contain lots of iron and help increase hemoglobin levels, for example Ambon bananas and papaya. Bananas contain vitamin C which can increase iron absorption. Likewise, papaya contains vitamins C and A which help absorb iron. The aim of this research was to find out the effectiveness of Ambon bananas and papaya in pregnant women in the third trimester with mild anemia. The research method used was qualitative research with a case study approach by comparing 2 pregnant women in the third trimester who experienced mild anemia. One was given the intervention of giving 2 Ambon bananas and the other giving 100 grams of papaya. The result is that Ambon bananas and papaya are effective in increasing hemoglobin during pregnancy and Ambon bananas are more effective than papaya.

Keyword: *Anemia, Third Trimester Pregnant Women, Papaya, Ambon Banana*

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hemoglobin) dalam sel darah merah lebih rendah dari standar yang seharusnya. Ibu hamil dikatakan anemia apabila kandungan Hemoglobin <11 gr/dl (Kemenkes RI, 2020).

Pada tahun 2022, Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa rata-rata prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah 41,8%, dan 40% kematian ibu di negara berkembang disebabkan oleh anemia selama kehamilan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), sebanyak 48,9% ibu hamil di Indonesia menderita anemia, dan 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun. Proporsi ibu hamil yang menderita anemia di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan data Riksudas tahun 2018 yaitu sebesar 37,1%. (Kementerian Kesehatan Indonesia, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Barat tahun 2021, jumlah kasus anemia pada ibu hamil di Jawa Barat melebihi 80.000 per tahun pada tahun 2019, dan pada tahun berikutnya jumlah tersebut mengalami penurunan, dan pada tahun 2020 mencapai sekitar 60.000 per tahun. Jumlah ibu hamil sebanyak 63.246 orang (Dinas Kesehatan Jawa Barat, 2021). Berdasarkan laporan tahunan Kabupaten Garut pada tahun 2017, jumlah ibu hamil yang menderita anemia sebesar 40%, namun meskipun mengalami penurunan pada tahun 2019, namun masih tinggi yaitu sebesar 24,52%, dan prevalensi ibu hamil yang menderita anemia pada tahun 2021 adalah sebesar 40% angkanya 6669 orang. Masyarakat (Dinas Kesehatan Kabupaten Galut, 2021). Berdasarkan laporan Januari hingga Mei 2024, 42 dari 258 ibu hamil atau 15,5% mengalami anemia pada trimester pertama.

Saat ini, 57 ibu hamil (22,1%) berada pada trimester ketiga. (Puskesmas Haurpanggung, 2024).

Penyebab anemia pada ibu hamil adalah kurangnya zat besi dalam tubuh akibat tidak mengonsumsi tablet suplemen darah. Selain itu, penyebab paling umum dari anemia defisiensi besi adalah asupan zat besi yang rendah dan asupan zat besi yang tidak mencukupi. Menurunnya penyerapan zat besi disebabkan oleh komposisi makanan yang lebih tinggi pada faktor-faktor yang dapat menghambat penyerapan zat besi (inhibitor), seperti serat, fitat, dan tanin. Saat ini, hanya beberapa faktor (faktor peningkat) yang meningkatkan penyerapan zat besi, seperti vitamin C dan protein hewani, yang harus dikonsumsi dalam makanan sehari-hari. (Wasnidal, 2021).

Dampak yang ditimbulkan antara lain, abortus, kurang tenaga saat melahirkan sehingga partus lama dan infeksi pada ibu dan bayinya, perdarahan pada waktu melahirkan, kelahiran prematur, bayi lahir dengan berat lahir rendah serta janin mengalami kekurangan gizi saat dalam kandungan *Intra Uterine Growth Retardation* (IUGR). (Afriyanti, 2020)

Upaya mengatasi anemia pada ibu hamil bertujuan untuk memenuhi kebutuhan zat besi (Fe) ibu hamil kurang lebih 800 mg per hari. Kebutuhan tersebut terdiri dari 300 mg untuk janin dan 500 gram untuk meningkatkan jumlah hemoglobin ibu. Selain mengonsumsi suplemen zat besi, penting juga untuk mengonsumsi makanan kaya zat besi (Fe) dan protein. Makanan yang mengandung zat besi (Fe) dan protein terdiri dari sumber hewani seperti daging, unggas, ikan, dan telur. Sumber tumbuhan terdiri dari kacang-kacangan, sayuran hijau (kangkung, bayam, brokoli), dan berbagai buah-buahan seperti jeruk, pepaya, dan pisang. (Koiria, 2020).

Pisang ambon dapat digunakan untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Pisang ambon merupakan buah yang dapat dikonsumsi oleh semua usia tanpa efek samping, selain mudah didapat dan harganya relatif murah dibandingkan buah lainnya. Pisang telah lama dikenal sebagai buah yang enak dan memiliki manfaat bagi kesehatan seperti menjaga kesehatan jantung, melancarkan peredaran darah, mencegah darah tinggi, mencegah sembelit, menjaga kecantikan wajah, mengobati anemia, dan menyembuhkan penyakit. Kandungan B6 yang tinggi merangsang produksi hemoglobin dalam tubuh. Gula yang terkandung dalam pisang dengan cepat diubah menjadi sumber energi. Pisang kaya akan zat besi (Fe), sehingga mengonsumsi setidaknya dua buah pisang sehari dapat mengurangi gejala anemia. (Waldani, 2020).

Hasil penelitian Widayati & Aisah (2021) sebagai bagian dari intervensi penelitian

menunjukkan bahwa pemberian pisang ambon dua kali pada pagi dan sore hari selama 7 hari sambil mengonsumsi tablet zat besi meningkatkan kadar hemoglobin dari 9,7 g/dl menjadi 11 g/dl. Ini telah ditunjukkan peningkatan 3g/dl. Hasil penelitian lain yang dilakukan Hardiani dkk (2020) menunjukkan adanya pengaruh pemberian pisang ambong terhadap kadar hemoglobin ibu hamil setelah 14 hari pemberian pisang ambong dua kali sehari, masing-masing pada pagi dan sore hari.

Berdasarkan hasil penelitian Fitri Mardiana tentang pengaruh asupan pepaya terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia yang diberi suplemen tablet FE di wilayah kerja Puskesmas Chisayon Provinsi Tasikmalaya, diperoleh nilai rata-rata Tingkat anemia sebesar ibu hamil setelah makan buah pepaya adalah 11,2 mg/dL. Nilai tersebut menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil tidak menderita anemia. Pasalnya, menambahkan makanan lain yang mengandung vitamin A dan C, seperti pepaya, dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Mardiana, 2020).

Secara geografis, Puskesmas Haurpanggung terletak di perkotaan, dekat dengan halte bus dan pasar utama di Ciawitali, dimana terdapat berbagai macam buah-buahan seperti pisang ambon dan pepaya. Berkat tingkat ekonomi dan lokasinya yang dekat dengan pasar, masyarakat Haurpanggung memiliki akses yang mudah terhadap buah pisang ambon dan pepaya dengan harga terjangkau.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata dan perilaku yang dapat diamati dalam perkataan tertulis dan lisan orang. Studi kasus merupakan pemahaman mendalam terhadap suatu kasus, orang atau situasi tertentu (Sugiyono, 2019). Penelitian dilakukan di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut tanggal 14-21 Agustus Tahun 2024.

Pemeriksaan pada ibu hamil Trimester III dengan karakteristik yang sama yang datang berkunjung ke Puskesmas Haurpanggung tahun 2024. Kriteria ibu hamil Timester III yang masuk ke dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang mengalami Anemia Ringan berjumlah 2 orang. Kegiatan dilakukan selama 7 hari. Observasi dilakukan berkala tiap hari dengan dengan pemeriksaan kadar Hemoglobin *easy thouch*

Pada penerapannya peneliti melakukan intervensi kepada 2 orang ibu hamil dengan Anemia Ringan, satu orang diberikan Buah Pisang Ambon setiap pagi dan sore dan satu orang diberikan buah pepaya 100 gram sehari

HASIL DAN PEMBAHASAN

Efektivitas Pemberian Pisang Ambon (*Musa Acuminata Cavendish*) terhadap Peningkatan Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia Ringan

Penelitian ini membuktikan bahwa mengonsumsi 2 buah pisang Ambon setiap hari efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan. Didapatkan hasil Hemoglobin ibu meningkat dari 10,2 g/dl menjadi 11,6 g/dl.

Hal ini sesuai dengan penelitian Enny Widayati dan Siti Aisah (2021). Pada penelitian ini pemberian pisang ambon dua kali sehari pada pagi dan sore hari selama 7 hari disertai asupan tablet zat besi meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dan penderita anemia pada trimester ketiga. Hasil studi kasus menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada pasien yang mengonsumsi pisang ambon dan tablet zat besi.

Begitu juga dengan penelitian Hardiani dkk (2020) menunjukkan pengaruh konsumsi pisang ambong terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Klinik FS Munggaran tahun 2020. Kadar hemoglobin meningkat lebih cepat pada ibu hamil trimester ketiga dibandingkan pada ibu yang tidak mengonsumsi pisang ambong. Rerata kadar hemoglobin trimester III kelompok eksperimen sebelum pemberian pisang ambon adalah 9,913 g/dL, sedangkan setelah pemberian pisang ambon adalah 11,560 g/dL. Nilai rata-rata hemoglobin pada trimester II kelompok penis adalah 9,240 g/dL sebelum pemberian Pisang Ambong dan 10,14 g/dL setelah pemberian Pisang Ambong.

Pisang ambon mengandung Fe, satu buah pisang ambon yang beratnya 100 mg mampu menyerap zat besi total sebanyak 0,86 mg, besi Non heme yang terdapat dalam pisang ambon ketika berada didalam lambung akan diabsorpsi oleh Vitamin C (9 mg) sehingga terjadi perubahan besi feri menjadi fero sehingga mudah diserap oleh tubuh. Dalam sirkulasi darah akan diikat menjadi transferrin selanjutnya bersenyawa dengan profirin dan membentuk heme, akhirnya heme akan bersenyawa dengan globulin membentuk hemoglobin. (Mardianti dan Yuli Farida, 2022)

Menurut pengkaji, mengonsumsi dua buah pisang ambon per hari merupakan salah satu alternatif yang dapat memenuhi kebutuhan zat besi pada pasien anemia. Pisang ambon banyak digemari oleh semua kalangan mulai dari bayi hingga orang tua karena selain harganya yang murah, juga mudah didapat terutama bagi ibu hamil, serta mudah dimasukkan ke dalam menu sehari-hari keluarga. Pemberian pisang ambon yang mengandung vitamin C lebih efektif dibandingkan ibu hamil yang hanya mengonsumsi tablet Fe. Namun hemoglobin pada ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh suplemen zat

besi, tetapi juga oleh asupan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan sel darah merah ibu.

Efektivitas Pemberian Buah Pepaya (*Carica papaya*) terhadap Peningkatan Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia Ringan

Penelitian ini membuktikan bahwa mengkonsumsi 100 gram buah pepaya setiap hari efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan. Didapatkan hasil Hemoglobin ibu meningkat dari 10,2 g/dl menjadi 11,3 g/dl

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Fitriani Mardiana (2020) yang menyimpulkan bahwa konsumsi pepaya mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia yang mendapat suplementasi zat besi di wilayah kerja Puskesmas Tisayon Provinsi Tasikmalaya. Rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil anemia sebelum makan pepaya adalah 9,7 mg/dl yang juga termasuk dalam kategori anemia ringan, namun setelah makan pepaya rata-rata kadar hemoglobinnya adalah 11,2 mg/dl yang juga termasuk dalam kategori non-anemia.

Menurut pengkaji, buah pepaya menjadi salah satu alternatif pemenuhan kebutuhan zat besi ibu hamil untuk mengatasi anemia. Buah pepaya kaya akan vitamin C yang membantu ibu menyerap zat besi. Selain itu, buah pepaya dipercaya mampu melancarkan pencernaan dan mencegah penyakit usus, sehingga tidak mengganggu siklus penyerapan nutrisi ibu hamil. Buah pepaya juga mengandung provitamin A berupa beta-karoten yang berperan sebagai antioksidan yang sangat efektif melawan radikal bebas dan mendukung penyerapan zat besi secara optimal.

Perbedaan Efektivitas Pemberian Pisang Ambon (*Musa Acuminata Cavendish*) dan Buah Pepaya (*Carica papaya*) terhadap Peningkatan Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia Ringan

Tabel 1. Perbedaan Kadar Hemoglobin Setelah diberikan Intervensi

Responden	Intervensi	Kadar Hemoglobin (g/dl)			
		Pemeriksaan Awal	Hari ke-2 Intervensi	Hari ke-5 Intervensi	Hari ke-7 Intervensi
Ny. G	2 buah Pisang Ambon (± 300 gr)	10,2	10,2	10,9	11,6
Ny. R	Buah pepaya 100 gr	10,2	10,2	10,5	11,3
	Perbedaan	-	-	0,4	0,3

Berdasarkan hasil penelitian ada perbendaan kenaikan nilai Hemoglobin pada ibu hamil yang diberikan 2 buah pisang Ambon dengan 100 gr buah pepaya. ibu hamil

trimester III yang mengkonsumsi 2 buah pisang Ambon setiap hari memiliki peningkatan kadar hemoglobin lebih baik dari pada yang mengkonsumsi buah pepaya 100 gr. Meskipun pada awal pemeriksaan dan kunjungan pertama memiliki persamaan dalam peningkatan nilai hemoglobin namun pada kunjungan kedua dan ketiga responden pertama memiliki kenaikan hemoglobin lebih besar dibandingkan dengan responden yang kedua. Hal ini membuktikan pemberian 2 buah pisang lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan.

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian Rosmaria dkk (2022) yang mengatakan Pisang Ambon dan Pepaya berpengaruh terhadap kenaikan hemoglobin ibu hamil. Vitamin C yang terkandung pada 2 buah tersebut mampu mengikat zat besi yang diperoleh pada tablet Fe. Peningkatan kadar Hemoglobin setelah diberikan Pisang Ambon yaitu sebesar 1,06 gr/dl sedangkan peningkatan kadar Hemoglobin setelah diberikan Pepaya hanya sebesar 0,8 gr/dl. Hal ini berarti pemberian Pisang Ambon lebih efektif terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil dibandingkan dengan pemberian Pepaya.

Menurut pengkaji, hasil peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil atau responden berbeda-beda hal tersebut dikarenakan oleh beberapa hal lainnya seperti kebiasaan ibu hamil dalam memenuhi nutrisi ibu hamil yang didapatkan dari makanan yang mereka makan setiap harinya dan penyerapan gizi makanan yang berbeda pula, termasuk mengkonsumsi intervensi yang diberikan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Kadar hemoglobin ibu hamil sebelum pemberian 2 buah Pisang Ambon adalah 10,2 g/dl, namun meningkat menjadi 11,6 g/dl setelah pemberian 2 buah Pisang Ambon.
2. Kadar hemoglobin ibu adalah 10,2 g/dl sebelum pemberian 100 gr buah pepaya dan 11,3 g/dl setelah pemberian 100 gr buah pepaya
3. Pemberian Pisang Ambon lebih efektif dibandingkan pepaya dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil Trimester III, dengan nilai perbandingan 0,3.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriyanti, D. (2020). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Kota Bukittinggi. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah*, 14(1).
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2021). Profil Kesehatan Jawa Barat 2020. Bandung: Jawa Barat

Dinkes Kabupaten Garut. Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2021

Hardiani, H., Choirunissa, R., & Rifiana, A. J. (2020). Pengaruh Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Klinik FS Munggaran Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 149–158. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i2.252>

Kemendes RI. (2020). *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan. Anemia Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020) Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023 [Internet]. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2023. Available from: <https://www.kemkes.go.id>

Khoiriah, A., & Latifah. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Makrayu Palembang tahun 2019. *Midwifery Journal*, 5 (2), 118- 122. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v14iS1.2>

Laporan Bulanan Puskesmas Haurpanggung Tahun 2024

Mardiana, F. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Yang Mendapat Suplementasi Tablet Fe Di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong. *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(1), 65-78.. DOI: <https://doi.org/10.54440/jmk.v4i1.100>

Rosmaria, R., Ruwayda, R., & Angraini, E. (2022). Efektivitas Pemberian Pisang Ambon (*Musa Acuminata Cavendish*) dan Pepaya (*Carica Papaya Linn*) Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Obsgin: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN: 1979-3340 e-ISSN: 2685-7987*, 14(1), 109-116. <https://doi.org/10.36089/job.v14i1.701>

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta

Suyanti., & Supriyadi, A. (2019). *Pisang: Budi daya, Pengolahan dan Prospek Dasar*, Edisi Revisi. Penebar Swadaya.

Widayati, E., & Aisah, S. (2021). Pemberian Pisang Ambon Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia. *Jurnal Ners Muda*, 2(2).