



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 7782-7793

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

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

Efektivitas Jus Jambu Biji Merah Dan Air Jeruk Lemon Terhadap Peningkatan Kadar Hemaglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di UPT Puskesmas Petir Kabupaten Serang Tahun 2023

Okviani Siswatiningsih^{1✉}, Maryam Syarah M², Salfia Darmi³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: Okvianisiwatiningsih@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal, menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional yang dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan daya tahan mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun Tujuan : untuk mengetahui pengaruh pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Air Jeruk Lemon terhadap Peningkatan Kadar Hemaglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di UPT Puskesmas Petir Tahun 2023. Metode penelitian yang digunakan adalah menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Sampel penelitian adalah Remaja usia 16 tahun yang mengalami anemia sedang sebanyak 2 orang, di dilakukan dengan cara mengobservasi remaja dengan anemia diberikan jus jambu biji merah dan air jeruk lemon. Hasil : Perbandingan pemberian jus jambu biji merah dan air jeruk lemon sebelum intervensi minum jus jambu biji merah Hb 9,5 dan air jeruk lemon Hb 9,8. setelah minum jus jambu biji merah selama 3 minggu hasil pemeriksaan Hb darah 12,4 sedangkan hasil pemeriksaan 3 minggu setelah minum air jeruk lemon Hb darah 12. Kesimpulan : konsumsi jus jambu biji merah lebih cepat menaikkan nilai Hb pada remaja putri dengan anemia.

Kata Kunci : *Anemia Ringan; Remaja Putri; Hemoglobin*

Abstract

Anemia is a body condition in which the level of hemoglobin (Hb) in the blood is lower than normal, causing delays in physical growth, behavioral and emotional disorders which can affect the growth and development of brain cells so that it can cause fatigue and hunger, disturbed learning concentration, Decreased learning achievement. Objective: to determine the effect of giving Red Guava Juice and Lemon Water on Increasing Hemaglobin Levels in Adolescent Girls with Anemia at the UPT Puskesmas Petir in 2023. The research. method used was a qualitative research design with a case study approach. The research sample was 2 teenagers aged 16 years who had moderate anemia. This was done by observing teenagers with anemia who were given red guava juice and lemon juice. Results: Comparison of giving red guava juice and lemon water before the intervention of drinking red guava juice Hb 9.5 and lemon water Hb 9.8. After drinking red guava juice for 3 weeks, the blood Hb test result was 12.4, while the blood Hb test result 3 weeks after drinking lemon water was 12. Conclusion: Consuming red guava juice increased the Hb value more quickly in young women with anemia.

Keyword: *Mild anemia; adolescent girls; Hemoglobin*

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan peralihan dari usia kanak-kanak ke dewasa yang ditandai dengan sejumlah perubahan biologis, kognitif dan psikologis. Berdasarkan usia pubertas dibagi menjadi tiga tahap yaitu remaja awal dari usia 10-13 tahun, remaja Tengah dari usia 14-16 tahun dan remaja akhir dari usia 17-20 tahun. Pada saat masa remaja seseorang akan mengalami perkembangan fisik yang pesat dibandingkan periode lain setelah kelahiran. Masa remaja merupakan pertumbuhan tercepat kedua setelah tahun pertama kehidupan. Perubahan fisik pada masa pubertas mempengaruhi Kesehatan dan status gizi. Baik gizi berlebih maupun kurang gizi menyebabkan masalah gizi Ketika keseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi terganggu, oleh karena itu pada masa remaja merupakan masa dimana asupan nutrisi yang lebih optimal diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan (*Pendidikan Remaja Antara Islam & Ilmu Jiwa - M. Sayyid Muhammad Az-Za'balawi - Google Buku, n.d.*)

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah defisiensi zat gizi. Zat gizi dalam darah dapat diketahui melalui kadar hemoglobin. Anemia terjadi dikarenakan kadar hemoglobin yang tidak mencukupi untuk berfungsi pertukaran oksigen dan karbondioksida dalam jaringan (Setyowati et al., 2017). Remaja putri merupakan salah satu kelompok rawan menderita anemia dan banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-hari. Kekurangan zat besi dianggap penyebab paling umum dari anemia secara global (Aulya et al., 2022). Pada remaja putri khususnya yang

telah mengalami menstruasi, persoalan gizi besi sering terjadi (*Buku Ajar Remaja Dan Pranikah Untuk Mahasiswa Profesi Bidan - Google Books, n.d.*).

Anemia adalah satu masalah gizi yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat global yang mempengaruhi baik negara berkembang dan maju dengan konsekuensi besar untuk kesehatan manusia serta perkembangan sosial dan ekonomi (Kemenkes RI Dirjen P2P, 2020). Anemia adalah keadaan dengan kadar hemaglobin, hematokrit dan sel darah merah yang lebih rendah dari normal (Kemenkes RI Dirjen P2P, 2020).

World Health Organization (WHO) dalam *world health statistics* tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9 % dan prevalensi anemia pada Wanita tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 29.6% yang mana kategori usia remaja termasuk didalamnya. Berdasarkan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27.2 % pada kelompok usia 15-24 tahun sedangkan pada remaja putra angka anemia lebih rendah yaitu sebesar 20.3 % sehingga hal ini menyebabkan anemia merupakan masalah kesehatan utama pada remaja khususnya remaja putri. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik (Kemenkes RI, 2022).

Angka prevalensi di Indonesia secara umum berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2021 masih tergolong tinggi yakni sebesar 22,7% pada remaja usia 13-18 tahun[1]. Menurut Huang, kelompok remaja merupakan kelompok yang berisiko mengalami anemia karena dalam masa pertumbuhan membutuhkan asupan zat gizi yang lebih tinggi. Remaja putri sepuluh kali lebih mungkin untuk menderita anemia dibandingkan remaja putra. Prevalensi anemia menurut karakteristik pada kelompok usia 15-24 tahun sebesar 32%. Sedangkan prevalensi anemia pada sampel berjenis kelamin perempuan sebesar 27.2% (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Banten (2020) ditemukan sebanyak 37,1 % remaja putri di Serang mengalami kejadian anemia. Laporan Kinerja Instansi Pemerintah (LKIP) tahun 2019 oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Serang, didapatkan sebanyak 411 pasien yang dirujuk dari seluruh Puskesmas di Kabupaten Serang selama tahun 2019. Dari 411 pasien rujukan, anemia merupakan kasus rujukan terbanyak peringkat 4 dari 10 jenis kasus rujukan dan pada LKIP Dinkes Kabupaten Serang tahun 2021 jumlah kasus rujukan anemia masih terdapat dalam tabel 10 besar kasus terbanyak yang dirujuk. Sedangkan berdasarkan data Puskesmas Petir Kabupaten Serang angka kejadian anemia remaja tahun 2022 sebesar 132 orang.

Anemia pada remaja juga dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional yang dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun serta dapat mengakibatkan produktifitas kerja yang rendah. Mengingat dampak anemia yang ditimbulkan remaja putri, ibu dan bayinya, maka sebaiknya diupayakan intervensi pada remaja putri dengan maksud memutuskan rantai siklus tersebut. Salah satu penyebab anemia adalah kurangnya pengetahuan(Puspikawati et al., 2021)

Jika anemia terjadi, pengobatannya selalu diberikan suplementasi zat besi, dan diikuti dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi dan makanan yang dapat membantu proses penyerapan zat besi. Makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani seperti daging, ikan, ayam, hati, telur, sedangkan bahan makanan nabati yang banyak mengandung zat besi yaitu sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, dan tempe, sedangkan bahan makanan yang dapat membantu proses penyerapan besi yaitu sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C seperti daun katuk, daun singkong, bayam, jambu biji, tomat, jeruk dan nanas(Putrianti, 2020)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Berliana Putrianti (2020) yang berjudul "Efektivitas Buah Jeruk Nipis (*Citrus Aurantifolia*) Dan Jeruk Lemon (*Citrus Medica*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja" bahwa bahwa kandungan vitamin C yang cukup banyak dalam jeruk lemon dapat membantu absorpsi besi, sehingga dapat meningkatkan kadar Hb dalam darah. Hal ini berarti bahwa jeruk lemon banyak mengandung vitamin C yang dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kadar Hb dalam darah (Lailatussu'da, 2017).

Kandungan vitamin C yang paling tinggi terdapat didalam buah jambu biji. Dalam bahasa latin jambu ini dikenal dengan sebutan *Psidium Guajava*, dan dalam bahasa Inggris disebut *Guava*. Kandungan vitamin C dalam jambu biji lebih tinggi dari buah jeruk, dalam 100 gram buah jambu biji ini mengandung 183,5 mg vitamin C, sedangkan pada 100 gram buah jeruk terkandung 50-70 mg vitamin C(Puspikawati et al., 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari Alami (2022) yang berjudul "Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Penderita Anemia Remaja Putri di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun 2022" bahwa Nilai rata-rata kadar hemoglobin penderita anemia remaja putri sebelum dilakukan I intervensi sebesar 11,376 gr/dl. Nilai rata-rata kadar hemoglobin penderita anemia remaja putri sesudah dilakukan intervensi sebesar 14,129 gr/dl. Adanya pengaruh perlakuan pemberian jus jambu biji merah

terhadap kadar hemoglobin pada penderita anemia remaja putri di SMK Bunga Persada Cianjur (Rusdi et al., 2018).

Vitamin C dapat membantu mempercepat penyerapan zat besi didalam tubuh serta berperan dalam memindahkan besi didalam darah, mobilisasi simpanan besi terutama hemosiderin dalam limpa. Salah satu buah yang mempunyai kadar vitamin C yang tinggi adalah buah jeruk. Jeruk dapat menyerap zat besi pada tubuh karena buah ini kaya akan kandungan vitamin C. Selain vitamin C jeruk mengandung asam folat yang tinggi yang berfungsi untuk membantu tubuh untuk membuat sel darah merah baru. Menurut USDA National Nutrition Database for Standard Reference, kandungan asam folat dalam satu gelas jeruk sebesar 31,5 mcg. Zat besi merupakan komponen sel darah merah yang membantu pengikatan oksigen sehingga mempercepat pembentukan sel darah merah. Menurut para ahli gizi mengonsumsi vitamin C dalam dosis tinggi selama itu berasal dari bahan alami seperti buah dan sayur terbilang aman. Dari kebutuhan per harinya yang hanya 75 mg, apabila Anda mengasup vitamin C lebih dari itu misalnya 100-500 mg, maka kelebihan dosisnya akan keluar melalui air misalnya urin dan keringat. Jeruk Nipis dan Jeruk Lemon adalah sumber yang cukup baik dari vitamin C. Nutrisi lemon tidak banyak berbeda dari jeruk nipis. Keduanya merupakan sumber vitamin C, B6, kalium, dan flavonoid. Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Karuniawati tentang Efektifitas Pemberian Telur dan Vitamin C Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin menunjukkan bahwa pemberian telur dan vitamin C memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hemoglobin. Namun penelitian yang lakukan menggunakan vitamin C dalam bentuk suplemen, bukan berasal dari bahan-bahan alami seperti buah-buahan dan sayuran. Maka dari itu penulis ingin meneliti dan menguji perbedaan efektifitas buah jeruk nipis dengan jeruk lemon terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja (Putrianti, 2020).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan esensial melalui penyusunan laporan SCLR dengan berjudul "Efektivitas Jus Jambu Biji Merah dan Air Jeruk Lemon terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di UPT Puskesmas Petir Kabupaten Serang Tahun 2023".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagaimana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2014). Penelitian kualitatif menggunakan

metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam. Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya mempercepat proses penurunan suhu pada bayi demam pasca imunisasi. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan alasan peneliti akan memperoleh gambaran yang mendalam dan menyeluruh tentang efektivitas kompres bawang merah dan daun dadap terhadap Peningkatan kadar HB pada remaja putri dengan anemia di UPT Puskesmas Petir Tahun 2023. Kegiatan ini dilakukan di UPT Puskesmas Petir. Waktu kegiatan asuhan kebidanan dilaksanakan pada bulan Desember 2023 s/d Januari 2024. Partisipan merupakan bagian populasi yang akan diteliti atau sebagian jumlah dari karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Kegiatan ini dilakukan pada partisipan Remaja usia 16 tahun yang mengalami anemia sedang sebanyak 2 orang di UPT Puskesmas Petir Kabupaten Serang Tahun 2023. Bila dilihat dari sumber datanya, maka pengumpulan data dapat menggunakan sumber primer dan sekunder. Alat yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari Formulir pengumpulan data yang meliputi nama, umur, tanggal lahir, dan suhu pada anak, Easy touch GCHb untuk mengukur Kadar HB dalam darah, dan Lembar Hasil Laboratorium.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perbandingan Responden 1 dan Responden 2

Hari/Tanggal	Responden 1	Responden 1
	Pemberian jus jambu Nilai Hb (gr/dl)	Pemberian air jeruk lemon Nilai HB (gr/dl)
Minggu 06-08-2023	9,5	9,8
Minggu 13-08-2023	10,2	10
Minggu 20-08 2023	11,2	10,9
Minggu 27-08 2023	12,4	12,2

Berdasarkan table diatas menjelaskan bahwa pada responden 1 yaitu pada saat pengkajian pertama remaja di lakukan pemeriksaan Hb darah hasil di peroleh hasilnya adalah anemia ringan 9,5 pemberian intervensi jus jambu biji merah selama 3 Minggu, di kontrol 1 minggu sekali, pada minggu pertama terjadi kenaikan 10,2 gr/dl, minggu ke 2 kadar Hb 11,2 gr/dl dan pada minggu ke 3 kadar Hb 12,4 gr/dl.

Pengkajian pada responden ke 2 remaja di lakukan pemeriksaan Hb darah langsung hasil di peroleh hasilnya adalah anemia ringan 9,8 gr/dl diberikan intervensi air jeruk lemon selama 3 Minggu, di kontrol 1 minggu sekali, pada minggu pertama kadar Hb 10 gr/dl,

minggu ke 2 nilai kadar hb 10,9 gr/dl sedangkan minggu ke 3 kadar Hb nilainya 12,2 gr/dl.

Pembahasan

Penelitian ini untuk membandingkan responden 1 dan responden 2 dengan intervensi yang berbeda yaitu pemberian jus jambu biji dan air jeruk lemon untuk menaikkan nilai Hb pada remaja yang mengalami anemia ringan di Puskesmas Petir kabupaten serang banten tahun 2024. Berdasarkan hasil intervensi yang dilakukan pada remaja anemia ringan yang diberikan jus jambu biji merah diketahui kadar Hb 9,5 dan setelah dilakukan intervensi selama 3 minggu mengalami kenaikan kadar Hb menjadi 12,4 gr/dl. Sama halnya dengan remaja dengan anemia ringan yang diberikan intervensi air jeruk lemon selama 3 minggu mengalami kenaikan kadar HB, yang semula kadar Hb 9,8 gr/dl naik setelah dilakukan intervensi selama 3 minggu menjadi 12,2 gr/dl. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian jus jambu biji merah dan pemberian air jeruk lemon untuk meningkatkan kadar HB bagi remaja putri yang mengalami anemia.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Wulandari alami. Terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk penderita anemia remaja putri adalah pemberian jus jambu biji merah karena intervensi ini dapat meningkatkan perubahan kadar hemoglobin dengan cara mengonsumsi secara rutin untuk mendapatkan perubahan yang signifikan (Alami et al., 2023). Dari hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa jeruk lemon dapat meningkatkan nilai Hb. Hal ini sesuai dengan pendapat Almatizer (2011) yang menyatakan bahwa makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus, sehingga dapat meningkatkan kadar Hb (Putrianti, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas maka peneliti berasumsi bahwa pemberian jus jambu biji merah dan pemberian air jeruk lemon terdapat perubahan kadar hemoglobin pada remaja putri penderita anemia dalam beberapa hari dengan tindakan intervensi selama 3 minggu. Namun, intervensi ini harus dilakukan secara nyata dalam kehidupan sehari – hari supaya perubahan kadar hemoglobin dapat dilihat secara signifikan perbedaannya. Apabila individu tersebut hanya mengetahui tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuannya ke kehidupan sehari – hari maka pengetahuan yang dimilikinya tersebut tidak akan bermanfaat.

Remaja dengan anemia sebelum dan sesudah pemberian jus jambu biji merah

Responden pertama hasil penelitian diberikan jus jambu biji. sebelum mengonsumsi remaja dilakukan pemeriksaan Hb darah hasil di peroleh remaja dengan anemia ringan 9,5

dengan keluhan lemas dan sering berkunang-kunang diberikan intervensi jus jambu biji merah selama 3 Minggu, di kontrol 1 minggu sekali dan di cek kadar Hb. pada minggu pertama terjadi kenaikan 10,2 gr/dl, minggu ke 2 kadar Hb 11,2 gr/dl dan pada minggu ke 3 kadar Hb 12,4 gr/dl. terjadi perubahan hemoglobin dengan cara mengkonsumsi sumber zat gizi seperti zat besi dan vitamin C yang dikonsumsi.

Berdasarkan hasil analisis statistik dalam penelitian Trisna Yuni Handayani bahwa kenaikan rata-rata Hb pada remaja adalah 0.6. Nilai standar deviasi 0,1412 dan nilai p value = 0,001 < 0,005. Hasil penelitian rata-rata Hb sebelum dilakukan pemberian jus jambu biji yaitu 10,8 gr% dan setelah dilakukan pemberian jus jambu biji yaitu 11,4 gr %. Sehingga jus jambu biji berpengaruh dalam peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang menderita anemia ringan.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas maka peneliti berasumsi bahwa tingginya kejadian anemia pada remaja putri disebabkan oleh asupan pola makan yang tidak seimbang dengan sumber gizi yang dibutuhkan diantaranya energi, karbohidrat, lemak, protein, vitamin C terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. Sari buah jambu biji dapat meningkatkan kadar hemoglobin selain itu jambu biji sangat kaya vitamin C dan beberapa jenis mineral yang mampu menangkis berbagai jenis penyakit dan menjaga kebugaran tubuh. Kandungan asam folat jambu biji membantu tubuh meningkatkan produksi sel darah merah, dengan demikian dapat membantu meningkatkan fungsi sistem saraf, terutama otak, dan juga mencegah anemia. Jambu biji membantu menjaga tekanan darah stabil

Remaja dengan anemia ringan sebelum dan sesudah pemberian air jeruk lemon

Responden ke 2 diberikan air jeruk lemon Pengkajian pada responden remaja ke dua di lakukan pemeriksaan Hb darah langsung hasil di peroleh remaja dengan anemia ringan 9,8gr/dl diberikan intervensi air jeruk lemon selama 3 Minggu, di kontrol pada minggu pertama kadar Hb 10 gr/dl, minggu ke 2 nilai kadar hb 10,9 gr/dl sedangkan minggu ke 3 kadar Hb nilainya 12,2 gr/dl. di kontrol 1 minggu sekali dan pada minggu ke empat terjadi perubahan hemoglobin dengan cara mengkonsumsi makan makan bergizi dan sumber zat gizi seperti zat besi dan vitamin C yang dikonsumsi.

Pada hasil penelitian Putri Berliana menjelaskan hubungan pemberian air jeruk lemon dan pemberian air jeruk nipis untuk dalam menaikkan nilai hemoglobin pada remaja putri dengan kondisi anemia. Dari uji beda yang dilakukan antara kelompok yang diberi jeruk lemon dan jeruk nipis dalam meningkatkan kadar Hb diperoleh nilai sig sebesar 0.000. Hal itu berarti bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberi jeruk

lemon dengan kelompok yang diberi jeruk nipis. Hal tersebut menunjukkan bahwa jeruk lemon lebih efektif dibandingkan dengan jeruk nipis dalam meningkatkan kadar Hb pada remaja.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus, sehingga dapat meningkatkan kadar Hb. kandungan vitamin C yang cukup banyak dalam jeruk lemon dapat membantu absorpsi besi, sehingga dapat meningkatkan kadar Hb dalam darah. Hal ini berarti bahwa jeruk lemon banyak mengandung vitamin C yang dapat digunakan sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kadar Hb dalam darah.

Perbandingan pengaruh pemberian jus jambu biji dan air jeruk lemon terhadap remaja dengan anemia ringan

Penelitian ini terbukti menjelaskan tentang perbedaan antara anemia pada remaja yang mengkonsumsi jus jambu biji merah dengan yang diberikan air jeruk lemon, perubahan peningkatan Hb darah lebih cepat pada remaja dengan mengkonsumsi jus jambu biji merah dibandingkan air jeruk lemon. Penelitian ini dilakukan 3 minggu. observasi catatan perkembangan di lakukan 1 minggu sekali selama 3 minggu. Pemeriksaan pertama responden 1 Hb darah 9,5 Responden ke 2 Hb 9,8. Setelah 3 minggu mengkonsumsi jus jambu biji pada responden 1 dan air jeruk lemon pada responden 2 di peroleh responden 1 Hb 12,4 sedangkan responden 2 Hb 12,2 gr/dl. Mengkonsumsi makanan serta buah-buahan yang bergizi meningkatkan kadar Hb. Konsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi dan vitamin C pada saat remaja sebagai Langkah pencegahan anemia contoh minum jus jambu biji serta tablet tambah darah fe secara rutin 1- 2 kali sehari.

Menurut peneliti minum jus jambu biji merah dan air jeruk lemon merupakan bahan ekonomis dalam untuk menaikkan nilai Hb saat remaja dengan anemia. Berdasarkan penelitian ini perbandingan jus jambu merah dan air jeruk lemon untuk meningkatkan Hb darah pada remaja dengan anemia, yang lebih cepat meningkatkan kadar Hb remaja adalah jus jambu biji. sehingga diharapkan saat menstruasi minum Fe secara rutin serta jus jambu biji agar dapat menaikkan kadar hemoglobin

Pada bagian ini, gambarkan hasil penelitian secara komprehensif (singkat, padat dan jelas). Jika terdapat tabel dan gambar, atau figur-figur lainnya yang ada pada artikel, semuanya diletakkan simetris di tengah (seimbang antara kiri dan kanan). Nama table dan gambar haruslah jelas. Untuk pembahasannya dapat menggabungkan antara hasil yang didapatkan.

SIMPULAN

Penelitian ini adalah tentang Pengaruh mengkonsumsi jus jambu biji merah dan air jeruk lemon untuk menaikkan nilai hemoglobin pada remaja dengan anemia ringan di Puskesmas Petir Kabupaten Serang tahun 2024. diperoleh kesimpulan yang di peroleh:

1. Terjadi kenaikan HB pada remaja dengan mengkonsumsi Jus jambu biji merah. Pada Kunjungan pertama kadar Hb 9,5 gr/dl setelah dilakukan intervensi selama 21 hari kadar hb naik menjadi 12,4 gr/dl, dan terjadi kenaikan kadar hb sebesar 2,9 gr /dl.
2. Terdapat kenaikan HB pada remaja dengan pemberian air jeruk lemon. Pada Kunjungan pertama kadar Hb 9,8 gr/dl setelah dilakukan intervensi selama 21 hari kadar hb naik menjadi 12,2 gr/dl, dan terjadi kenaikan kadar hb sebesar 2,4 gr /dl.
3. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian kombinasi jus jambu biji merah dengan air jeruk lemon dapat meningkatkan kadar Hb pada remaja putri dengan anemia ringan. Dan pemberian jus jambu biji merah lebih efektif dalam meningkatkan kadar hb sebesar 2,9 gr/dl dibandingkan dengan pemberian air jeruk lemon kenaikan sebesar 2,4 gr/dl.

DAFTAR PUSTAKA

- Alami, W., Sarwili, I., & Herliana, I. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Penderita Anemia Remaja Putri di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun 2022. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(4), 216–228.
- Aulya, Y., Siauta, J. A., & Nizmadilla, Y. (2022). Analisis Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), 1377–1386. <https://doi.org/10.37287/JPPP.V4I4.1259>
- Buku Ajar Remaja dan Pranikah untuk Mahasiswa Profesi Bidan - Google Books*. (n.d.). Retrieved January 31, 2023, from https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Remaja_dan_Pranikah_untuk_Maha/AnFrEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=definisi+pranikah&pg=PA107&printsec=frontcover
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.
- Kemenkes RI Dirjen P2P. (2020). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 5, Issue 1).
- Khasiat Lemon untuk Kestabilan Kesehatan - HINDAH MUARIS - Google Buku*. (n.d.). Retrieved November 26, 2023, from https://books.google.co.id/books?id=7KBLDwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=jeruk+lemon&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=jeruk

uk lemon&f=false

- Lailatussu'da, M. (2017). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pemberian ASI Eksklusif Pada Ibu Usia Remaja di Kecamatan Sewon Bantul. *Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan.Skripsi*, 20–21. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1562/>
- Nia Musniati, F. (2022). Nia Musniati: Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri Edukasi Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. *Mediya Karya Kesehatan*, 5(2), 224–232.
- Pendidikan Remaja antara Islam & Ilmu Jiwa - M. Sayyid Muhammad Az-Za'balawi - Google Buku.* (n.d.). Retrieved November 26, 2023, from https://books.google.co.id/books?id=L6qR065hkaMC&pg=PA100&dq=buku+tentang+definisi+remaja&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&ved=2ahUKEwjTtOCTyOGCAxU3d2wGHeDLdYk4ChC7BXoECAkQBw#v=onepage&q=buku+tentang+definisi+remaja&f=false
- Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., Dewi, D. M. S. K., Fadzilah, R. I., Alfayad, A., Wrdoyo, D. A. H., Pertiwi, R., Adnin, A. B. A., Devi, S. I., Manggali, T. R., Septiani, M., & Yunita, D. (2021). Pendidikan Gizi tentang Anemia pada Remaja di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 278283.
- Putrianti, B. (2020). Efektivitas Buah Jeruk Nipis (*Citrus Aurantifolia*) Dan Jeruk Lemon (*Citrus Medica*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 1(8), 57–67. <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jkkh/article/view/377>
- Rusdi, P. H. N., Oenzil, F., & Chundrayetti, E. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava.L*) Terhadap Kadar Hemoglobin dan Ferritin Serum Penderita Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 1(1), 74. <https://doi.org/10.25077/jka.v7.i1.p74-79.2018>
- Setyowati, N. D., Riyanti, E., & Indraswari, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Simongan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 2356–3346. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Psikologi Remaja - Rahmah Hastuti, M.Psi., Psikolog - Google Buku. (n.d.). Retrieved November 26, 2023, from https://books.google.co.id/books?id=1_hJEAAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=buku+tentang+definisi+remaja&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Puspikawati, S. I., Sebayang, S. K., Dewi, D. M. S. K., Fadzilah, R. I., Alfayad, A., Wrdoyo, D. A.

- H., Pertiwi, R., Adnin, A. B. A., Devi, S. I., Manggali, T. R., Septiani, M., & Yunita, D. (2021). Pendidikan Gizi tentang Anemia pada Remaja di Kecamatan Banyuwangi Jawa Timur. *Media Gizi Kesmas*, 10(2), 278283.
- Putrianti, B. (2020). Efektivitas Buah Jeruk Nipis (*Citrus Aurantifolia*) Dan Jeruk Lemon (*Citrus Medica*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 1(8), 57–67. <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jkkh/article/view/377>
- Rusdi, P. H. N., Oenzil, F., & Chundrayetti, E. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava.L*) Terhadap Kadar Hemoglobin dan Ferritin Serum Penderita Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(1), 74. <https://doi.org/10.25077/jka.v7.i1.p74-79.2018>
- Savitri, M. K., Tupitu, N. D., Iswah, S. A., & Safitri, A. (2021). Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri: a Systematic Review. In *Jurnal Kesehatan Tambusai* (Vol. 2, Issue 2, pp. 43–49). <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i2.1784>
- See Ling, L., L.M., L., S.-Y., C., P.T., T., Y.L., C., P.L., Q., J.K.Y., C., K.H., T., F., Y., K.M., G., L.P.-C., S., M.F.-F., C., M.S., K., Y.-S., C., & C., C. (2019). Iron status and risk factors of iron deficiency among pregnant women in Singapore: a cross-sectional study. *BMC Public Health*, 19(1), 397. <http://www.embase.com/search/results?subaction=viewrecord&from=export&id=L627363247%0Ahttp://dx.doi.org/10.1186/s12889-019-6736-y>
- Setyowati, N. D., Riyanti, E., & Indraswari, R. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Remaja Putri Dalam Pencegahan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ngemplak Simongan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5, 2356–3346. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
- View of EFEKTIVITAS BUAH JERUK NIPIS (*CITRUS AURANTIFOLIA*) DAN JERUK LEMON (*CITRUS MEDICA*) TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA. (n.d.). Retrieved November 12, 2023, from <https://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/jkkh/article/view/377/235>