



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 5 Tahun 2024 Page 9731-9742

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

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

Efektifitas Pisang Ambon (*Musa Acuminata Cavendish*) Dan Jus Stroberi Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Trimester II Dengan Anemia Ringan Di UPT Puskesmas Mandalawangi Tahun 2024

Siti Aisah^{1✉}, Irma Jayatmi², Maryam Syarah³

Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju

Email: wirnataaisyah@gmail.com[✉]

Abstrak

Anemia adalah kondisi di mana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang kurang dari kebutuhan. Komplikasi yang diakibatkan oleh ibu hamil menderita anemia adalah kejadian abortus pada kehamilan muda, partus prematurus, partus lama pada proses persalinan serta haemorrhagic post partum karena atonia uteri, syok haemorrhagi dan subinvolusi termasuk juga didalamnya. Pemberian pisang ambon dan jus stroberi selama kehamilan merupakan upaya mencegah dan menanggulangi anemia pada ibu selama kehamilannya dengan teknik terapi non farmakologi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas pemberian pisang ambon (*musa acuminata cavendish*) dan Jus Stroberi terhadap peningkatan kadar Hemoglobin (Hb) pada Ibu hamil trimester II dengan anemia Ringan di UPT Puskesmas Mandalawangi tahun 2024. Sampel pada penelitian ini melibatkan dua ibu hamil trimester II sebagai responden penelitian. Penelitian ini menerapkan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus yaitu membandingkan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Hasil penelitian pada 2 ibu hamil menunjukkan bahwa pisang ambon dan jus stroberi efektif meningkatkan kadar hemoglobin, pada responden 1 kadar Hb observasi hari ke 14 menjadi 12.3 gr/dl dari hanya 10.2 gr/dl pada hari pertama dan pada responden 2 menjadi 12.5 gr/dl dari hanya 10.3 gr/dl. Intervensi cara nonfarmakologi untuk meningkatkan kadar Hb dengan konsumsi pisang ambon dan jus stroberi ini diharapkan dapat diterapkan untuk mendukung keberhasilan mengatasi Anemia Ringan.

Kata kunci: *Anemia Ringan, Ibu Hamil, Pemberian Pisang Ambon, Jus Stroberi.*

Abstract

Anemia is a condition where the body has less than the required number of red blood cells (erythrocytes). Complications caused by pregnant women suffering from anemia are abortions in young pregnancies, premature parturition, prolonged parturition during labor and post partum haemorrhage due to uterine atony, haemorrhagic shock and subinvolution. Giving Ambon bananas and strawberry juice during pregnancy is an effort to prevent and overcome anemia in mothers during pregnancy using non- pharmacological therapy techniques. The aim of this study was to determine the effectiveness of giving Ambon banana (*mussa acuminata cavendish*) and strawberry juice to increase hemoglobin (Hb) levels in second trimester pregnant women with mild anemia at the UPT Mandalawangi Community Health Center in 2024. The sample in this study involved two trimester pregnant women. It as research respondents. This research applies a descriptive qualitative method with a case study approach, namely comparing hemoglobin levels before and after intervention. The results of research on 2 pregnant women showed that Ambon banana and strawberry juice were effective in increasing hemoglobin levels, in respondent 1 the Hb level observed on day 14 became 12.3 gr/dl from only 10.2 gr/dl on the first day and in respondent 2 it became 12.5 gr/dl from just 10.3 gr/dl. It is hoped that this non- pharmacological intervention to increase Hb levels by consuming Ambon bananas and strawberry juice can be implemented to support the success of treating mild anemia.

Keywords: *Mild Anemia, Pregnant Women, Giving Ambon Bananas, Strawberry Juice.*

PENDAHULUAN

Anemia di dunia masih menjadi masalah, menurut *World Health Organisation* (2019) sebanyak 303.000 kematian ibu terjadi diseluruh dunia. Sekitar 830 wanita meninggal karena komplikasi kehamilan atau persalinan di seluruh dunia setiap harinya. Anemia di dunia diperkirakan sekitar 40,1%.Penyebab utama anemia selama kehamilan di seluruh dunia adalah kekurangan zat besi karena asupan makanan yang tidak memadai. Dampak yang sering terjadi adalah perdarahan saat persalinan . (WHO 2019).

Anemia pada ibu hamil adalah kadar hemoglobin (Hb) dalam darahnya kurang dari 11,0gr% sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah (*erythropoetic*) dalam produksinya untuk mempertahankan konsentrasi Hb pada tingkat normal pada ibu (Triana 2024). Anemia dapat disebabkan oleh berbagai macam hal, penyebab utama anemia pada kehamilan adalah defisiensi besi sebesar 50% . Anemia pada kehamilan memberikan dampak buruk terhadap ibu dan janin, perempuan hamil dengan anemia akan mengalami peningkatan risiko morbiditas dan mortalitas, terutama meningkatnya angka kematian jika terjadi hemoragia postpartum, sedangkan dampaknya pada janin akan meningkatkan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, dan nilai

Apgar yang rendah .(Hannan M, 2019).

Secara global terdapat 56% dari semua wanita yang tinggal di negara berkembang mengalami anemia, angka ini lebih besar dibandingkan dengan angka anemia pada wanita hamil di negara-negara industri yang hanya sebesar 20 persen. Negara dengan prevalensi anemia pada wanita hamil tertinggi adalah India. (WHO, 2019)

Di Indonesia ditemukan angka kejadian anemia pada kelompok ibu hamil adalah sebesar 48.9% dengan proporsi menurut umur yaitu sebesar 84,6% ibu hamil usia 15-24 tahun, 33,7% ibu hamil usia 25-34 tahun, 33,6% ibu hamil usia 35-44 tahun dan 24% pada ibu hamil usia 45-54 tahun (SDKI, 2018)

Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Anemia defisiensi besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi selama kehamilan maupun setelahnya. Terdapat dua jenis pendekatan untuk mengatasi dan mencegah kekurangan zat besi, yaitu pendekatan berbasis medis (*Pharmaceutical based approach*) dengan suplementasi, dan pendekatan berbasis pangan (*Food based approach*) dengan perbaikan makanan (Wulandari, 2020)

Modifikasi dan diversifikasi pangan merupakan metode paling ideal, termasuk konsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran yang mengandung zat besi dan vitamin C. Pemberian suplemen zat besi adalah cara untuk meningkatkan status gizi dan kesehatan pada ibu hamil. Selain suplemen zat besi, pemberian makanan yang mengandung vitamin C, seperti pisang ambon dan buah Stroberi yang dikenal luas di masyarakat setempat, dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Klaivani, 2019). Buah Stroberi memiliki kandungan zat gizi tinggi, termasuk senyawa fitokimia seperti antosianin, ellagic acid, vitamin C, vitamin A, vitamin B1, dan mineral. Vitamin C dalam 100 gram buah Stroberi sebanyak 60,00 mg (Sari, WY, 2020). Konsumsi buah dan sayuran yang mengandung vitamin C berperan penting dalam absorpsi besi dengan meningkatkan absorpsi zat besi hingga empat kali lipat (Fazri FN, 2023).

Stroberi dan pisang ambon mengandung sejumlah zat gizi penting termasuk zat besi, vitamin C, dan asam folat yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Zat besi diperlukan untuk produksi hemoglobin, sedangkan vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi oleh tubuh (Dewi kartika sari, 2020).

Berdasarkan data yang didapat di puskesmas Mandalawangi di peroleh data 138 ibu hamil dan ibu hamil dengan anemia sebanyak 109 (78,98%).(puskesmas Mandalawangi,2023). Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas penulis tertarik membuat laporan penelitian SCLR yang berjudul "Efektivitas Pisang Ambon (*Musa*

Acuminata Cavendish) Dan Jus Strawberry Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) pada Ibu Hamil Trimester II dengan Anemia Ringan di UPT Puskesmas Mandalawangi Tahun 2024". Penelitian kasus ini dilakukan untuk menilai pengaruh atau efektifitas penyerapan zat besi dengan cara non- farmakologi/alami pada ibu hamil dengan keluhan anemia yang dijadikan responden yaitu dengan cara pemberian Pisang ambon dan jus strawberry di UPT Puskesmas Mandawalangi, Pandeglang Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menerapkan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Dengan rancangan *pretest-posttest* yaitu membandingkan Kadar Hemoglobin (Hb) sebelum dan sesudah diberikan intervensi. Jenis metodologi penelitian deskriptif kualitatif menggunakan data kualitatif dan dilaporkan dalam format deskriptif. Kegiatan dilakukan pada Ibu hamil trimester II dengan anemia ringan dan diberikan intervensi di UPT Puskesmas Mandalawangi, Pandeglang, Tahun 2024. Kriteria ibu hamil yang masuk ke dalam penelitian ini yaitu: Ibu hamil trimester II, Bersedia menjadi responden penelitian dengan ditandai pernyataan setuju menggunakan informed consent, Dapat berkomunikasi dengan baik dan kooperatif, Hb <11 gr/dl, Ibu dalam keadaan sehat dan composmentis.

Peralatan yang digunakan yaitu set pemeriksaan Hb, alat tulis seperti pulpen, alat medis/kebidanan yang diperlukan dalam pemeriksaan fisik dan TTV, buah pisang aambon, buah strobery, air matang, gelas, dan blender. Penelitian (intervensi dan observasi) dilakukan selama 14 hari yang bertempat di Rumah Klien. Observasi dilakukan 2 kali pada hari ke 7 dan hari ke 14.

Intrumen penelitian ini menggunakan lembar observasi dan alat ukur Hb, lembar observasi adalah suatu proses yang kompleks, suatu proses yang tersusun dari berbagai proses biologis dan psikologis. Dua diantara yang terpenting adalah proses-proses pengamatan dan ingatan. Adapun proses penelitian yaitu pada tahap awal peneliti mendatangkan responden untuk menjelaskan tentang penelitian dan meminta persetujuan untuk menjadi responden, memberikn *informed consent* dan menandatangani *informed consent*. Menjelaskan kepada responden tentang tatacara pengisian lembar observasi dan memberi kesempatan responden untuk bertanya apabila ada yang kurang dipahami. Mengukur kadar Hb menggunakan alat yang sama sebelum diberikan Pisang ambon & Jus Strobery. Peneliti menetapkan responden A yang akan mendapatkan intervensi pemberian Pisang Ambon. Setelah itu, peneliti melakukan wawancara langsung untuk memperoleh data dasar responden. Peneliti menetapkan responden B yang akan mendapatkan intervensi pemberian jus strobery. Setelah itu, peneliti melakukan wawancara langsung untuk

memperoleh data dasar responden. Peneliti memberikan perlakuan kepada responden A berupa memberi pisang ambon untuk dimakan 2x sehari sebanyak 2 buah (200 gram) yang akan diobservasi selama 14 hari. Peneliti memberikan perlakuan kepada responden B berupa pemberian jus stroberi yang harus dikonsumsi 2x sehari dengan takaran 300 ml setelah makan selama 14 hari. Peneliti menyiapkan langsung jus stroberi lalu diberikan ke responden selama waktu penelitian. Pisang ambon dan jus stroberi pada ibu hamil trimester II dengan anemia ringan diberikan selama 14 dengan melakukan cek kadar HB secara berkala, yaitu sebelum dilakukan intervensi, hari ke 7 dan hari ke 14. Melakukan pemantauan kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi pisang ambon dan jus Stroberi melalui whatsapp selama 14 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Perbandingan Hasil Intervensi antara Responden A dan Responden B

Perlakuan	Pisang Ambon			Jus Stroberi		
	1 observasi	7 observasi	14 observasi	1 observasi	7 observasi	14 observasi
Kadar Hb	10.2 g/dl	10.6 g/dl	12.3 g/dl	10.3 g/dl	10.8 g/dl	12.5 g/dl
Ket.	Anemia Ringan	Anemia Ringan	Tidak Anemia	Anemia Ringan	Anemia Ringan	Tidak Anemia

Dari tabel perbandingan peningkatan kadar Hb tersebut, terlihat bahwa ada peningkatan kadar Hb setelah diberikan intervensi selama 14 hari pada kedua responden. Responden A Ny. S rutin mengkonsumsi 200 gr pisang ambon 2 kali sehari (100 gr) pada siang dan sore hari setelah makan sangat berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb, pada lembar observasi pemeriksaan kadar Hb Ny. S pada observasi hari ke-7 kadar Hb meningkat menjadi 10.6 g/dl dan pada observasi hari ke 14, peningkatan kadar Hb sangat signifikan dari hari ketujuh yaitu menjadi 12.3 g/dl.

Sedangkan pada responden B Ny. H berhasil mengalami peningkatan Kadar Hb yang tertera pada lembar observasi pemeriksaan kadar Hb, pada hari ke 7 meningkat menjadi 10.8 g/dl. Dan di hari ke 14 mengalami Peningkatan yang sangat signifikan dibandingkan pada hari ke 7 yaitu meningkat menjadi 12.5 g/dl.

Kedua responden dilakukan pemeriksaan Hb sebanyak 3 kali. Yaitu diawal intervensi, hari ke 7 dan pada hari ke 14. Pemberian pisan ambon dan jus stroberi sebanyak 2 kali sehari secara rutin selama 14 hari sangat berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hemoglobin (Hb).

Pembahasan

Dari hasil penelitian selama 14 hari untuk melihat efektivitas pisang ambon dan jus stroberi terhadap peningkatan kadar Hemoglobin (Hb) pada ibu hamil trimester II dengan Anemia Ringan di UPT Puskesmas Mandalawangi yang berlangsung dari tanggal 9 hingga 23 Agustus 2024 dan diobservasi pada hari pertama sebelum intervensi selanjutnya pada hari ke 7 dan 14 setelah diberikan intervensi. Hasilnya menunjukkan ada peningkatan kadar hemoglobin (Hb) yang signifikan pada kedua responden. Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut.

Pemberian Pisang Ambon terhadap peningkatan kadar Hemoglobin (Hb)

Berdasarkan Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa pemberian pisang ambon berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Kadar Hemoglobin Ny. S sebelum mengonsumsi Pisang Ambon 2 x sehari (100 gr) adalah 10,2 g/dl dan setelah mengonsumsi Pisang Ambon meningkat menjadi 10.6 g/dl pada hari ke 7 dan 12.3 g/dl pada hari ke 14.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Ummah (2022) berjudul "*Consumption Of Fe-Folat With Banana To The Haemoglobin Levels And Side Effects On Pregnant Woman.*" Penelitian tersebut melibatkan 24 responden ibu hamil yang diberikan pisang ambon selama 14 hari dengan dosis 100 gram setiap hari, menghasilkan peningkatan signifikan dalam kadar hemoglobin. Rata-rata kadar hemoglobin mencapai 12,66 g/dl setelah konsumsi pisang ambon, dengan peningkatan sebesar 0,95 g/dl. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan menggunakan Metode Hemoglobin Digital, dan uji statistik Paired T-Test menunjukkan bahwa pemberian pisang ambon memiliki efek yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Ummah, F. 2022). Dan sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Kabupaten Tanah Bumbu, di mana pisang ambon terbukti meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, Hal ini juga konsisten dengan penelitian di Kota Palu tahun 2022, yang menunjukkan adanya pengaruh konsumsi buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil (Siregar, N. Y., Noya, F. & Candriasih, P. 2022). Proses ini terkait dengan perubahan besi feri menjadi fero di dalam lambung, yang kemudian mudah diserap oleh tubuh. Di sirkulasi darah, besi tersebut akan diikat menjadi transferin, kemudian bersenyawa dengan profirin membentuk heme, yang selanjutnya bersenyawa dengan globulin dan membentuk hemoglobin (Bakta, I, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Lutbis dan ratnasari (2020) melaporkan bahwa dengan pemberian pisang ambon selama 14 hari sejumlah 2800 gram dapat mempengaruhi peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia (Lutbis AA,

Ratnasari F, 2020).

Beberapa faktor yang memengaruhi tingkat hemoglobin adalah cukupnya asupan besi dan metabolisme besi dalam tubuh (Wijayanti E, Fitriani U, 2019). Oleh karena itu, untuk memastikan kecukupan gizi pada ibu hamil terutama dalam hal asupan besi, penting untuk mengonsumsi buah pisang ambon. Buah ini kaya akan zat besi yang diperlukan oleh tubuh. Selain itu, untuk meningkatkan metabolisme besi, terutama penyerapan zat besi, dibutuhkan konsumsi buah yang mengandung vitamin C seperti pisang ambon. Hal ini akan membantu peningkatan penyerapan zat besi dalam tubuh dan secara langsung meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Menurut asumsi peneliti dari hasil asuhan dengan didukung teori dan penelitian terdahulu, terlihat bahwa konsumsi buah pisang ambon selama 14 hari sebanyak 2 kali sehari (100 gr) memberikan dampak positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II dengan anemia ringan. Peningkatan tersebut dapat dijelaskan oleh peningkatan penyerapan zat besi dalam tubuh ibu yang disebabkan oleh kandungan vitamin C dalam buah pisang ambon. Secara keseluruhan, menunjukkan bahwa beberapa faktor, seperti asupan zat gizi, pemenuhan kebutuhan zat besi, metabolisme besi, dan pola konsumsi makanan ibu hamil, dapat memengaruhi kadar Hemoglobin (Hb).

Pemberian Jus Stroberi terhadap peningkatan kadar Hemoglobin (Hb)

Berdasarkan Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa pemberian jus stroberi memiliki pengaruh signifikan terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. Kadar hemoglobin ibu hamil sebelum mengonsumsi jus stroberi adalah 10.3 g/dl, sedangkan setelah mengonsumsi Jus Stroberi 2 x sehari (250 ml) meningkat menjadi 10.8 g/dl pada hari ke 7 dan meningkat menjadi 12.5 g/dl pada hari ke 14.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Wulandari dkk yang menyatakan bahwa vitamin C dapat meningkatkan keasaman dan meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30% (Wulandari, S, 2021). Penelitian ini juga mendapat dukungan dari penelitian Gratia dan Kartika (2019), yang menunjukkan peningkatan kadar Hb pada ibu hamil setelah pemberian Jus Stroberi (Gratia Karolin Iravati Jemali, D. K. S, 2019).

Kebutuhan vitamin C bagi ibu hamil meningkat dibandingkan dengan wanita yang tidak hamil, dengan seorang wanita hamil membutuhkan 70 mg vitamin C per hari. Buah stroberi, dengan kandungan 60 mg vitamin C per 100 gram, juga mengandung asam folat, vitamin B2, vitamin B1, vitamin A, selenium, kalium, magnesium, riboflavin, zat besi, fosfor, kalsium, energi, karbohidrat, lemak, dan protein. Oleh karena itu, buah Stroberi sangat dianjurkan untuk dikonsumsi oleh wanita hamil, karena dapat membantu dalam

pembentukan hemoglobin dalam darah (Wulandari, S, 2021).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saroh (2023) yang melaporkan bahwa dengan pemberian jus strawberry dengan dosis 240 cc/hari selama empat belas hari dapat kadar hemoglobin pada mahasiswi (Saroh D, 2023). Hasil penelitian Astuti *et al*/(2023) membuktikan bahwa pemberian jus jambu biji merah dan jus strawberry efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada mahasiswi anemia di STIKES William booth di kota Surabaya. Selain itu, pemberian intervensi jus strawberry lebih efektif dari jus jambu biji merah dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada mahasiswi dengan anemia (Astuti E, Santiasari RN, FS PH, 2023). Zat-zat yang terdapat dalam stroberi akan berperan dalam pembentukan sel darah merah dan sel darah putih, serta meningkatkan penyerapan zat besi dan mencegah anemia. Stroberi memiliki kandungan asam folat dan vitamin C yang tinggi (Sari WY, 2019).

Menurut asumsi peneliti, dari hasil asuhan dengan didukung teori dan penelitian terdahulu, monitoring kadar hemoglobin pada ibu hamil penting dilakukan. Anemia selama kehamilan dapat memiliki dampak negatif, seperti risiko abortus, persalinan prematur, dan perdarahan bagi ibu. Sedangkan bagi bayi, dampaknya meliputi risiko cacat bawaan, kelainan kongenital, dan rentan terhadap infeksi. Oleh karena itu, ibu hamil disarankan untuk rutin memeriksakan kadar hemoglobin mereka agar dapat mendeteksi anemia secara dini. Pencegahan anemia juga dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan atau buah-buahan yang kaya akan vitamin C, asam folat, dan zat besi.

Perbandingan pemberian pisang ambon dan jus stroberi terhadap peningkatan kadar Hemoglobin (Hb) pada ibu hamil trimester II dengan anemia Ringan

Hasil studi kasus responden A, observasi hari pertama sebelum diberikan intervensi pisang ambon didapatkan hasil pemeriksaan Hb yaitu 10,2 g/dl, setelah dilakukan intervensi dan diobservasi ulang pada hari ke 7 dan ke 14 didapatkan peningkatan kadar Hb yaitu 10,6 g/dl di hari ketujuh dan 12,3 g/dl dihari ke empat belas evaluasi. Hasil studi kasus responden B, observasi hari pertama sebelum di berikan intervensi dengan jus stroberi didapatkan pemeriksaan Hb yaitu 10,3 g/dl, setelah dilakukan intervensi dan diobservasi ulang pada hari ke 7 dan ke 14 didapatkan peningkatan kadar Hb yaitu 10,8 g/dl di hari ketujuh dan 12,5 /dl dihari ke empat belas evaluasi.

Dari hasil pemberian intervensi dengan pisang ambon dan jus stroberi untuk meningkatkan kadar Hemoglobin (Hb) pada Ibu hamil trimester II dengan anemia ringan, kedua responden berhasil meningkatkan kadar Hb. dan pada responden B intervensi jus stroberi peningkatan kadar Hb lebih signifikan dibandingkan dengan responden A

intervensi pisang ambon, hal ini dapat disebabkan karena selain kandungan vitamin C yang tinggi dari buah stroberi, sehingga lebih efektif dalam mendukung penyerapan zat besi.

Buah strawberry mempunyai kandungan vitamin C dalam 100 gr strawberry sebesar 60 mg dibandingkan dengan buah mangga yaitu dalam 100 gr buah mangga mengandung vitamin C sebesar 41 mg. Selain mengandung vitamin C buah Strawberry juga mengandung asam folat, vitamin B2, vitamin B1, vitamin A, Selenium, kalium, magnesium, ribovlavin, Fe, fosfor, kalsium, energi, karbohidrat, lemak dan protein. Buah strawberry sangat dianjurkan, karena dapat bermanfaat bagi pembentukan hemoglobin dalam darah (Fazry FN, et al, 2023).

Asupan vitamin C membantu penyerapan zat besi dalam tubuh. Adanya zat penghambat penyerapan besi atau inhibitor yang sering dikonsumsi seperti kafein, tanin (pada teh), oksalat, fitat dapat menyebabkan terhambatnya penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga menimbulkan anemia defisiensi besi. Kebiasaan minum teh sudah menjadi budaya bagi penduduk dunia. Selain air putih, teh merupakan minuman yang banyak dikonsumsi oleh manusia. Rata-rata konsumsi teh penduduk dunia adalah 120 ml/hari per kapita (Purwaningtyas & Prameswari, 2019).

Vitamin C dapat meningkatkan keasaman sehingga dapat meningkatkan Fe hingga 30%. Buah strawberry memiliki kandungan zat gizi yang tinggi. Dalam buah strawberry terdapat senyawa fitokimia yaitu : antosianin, ellagic acid, terdapat vitamin C, vitamin A, vitamin B1, mineral. Vitamin C yang terkandung dalam 100 gr buah strawberry adalah sebesar 60,00 mg (Lenan, 2019). Selain mengandung vitamin C buah Strawberry juga mengandung asam folat, vitamin B2, vitamin B1, vitamin A, Selenium, kalium, magnesium, ribovlavin, Fe, fosfor, kalsium, energi, karbohidrat, lemak dan protein. Buah strawberry sangat dianjurkan, karena dapat bermanfaat bagi pembentukan hemoglobin dalam darah (Wulandari, 2020).

Menurut asumsi peneliti, dari hasil asuhan dan teori yang ada, peningkatan kadar Hemoglobin (Hb) pada ibu hamil trimester II dengan anemia ringan responden B dengan intervensi jus stroberi sedikit lebih efektif dalam peningkatan kadar Hb dari pada responden A intervensi pemberian pisang ambon. Buah stroberi mempunyai kandungan vitamin C dalam 100 gr strawberry sebesar 60 mg dibandingkan dengan buah mangga yaitu dalam 100 gr buah mangga mengandung vitamin C sebesar 41 mg. Selain mengandung vitamin C buah Strawberry juga mengandung asam folat, vitamin B2, vitamin B1, vitamin A, Selenium, kalium, magnesium, ribovlavin, Fe, fosfor, kalsium, energi, karbohidrat, lemak dan protein. Buah strawberry sangat dianjurkan, karena dapat bermanfaat bagi pembentukan hemoglobin dalam darah. Kesimpulannya, tidak ada kesenjangan antara teori dengan hasil

penelitian dan jus stroberi sedikit lebih efektif meningkatkan kadar Hemoglobin (Hb) dibandingkan pisang ambon.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian selama 14 hari mengenai Efektivitas Pisang Ambon dan Jus Stroberi terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) pada ibu hamil trimester II dengan anemia ringan di UPT Puskesmas Mandalawangi Tahun 2024, diperoleh kesimpulan sebagai berikut. Dari hasil studi kasus pada responden A, Ny. S 26 tahun yang diberikan intervensi dengan pisang ambon 2 x sehari (100 gr) terdapat peningkatan kadar Hemoglobin (Hb) sebelum diberikan intervensi yaitu 10,2 g/dl meningkat menjadi 10.6 g/dl pada hari ke 7 dan meningkat menjadi 12.3/dl pada observasi hari ke 14. Dari hasil studi kasus pada responden B, Ny. H 33 tahun yang diberikan intervensi dengan jus stroberi 2 x sehari (250 ml) terdapat peningkatan kadar Hemoglobin (Hb) sebelum diberikan intervensi yaitu 10,3 g/dl meningkat menjadi 10.8 g/dl pada hari ke 7 dan meningkat menjadi 12.5 g/dl pada observasi hari ke 14. Peningkatan kadar Hemoglobin (Hb) responden dengan intervensi pisang ambon dan jus stroberi efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil, hanya saja jus stroberi sedikit lebih efektif dibandingkan dengan pisang ambon

Adapun saran yang dapat peneliti berikan diantaranya bagi klien diharapkan dapat menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pentingnya menjaga asupan nutrisi tubuh terutama zat besi dan diharapkan ibu dapat mengimplementasikan upaya meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) agar tidak terjadi anemia selama masa kehamilan. Bagi Puskesmas diharapkan bisa dijadikan sebagai referensi terapi non farmakologi dan sebagai cara alternatif Asuhan Kebidanan Profesi Bidan dalam menangani Anemia pada ibu hamil. serta terus meningkatkan pelayanan dan asuhan kebidanan yang sesuai dengan kode etik serta menggunakan terapi komplementer non farmakologi intervensi pisang ambon dan jus stroberi una meningkatkan mutu pelayanan dan asuhan yang diberikan. Bagi Institusi Pendidikan diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi dalam penerapan Asuhan Kebidanan pada ibu hamil anemia menggunakan terapi komplementer non farmakologi intervensi pisang ambon dan jus stroberi.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier Sunita. (2019), *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Jakarta : PT Gramedia PustakaUtama.
- Amirudin.(2019) Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: Interna Publishing;
- Andina FD, Nirmasari C, Widayati W. (2020).Perbedaan Kadar HB Sebelum dan Sesudah Pemberian Pisang Ambon pada Ibu Hamil dengan Anemia. Indonesian Journal of Midwifery (IJM);1(2).
- Dewi RK. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 2. J Ilmu Kesehat MAKIA [Internet];4(1):69–75. Available from: <https://jurnal.stikesicsada.ac.id/index.php/jmakia/article/view/57>.
- Fazry FN, Nurhayatin T, Herawati E. (2023).engaruh Penambahan Stroberi (Fragaria ananassa) Terhadap pH Dan Tingkat Kesukaan Yoghurt Susu Sapi Friesian Holstein. InGunung Djati Conference Series (Vol. 33, pp. 416- 421).
- Gratia Karolin Irvati Jemali, D. K. S. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Strawberry Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. *J. Bidan Pint*.
- Hannan, M, (2019). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Pasean Pamekasan*. Jurnal Kesehatan Wiraraja Medika. Program Studi Ilmu Keperawatan, UNIJA, Sumenep
- Kalaivani. (2019) Prevalence and consequences of anemia in pregnancy. Indian j Vol. (130). 627-633.
- Kemenkes. (2020) Petunjuk Teknis Pemberian Makanan Tambahan (Balita- Ibu Hamil-Anak Sekolah). Jakarta: Kemenkes RI;
- Lutbis AA, Ratnasari F. (2020). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan.;9(1):1-1. DOI: 10.37048/kesehatan.v9i1.128.
- Manuaba. (2019). Ilmu kebidanan, Penyakit kandungan, dan KB. Jakarta: EGC;
- Olii N, Abdul NA. (2019).Pisang Ambon Dan Agar-Agar Rumput Laut Terhadap Hemoglobin Ibu Hamil. Jambura Heal Sport J;1(2):71–81.
- Rajab. (2019). *Buku Ajar Epidemiologi untuk Mahasiswa Kebidanan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Riswan. (2019). Anemia Defisiensi Besi Pada Wanita Hamil Di Beberapa Praktek Bidan Swasta Dalam Kota Madya Medan. Univesitas Sumatera Utara.;2(1).
- Rukiyah A.Y dan Yulianti. (2019). Asuhan Kebidanan Kehamilan Berdasarkan Kurikulum Berbasis Kompetensi. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Saifuddin, AB. (2019). Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal. Jakarta : YBPSP.

- Sali MA, Girsang E, Suryaman R, Irawan D, Amilia N, Devayanti R. (2022). The Effect of Banana and Strawberry Juice in Increasing Hemoglobin Levels in Pregnant Women with Anemia. *Indian Journal of Public Health Research & Development*.;13(2):230-5. DOI: 10.37506/ijphrd.v13i2.17941.
- Sari WY. (2020). Perbandingan Kandungan Kadar Vitamin C Antara Ekstrak Etanol 70% Buah Stroberi (*Fragaria X Ananassa*) Dan Ekstrak Etanol 70% Daging Buah Pepaya (*Carica papaya L*) Dengan Metode Spektrofotometri Uv-Visibel. *Jurnal Farmagazine*;5(2):6-11. DOI: 10.47653/farm.v5i2.95
- Siregar, N. Y., Noya, F. & Candriasih, P. (2022) Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya. *Poltekita J. Ilmu Kesehatan*. 16, 157–163.
- Triana A, Saputri EM. (2024). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Pembaruan Kesehatan Indonesia*.;1(1):81-6.
- WHO. (2019). *Worldwide Prevalence of Anemia 1993 – 2005*, WH Global Database on Anemia. Hal. 8
- Widayati E, Aisah S. (2021). Pemberian Pisang Ambon Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester II Dengan Anemia. *Ners Muda*;2(2):73.
- Wulandari. (2020). Faktor Resiko Penyakit Anemia Gizi Besi Pada Ibu Hamil Di Jawa Timur. Vol 2. 13. Di unduh tanggal 16 februari 2019. Dari jke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/556
- Wulandari. (2020). Honey to Prevent Iron Deficiency Anemia In Pregnancy Faculty Of Medicine Lampung University. Lampung University Vol.4.3. <https://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JK/article/download/52/45>.