

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN TABLET FE + JERUK MANIS DENGAN TABLET FE +
PISANG AMBON TERHADAP KADAR HB IBU HAMIL ANEMIA
DI KLINIK EDELWEIS MEDICAL CENTRE
KOTA TANGERANG TAHUN 2023**

Abela Mayunita¹, Rezky Avriliatin^{2*}

¹⁻²Fakultas Ilmu Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara
Jakarta

Email Korespondensi: rezkyavriliatin04@gmail.com

Disubmit: 28 Juni 2023

Diterima: 07 Desember 2023

Diterbitkan: 01 Februari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10707>

ABSTRACT

Anemia is a nutritional disorder that is often found and is a major nutritional problem in Indonesia. The Edelweis Medical Center Clinic in Tangerang City in 2021 there will be 26.8% of pregnant women who will experience anemia. In order to meet iron needs, the government through its program provides iron (Fe) tablets at least 90 tablets. One effort to increase Hb levels in anemic pregnant women is by increasing the absorption of iron from foods, such as sweet oranges and Ambon bananas. Knowing the effectiveness of giving Fe tablets + sweet orange with Fe tablets + Ambon banana on Hb levels of anemic pregnant women at the Edelweis Medical Center Clinic in Tangerang City in 2023. Quasy experimental design with pretest-posttest design with control group design. The sample is pregnant women who experience anemia in January-February 2023 at the Edelweis Medical Center Clinic in Tangerang City as many as 34 samples using a purposive sampling technique. The intervention was given 250g once a day for 7 days. Bivariate analysis used paired simple t test and independent t test. The results of the univariate study of Hb levels of pregnant women before administration of Fe tablets + sweet orange averaged = 9.629 gr/dl and after administration of Fe tablets + sweet orange averaged = 11.441gr/dl. Hb levels of pregnant women before administration of Fe tablets + Ambon bananas averaged = 9.635 gr/dl and after administration of Fe tablets + Ambon bananas averaged = 12.118 gr/dl. The bivariate results of the paired simple t test were 0.000 and the independent t test obtained a p value = 0.000. There are differences in Hb levels of anemic pregnant women between Fe tablets + sweet orange and Fe tablets + Ambon bananas. Pregnant women are expected to be diligent in consuming foods that contain iron, one of which is Ambon bananas and sweet oranges so that they can increase Hb levels in the mother's blood, while the process of eating them besides making juice can also be eaten directly.

Keywords: Fe Tablets, Ambon Bananas, Sweet Oranges, Hb Levels in Anemia Pregnant Women

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu penyakit gangguan gizi yang masih sering ditemukan dan merupakan masalah gizi utama di Indonesia. Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang pada tahun 2021 ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 26,8%. Agar dapat memenuhi kebutuhan zat besi, pemerintah melalui programnya memberikan tablet besi (Fe) minimal 90 tablet. Salah satu upaya untuk meningkatkan kadar Hb ibu hamil anemia dengan meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan, seperti jeruk manis dan pisang ambon. Mengetahui efektivitas pemberian tablet Fe + jeruk manis dengan tablet Fe + pisang ambon terhadap kadar Hb ibu hamil anemia di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang tahun 2023. *Quasy eksperimental desain* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Sampel adalah ibu hamil yang mengalami anemia pada bulan Januari-Februari tahun 2023 di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang sebanyak 34 sampel dengan teknik *purposive sampling*. Intervensi diberikan 1 x sehari 250g selama 7 hari. Analisis bivariat menggunakan *uji paired simple t test* dan *t test independent*. Hasil penelitian univariat kadar Hb ibu hamil sebelum pemberian tablet Fe + jeruk manis rata-rata = 9,629 gr/dl dan sesudah pemberian tablet Fe + jeruk manis rata-rata = 11,441gr/dl. Kadar Hb ibu hamil sebelum pemberian tablet Fe + pisang ambon rata-rata = 9,635 gr/dl dan sesudah pemberian tablet Fe + pisang ambon rata-rata = 12,118 gr/dl. Hasil penelitian bivariat uji *paired simple t test* sebesar 0,000 dan uji *t test independent* didapatkan nilai *p value* = 0,000. Terdapat perbedaan kadar Hb ibu hamil anemia antara pemberian tablet Fe + jeruk manis dengan tablet Fe + pisang ambon. Ibu hamil diharapkan rajin mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi salah satunya buah pisang ambon dan jeruk manis agar dapat meningkatkan kadar Hb dalam darah ibu, adapun proses memakannya selain dibuat jus juga boleh dimakan langsung.

Kata Kunci: Tablet Fe, Pisang Ambon, Jeruk Manis, Kadar Hb Ibu Hamil Anemia

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu penyakit gangguan gizi yang masih sering ditemukan dan merupakan masalah gizi utama di Indonesia. Anemia yang sering terjadi adalah anemia yang disebabkan karena kekurangan zat besi. Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang timbul akibat kosongnya cadangan besi tubuh, sehingga penyediaan besi untuk eritropoesis berkurang yang pada akhirnya menyebabkan pembentukan hemoglobin berkurang (Deswati et al., 2019).

Badan kesehatan dunia (World Health Organization/ WHO) tahun 2019 melaporkan bahwa prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia

sekitar 35% (Deswati et al., 2019). Mengalami peningkatan pada tahun 2020 menjadi 41,8%. Kejadian anemia di negara maju seperti Amerika Utara, Eropa, dan Australia jarang di jumpai anemia karena defisiensi zat besi selama kehamilan. Bahkan di AS hanya terdapat sekitar 5% anak kecil dan 5-10% wanita dalam usia produktif yang menderita anemia karena defisiensi zat besi (World Health Organization, 2021). Keberhasilan program kesehatan ibu hamil dapat di nilai melalui indikator utama Angka Kematian Ibu (AKI). Kematian ibu didefinisikan sebagai semua kematian selama periode kehamilan, persalinan dan nifas yang di sebabkan oleh kehamilan,

persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau incidental (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Kondisi yang berbeda terjadi di negara berkembang, hal ini diutarakan oleh World Health Organization (WHO) memperkirakan prevalensi anemia sebesar 43% pada perempuan hamil di negara berkembang. Hal ini dapat dilihat kejadian anemia pada ibu hamil di Asia tenggara sebesar 48,2%, Afrika 57,1 %, 64% di Asia bagian selatan dan gabungan Asia Selatan dan Tenggara turut menyumbang hingga 58% total penduduk yang mengalami anemia di negara berkembang. 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). Ibu hamil merupakan salah satu golongan yang sulit untuk mendapatkan cukup zat besi walaupun telah mengkonsumsi makanan yang tinggi zat besi setiap hari. Hal tersebut disebabkan karena zat besi adalah salah satu nutrient yang tidak dapat diperoleh dalam jumlah yang adekuat dari makanan yang dikonsumsi selama masa hamil (Jufri, 2018). Kekurangan zat besi menyebabkan penurunan kadar hemoglobin sehingga terjadi anemia (Bobak et al., 2021).

Kematian ibu di Indonesia secara umum disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, penyebab obstetri langsung meliputi perdarahan 28%, preeklamsi / eklamsi 24%, infeksi 11%, sedangkan penyebab tidak langsung yaitu adanya permasalahan nutrisi meliputi anemia pada ibu hamil 40%. Kekurangan energi kronis 37%, serta ibu hamil dengan konsumsi energi dibawah kebutuhan minimal 44,2%. (Departemen Kesehatan Republik

Indonesia, 2018). Di Indonesia diperkirakan setiap harinya terjadi 41 kasus anemia, dan 20 perempuan meninggal dunia karena kondisi tersebut. Tingginya angka ini disebabkan oleh rendah pengetahuan dan kesadaran akan bahaya anemia dalam kehamilan cenderung muncul pada kehamilan Trimester 1 dan III. (Yuliatun, 2018).

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%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Presentase ibu hamil dengan anemia di Provinsi Banten tahun 2018 yang tertangani ada 73,6% (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2020). Sementara di Kota Tangerang pada tahun 2019 angka kematian ibu sebanyak 6 ibu, tahun 2020 mengalami penurunan menjadi 5 ibu. Penyebab kematian ibu dapat digolongkan pada kematian obstetric langsung dan tidak langsung. Kematian obsterik langsung terbesar disebabkan oleh komplikasi kehamilan antara lain eklamsi 54%, perdarahan 16%. Kematian tidak langsung disebabkan oleh penyakit atau komplikasi lain yang sudah ada sebelum kehamilan/persalinan sebesar 10 - 15 % antara lain anemia, kurang energi kronik (KEK) (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 2020). Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang 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.

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 FeSO₄ 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). 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 Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang dilihat berdasarkan data pada tahun 2022 dari 1.112 ibu hamil ditemukan 304 ibu hamil (27,06%) dengan usia kehamilan trimester I sebanyak 46 ibu hamil, trimester II sebanyak 136 ibu hamil dan trimester III sebanyak 122 ibu hamil. Dengan demikian jumlah ibu hamil yang mengalami anemia terbanyak pada ibu hamil trimester II. Selama ini terapi yang digunakan untuk mengatasi anemia pada ibu hamil di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang dengan memberikan tablet tambah darah 2 x sehari selama 7 hari, disamping itu menganjurkan ibu untuk mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung protein, sayur yang berwarna hijau dengan menu gizi seimbang. Pada penelitian ini

peneliti akan menggunakan tablet tambah darah bersamaan dengan perasan jeruk manis atau pisang ambon tersebut pada ibu hamil dengan harapan agar kadar Hb ibu hamil meningkat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai "Efektivitas Pemberian Tablet FE + Jeruk Manis dengan Tablet Fe + Pisang Ambon terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Anemia di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang Tahun 2023".

Adapun pertanyaan penelitian pada penelitian ini adalah bagaimanakah efektivitas pemberian tablet Fe + jeruk manis serta pemberian tablet Fe + pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil anemia di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang Tahun 2023?

Adapun pertanyaan penelitian lainnya pada penelitian ini adakah perbedaan kadar Hb ibu hamil anemia antara pemberian tablet Fe + jeruk manis dengan tablet Fe + pisang ambon di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang Tahun 2023?

TINJAUAN PUSTAKA

Kehamilan Anemia

Kehamilan anemia adalah kondisi ibu hamil dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin dalam darah di bawah nilai normal 11,0 g/dL pada trimester I dan III atau kadar hemoglobin di bawah nilai normal pada trimester II sebesar 10,5 g/dL. Kejadian hemodilusi pada trimester II yang menyebabkan terjadi perbedaan nilai batas normal kadar hemoglobin di setiap trimester. Sedangkan kondisi ibu hamil yang tidak anemia yaitu dengan kadar hemoglobin sebesar ≥ 11 g/dl untuk trimester I

dan III, $\geq 10,5$ g/dl untuk trimester II (Salmah et al., 2021).

Penyebab terbesar ibu hamil yang mengalami anemia yakni kondisi kekurangan besi (anemia defisiensi besi) akibat kurangnya unsur besi pada makanan, gangguan reabsorpsi, gangguan penggunaan, atau banyaknya besi terbuang dari tubuh seperti saat perdarahan (Cunningham, 2020).

Kadar Hemoglobin

Hemoglobin adalah suatu molekul yang berbentuk bulat yang terdiri dari 4 subunit. Setiap subunit mengandung satu bagian heme yang berkonjugasi dengan suatu polipeptida. Heme adalah suatu derivat porfirin yang mengandung besi. Polipeptida itu secara kolektif disebut sebagai bagian globin dari molekul hemoglobin (Pearce & Evelyn, 2019).

Fungsi utama hemoglobin mengikat oksigen yang kemudian bersama dengan sirkulasi darah melakukan proses difusi osmosis dalam proses respirasi sel. Fungsi utama adalah mengikat dan membawa oksigen dari paru untuk diedarkan dan dibagikan ke seluruh sel di berbagai jaringan (Soekirman, 2019).

Tablet Fe

Tablet zat besi atau dapat disebut juga dengan tablet tambah darah adalah tablet bulat atau lonjong berwarna merah tua yang sekurangnya mengandung zat besi setara dengan 60 mg besi elemental dan 0,4 mg asam folat yang disediakan oleh pemerintah maupun diperoleh sendiri (Wasnidar, 2021). Tablet zat besi diberikan kepada wanita usia subur dan ibu hamil. Bagi wanita usia subur diberikan sebanyak satu kali seminggu dan satu kali sehari selama haid sedangkan untuk ibu hamil diberikan setiap hari satu tablet selama masa

kehamilannya atau minimal 90 tablet (Proverawati & Asfuah, 2020).

Pemberian suplementasi zat besi secara rutin selama jangka waktu tertentu bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara cepat, dan perlu dilanjutkan untuk meningkatkan simpanan zat besi di dalam tubuh. Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri dan wanita usia subur merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh (Kristiyanasari, 2018).

Buah Jeruk

Buah Jeruk dalam bahasa latin yaitu *Citrus Sinensis* merupakan salah satu buah-buahan suku Rutaceae yang diperkirakan berasal dari Asia Tenggara dan Asia Timur. buah jeruk ini di Indonesia sangat mudah dijumpai di pasaran dengan harga yang terjangkau. Rasanya yang manis, asam, dan segar membuatnya disukai banyak orang. Buah Jeruk mengandung berbagai vitamin, zat gizi, dan mineral yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Buah jeruk kaya akan vitamin C yang membantu dalam penyerapan zat besi dalam darah. Buah citrus, seperti lemon, jeruk, dan jeruk nipis, bisa mengatasi anemia (Rukmana, 2020).

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). Jika dilihat dari 100gram buah

jeruk memiliki 53.2 mg vitamin C (Soediby, 2021). Dilansir dari *Medical News Today*, ibu hamil dianjurkan makan setidaknya lima porsi buah dan sayuran segar setiap harinya. Satu porsi buah adalah satu buah seukuran bola tenis atau lebih besar, atau satu cangkir buah yang telah dipotong-potong. Itu artinya bisa makan 2-3 buah jeruk setiap harinya, dilengkapi dengan 2-3 porsi sayuran (Puteri, 2020).

Kurnia (2021) menjelaskan bahwa buah jeruk merupakan salah satu buah paling melimpah dengan vitamin C yang bermanfaat menjaga imunitas tubuh kita dari kuman dan bakteri. Adanya kandungan dari buah jeruk ini, maka sering digunakan sebagai buah untuk anemia dalam penyerapan zat besi yang efektif.

Pisang Ambon

Pisang ambon putih merupakan penganan yang dapat dikonsumsi pada semua umur tanpa memiliki efek samping, selain mudah didapatkan dan harga relatif murah dibanding buah lainnya. Pisang ambon mudah ditemukan di daerah tropis. Pisang ini memiliki laju pertumbuhannya yang sangat cepat dan terus-menerus sehingga menghasilkan jumlah pisang yang banyak. Satu pohon dapat menghasilkan 7 - 10 sisir dengan jumlah buah 100 -150 (Effendi, 2019).

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 (Thaib, 2019).

Pisang sejak lama telah dikenal sebagai buah lezat dan berkhasiat bagi kesehatan, diantaranya yaitu menjaga kesehatan jantung, melancarkan peredaran darah,

mencegah hipertensi, mencegah sembelit, menjaga kecantikan wajah, 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 (Wardhany, 2020).

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 (Astawan, 2018).

Pada penelitian ini peneliti akan menggunakan tablet tambah darah bersamaan dengan perasan jeruk manis dan pisang ambon tersebut pada ibu hamil agar Hb ibu hamil meningkat. Namun efektivitas pemberian tablet Fe + jeruk manis dengan tablet Fe + pisang ambon terhadap kadar Hb ibu hamil anemia di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang dan perlu diteliti lebih lanjut.

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian tablet Fe + jeruk manis dengan tablet Fe + pisang ambon terhadap kadar Hb ibu hamil anemia di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang tahun 2023.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian *quasy eksperimental desain*. Rancangan yang digunakan adalah rancangan penelitian

pretest-posttest with control group design pada desain ini group eksperimen maupun group kontrol tidak dipilih secara random. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami anemia pada bulan Januari-Februari tahun 2023 di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang sebanyak 35 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* adalah pengambilan sampel ditentukan oleh peneliti dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan kriteria inklusi dan pernyataan tersebut, maka peneliti menggunakan 17 sampel untuk kelompok A dan 17 sampel untuk kelompok B, dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 34 responden. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian jeruk manis dan pisang ambon. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kadar Hb ibu hamil anemia. Penelitian ini diberikan *pretest* terhadap tekanan darah pada ibu hamil dengan hipertensi pada kelompok pertama

(O1) dan kelompok kedua (O2), setelah itu diberikan tablet Fe + jeruk manis (X_1) pada kelompok pertama dan tablet Fe + pisang ambon (X_2) pada kelompok kedua selama selama 7 hari dengan pemberian perhari sebanyak 250gram. Setelah diberikan intervensi, langkah selanjutnya dilakukan *posttest* kadar Hb ibu hamil anemia. Hasil akhir dibandingkan kelompok mana yang kenaikan kadar Hb ibu hamil anemia lebih baik. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama yaitu lembar observasi berkaitan dengan kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian jeruk manis dan buah pisang ambon. Pengukuran tekanan darah peneliti menggunakan *Easy Touch Blood* Haemoglobin. Data yang telah dikumpulkan pada penelitian ini selanjutnya diolah dengan menggunakan program komputer dengan beberapa tahapan yaitu merekapitulasi hasil jawaban kuesioner yang diisi oleh responden kemudian dilakukan *Editing, Coding, Entry Data, dan Tabulating*. Data dianalisis menggunakan analisis univariat nilai *mean* dan analisis bivariat uji t.

HASIL PENELITIAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Gambaran Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia Sebelum dan Sesudah Pemberian Tablet Fe + Jeruk dan Tablet Fe + Pisang Ambon Manis di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang Tahun 2023

Kadar Hb Ibu Hamil	Rata-rata	Std. Deviasi	Max	Min
Pemberian Tablet Fe + Jeruk Manis				
Sebelum	9,629	0,1105	9,8	9,4
Sesudah	11,441	0,1278	11,6	11,2
Pemberian Tablet Fe + Pisang Ambon				
Kadar Hb Ibu Hamil	Rata-rata	Std. Deviasi	Max	Min
Sebelum	9,635	0,1222	9,8	9,4
Sesudah	12,118	0,1468	12,3	11,8

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diketahui bahwa kadar

Hb ibu hamil anemia sebelum pemberian tablet Fe + jeruk manis

rata-rata = 9,629 gr/dl std. deviasi = 0,1105 gr/dl maximum = 9,8 gr/dl dan minimum = 9,4 gr/dl. Sedangkan sesudah pemberian tablet Fe + jeruk manis rata-rata = 11,441 gr/dl std. deviasi = 0,1278 gr/dl maximum = 11,6 gr/dl dan minimum = 11,2 gr/dl
Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diketahui bahwa kadar Hb ibu hamil anemia sebelum

pemberian tablet Fe + pisang ambon rata-rata = 9,635 gr/dl std. deviasi = 0,1222 gr/dl maximum = 9,8 gr/dl dan minimum = 9,4 gr/dl. Sedangkan sesudah pemberian tablet Fe + pisang ambon rata-rata = 12,118 gr/dl std. deviasi = 0,1468 gr/dl maximum = 12,3 gr/dl dan minimum = 11,8 gr/dl.

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2. Efektivitas Pemberian Tablet Fe + Jeruk Manis terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang Tahun 2023

Kadar Hb Ibu Hamil	Mean	Selisih Mean	P Value
Pemberian Tablet Fe + Jeruk Manis			
Sebelum	9,629		
Sesudah	11,441		
Pemberian Seduhan Tablet Fe + Pisang Ambon			
Sebelum	9,635		
Sesudah	12,118		

Hasil uji *paired simple t test* diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas pemberian tablet Fe + jeruk manis terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil anemia.

Hasil uji *paired simple t test* diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas pemberian tablet Fe + pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil anemia.

Tabel 3. Perbedaan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia antara Pemberian Tablet Fe + Jeruk Manis dengan Tablet Fe + Pisang Ambon di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang Tahun 2023

Kadar Hb Ibu Hamil	Tablet Fe	Seduhan Bunga Rosella + Fe	Selisih Mean	P Value
	Mean	Mean		
Sebelum	10,224	10,212	0,012	0,774
Sesudah	11,276	12,118	0,842	0,000

Hasil uji *t test independent* diketahui nilai signifikansi sesudah perlakuan sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat

perbedaan kadar Hb ibu hamil anemia antara pemberian tablet Fe + jeruk manis dengan tablet Fe + pisang ambon di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang Tahun 2023.

PEMBAHASAN

Rata-Rata Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia Sebelum dan Sesudah Pemberian Tablet Fe + Jeruk Manis di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian dari 17 responden diketahui bahwa kadar Hb ibu hamil anemia sebelum pemberian tablet Fe + jeruk manis rata-rata = 9,629 gr/dl std. deviasi = 0,1105 gr/dl maximum = 9,8 gr/dl dan minimum = 9,4 gr/dl. Sedangkan sesudah pemberian tablet Fe + jeruk manis rata-rata = 11,441 gr/dl std. deviasi = 0,1278 gr/dl maximum = 11,6 gr/dl dan minimum = 11,2 gr/dl.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Sunarsih & Lathifah (2019) rata-rata kadar hemoglobin *pretest* pemberian tablet Fe dengan jus jeruk sebesar 9.33gr/dl, rata-rata kadar hemoglobin *posttest* pemberian tablet Fe dengan jus jeruk sebesar sebesar 10.07gr/dl. Begitu juga dengan hasil penelitian Winarni et al. (2020) dalam penelitiannya pemberian jus jeruk dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil anemia dimana dari 10 penelitian didapatkan bahwa selisih peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan jus jeruk yaitu 0,63gr/dl. Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Sulung & Hartini (2018) menunjukkan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi sebesar 1,17.

Menurut Manuaba (2020) buah jeruk memiliki kandungan zat besi dan senyawa bermanfaat seperti vitamin C, vitamin B6, kalsium, asam folat, magnesium, fosfor, dan karbohidrat. Vitamin C dalam jeruk manis dapat meningkatkan keasaman sehingga dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30%.

Peneliti berpendapat bahwa terjadinya anemia pada ibu hamil disebabkan oleh adanya perubahan pada sistem peredaran darah dimana selain untuk ibunya juga untuk janin yang ada dalam kandungannya, hal ini untuk memenuhi kebutuhan nutrisi agar janin dapat tumbuh kembang dengan sempurna. Oleh karena itu sistem peredaran darah ibu melakukan penyesuaian berupa pengenceran darah atau bisa juga disebut dengan hemodilusi yang artinya meningkatnya volume darah Ibu karena peningkatan volume plasma dan peningkatan massa eritrosit. Terjadinya peningkatan rata-rata Hb ibu hamil setelah mengkonsumsi tablet Fe bersamaan dengan perasan jeruk, hal ini disebabkan oleh karena perasan jeruk tersebut mengandung vitamin C yang dapat membantu penyerapan besi.

Rata-Rata Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia Sebelum dan Sesudah Pemberian Tablet Fe + Pisang Ambon di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang Tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian dari 17 responden diketahui bahwa kadar Hb ibu hamil anemia sebelum pemberian tablet Fe + pisang ambon rata-rata = 9,635 gr/dl std. deviasi = 0,1222 gr/dl maximum = 9,8 gr/dl dan minimum = 9,4 gr/dl. Sedangkan sesudah pemberian tablet Fe + pisang ambon rata-rata = 12,118 gr/dl std. deviasi = 0,1468 gr/dl maximum = 12,3 gr/dl dan minimum = 11,8 gr/dl.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mutoharoh et al. (2021) menunjukkan ada perubahan kadar Hb pada ibu hamil yang telah mengkonsumsi 2 buah pisang ambon selama 14 hari. Semua partisipan sebelum perlakuan mengalami anemia ringan, dan pada hari ke 14

semua nya tidak anemia dengan kenaikan kadar Hb 1,8 sampai dengan 2,4 gr/dl. Kesimpulan penelitian ini adalah pisang ambon yang dikonsumsi teratur sehari dua kali selama 14 hari mampu meningkatkan kadar Hb ibu hamil trimester tiga yang mengalami anemia. Begitu pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh 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 mengkonsumsi tablet Fe mampu menaikkan kadar Hb ibu hamil trimester III dengan anemia.

Menurut Sadikin (2020) 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. Astawan (2018) 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.

Peneliti berasumsi adanya peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengkonsumsi buah pisang ambon karena adanya kandungan kalium, zat besi dan vitamin C yang dapat merangsang pembentukan sel darah merah dan

mencegah terjadinya anemia. Sesuai dengan informasi dari responden rasa yang didapat pada saat mengkonsumsi buah pisang ambon terasa manis dan tidak enek sehingga disukai oleh ibu hamil. Melalui konsumsi buah pisang ambon selama 1 minggu dilakukan dengan baik dan responden mematuhi anjuran yang diberikan peneliti, sehingga kadar hemoglobin meningkat. Begitu juga hasil observasi selama mengkonsumsi buah pisang ambon putih sebelum diberikan intervensi tersebut mereka mengaku adanya rasa pusing dan lemas, tetapi menjelang hari ketiga dan hari keempat ibu hamil dengan anemia mulai merasakan badan menjadi segar, rasa pegal-pegal hilang, tidak pusing dan tidak mudah lelah.

Efektivitas Pemberian Tablet Fe + Jeruk Manis terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang Tahun 2023

Berdasarkan hasil uji *paired simple t test* diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas pemberian tablet Fe + jeruk manis terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil anemia.

Hasil penelitian sejalan dengan penelitian Sunarsih & Lathifah (2019) diketahui ada perbedaan pemberian tablet Fe dengan jus jeruk dan tablet Fe dengan vitamin C terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II dengan hasil uji *t-test* didapat $p\ value\ 0,000 < \alpha\ (0,05)$. Begitu juga dengan hasil penelitian Winarni et al. (2020) dalam penelitiannya ada perbedaan pemberian tablet Fe dengan jus jeruk dan tablet Fe dengan vitamin C terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II dengan hasil uji *t-test* didapat $p\ value\ 0,000$

$< \alpha$ (0,05). Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Sulung & Hartini (2018) menunjukkan hasil uji statistik *p value* 0,004 ($p < 0,05$). maka disimpulkan jus jeruk efektif meningkatkan kadar hemoglobin Ibu hamil. Vitamin C yang ada dalam jus jeruk dapat membantu penyerapan besi. Peningkatan jumlah Hb pada pemeriksaan tahap II disebabkan karena ibu hamil telah mengkonsumsi tablet zat besi dengan patuh, disamping itu dengan pemberian makanan yang mengandung vitamin C lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan jumlah sel darah merah dibandingkan pemberian zat besi saja atau vitamin C saja.

Menurut Almetzier (2018) berpendapat bahwa 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. Adapun jeruk manis merupakan buah yang memiliki kandungan vitamin C yang tinggi. Manuaba (2020) mengatakan bahwa buah jeruk memiliki kandungan zat besi dan senyawa bermanfaat seperti vitamin C, vitamin B6, kalsium, asam folat, magnesium, fosfor, dan karbohidrat. Vitamin C dalam jeruk manis dapat meningkatkan keasaman sehingga dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30%.

Peneliti berpendapat bahwa adanya efektivitas jeruk manis terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil anemia disebabkan oleh karena perasan jeruk tersebut mengandung vitamin C yang dapat membantu penyerapan besi. Disamping itu perasan jeruk tersebut memiliki kandungan zat besi 0,4 yang bermanfaat untuk kesehatan ibu hamil, faktor lainnya perasan

jeruk tersebut di rasa manis sehingga enak untuk dikonsumsi. Berdasarkan pernyataan tersebut tablet dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil jika ibu hamil patuh mengkonsumsinya, akan tetapi lebih baik jika ditambah dengan mengkonsumsi perasan jeruk karena mengandung vitamin C yang mempermudah proses penyerapan zat besi di dalam tubuh ibu.

Efektivitas Pemberian Tablet Fe + Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang Tahun 2023

Berdasarkan hasil uji *paired simple t test* diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat efektivitas pemberian tablet Fe + pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil anemia.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Mutoharoh et al. (2021) menunjukkan ada efektivitas pemberian buah pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester tiga yang mengalami anemia. Begitu pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widayati & Aisah (2021) menunjukkan ada efektivitas pemberian buah pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester tiga yang mengalami anemia.

Thaib (2019) 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 (2020) 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.

Peneliti berasumsi adanya efektivitas pemberian buah pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia karena pada buah pisang ambon memiliki kandungan kalium, zat besi dan vitamin C yang dapat merangsang pembentukan sel darah merah dan mencegah terjadinya anemia sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil anemia. 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 rasa pegal dan pusing, mudah lelah berkurang bahkan menghilang.

Perbedaan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia antara Pemberian Tablet Fe + Jeruk Manis dengan Tablet Fe + Pisang Ambon di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang Tahun 2023

Berdasarkan hasil uji *t test independent* diketahui nilai signifikansi sesudah perlakuan sebesar $0,000 < 0,05$, maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kadar Hb ibu hamil anemia antara pemberian tablet Fe + jeruk manis dengan tablet Fe + pisang ambon di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang Tahun 2023.

Sejalan dengan hasil penelitian Olli (2019) menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian buah pisang ambon dan agar-agar rumput laut terhadap kadar Hemoglobin ibu hamil. Tampubolon et al. (2021) dalam penelitiannya ada pengaruh yang signifikan antara score peningkatan kadar hemoglobin (HB) sebelum mengkonsumsi buah pisang ambon dan setelah mengkonsumsi buah pisang ambon. Hardiani & Rifiana (2020) dalam penelitiannya rata-rata kadar hemoglobin setelah diberikan pemberian pisang ambon pada kelompok kontrol 10,14 gr/dl, sedangkan pada kelompok eksperimen 11,56 gr/dl. Hasil Analisis bivariat uji T independen menghasilkan nilai $P = 0,000$ ($P < 0,05$), ada perbedaan kenaikan kadar hemoglobin antara kelompok eksperimen dengan kelompok control.

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 (2018) menjelaskan bahwa cara kerja kalium adalah kebalikan dari natrium. Kandungan kalium berbagai

jenis pisang berbeda-beda, rata-rata sebuah pisang ukuran sedang dapat menyumbang kalium sebesar 467,28 mg per 100 gram. Berbeda halnya dengan kalium, kadar natrium pada pisang sangat rendah. Rasio yang tinggi antara kalium 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 buah jeruk mengandung Vitamin C dalam jeruk manis dapat meningkatkan keasaman sehingga dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30%. Vitamin C dalam jeruk manis sangat membantu penyerapan besi-nonheme dengan merubah bentuk feri menjadi bentuk fero, seperti telah dijelaskan bentuk fero lebih mudah diserap. Vitamin C di samping membentuk gugus besi askorbat yang tetap larut pada pH lebih tinggi dalam duodenum. Oleh karena itu sangat dianjurkan makanan super vitamin C setiap kali makan (Almetzier, 2018).

Peneliti berasumsi adanya perbedaan peningkatan kadar Hb antara pemberian buah pisang ambon dengan jeruk manis, hal ini disebabkan oleh karena selain mengandung vitamin C yang dapat mempercepat penyerapan zat besi dalam tubuh juga adanya kalium yang tinggi dalam buah pisang ambon 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. Hal inilah yang dapat mempercepat pemrosesan pembentukan sel darah merah dalam tubuh sehingga peningkatan kadar

Hb ibu hamil yang mengonsumsi buah pisang ambon lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil yang mengonsumsi jeruk manis.

KESIMPULAN

Terdapat perbedaan kadar Hb ibu hamil anemia antara pemberian tablet Fe + jeruk manis dengan tablet Fe + pisang ambon di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang Tahun 2023 dengan nilai $p = 0,000$.

SARAN

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan peningkatan kadar Hb dengan inovasi penelitian yang berbeda seperti pemberian buah bit atau jeruk yang lainnya sehingga selain mengonsumsi tablet Fe juga bisa mengonsumsi makanan yang bisa dikonsumsi oleh ibu hamil.

Ibu hamil diharapkan rajin mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi salah satunya buah pisang ambon dan jeruk manis agar dapat meningkatkan kadar Hb dalam darah ibu, adapun proses memakannya selain dibuat jus juga boleh dimakan langsung.

Tenaga kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat membantu ibu dalam memotivasi dalam mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi salah satunya buah pisang ambon dan jeruk manis agar dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil anemia.

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan dapat dijadikan sebagai acuan dapat digunakan sebagai bahan tambahan untuk memperkaya pengetahuan dan keperluan referensi ilmu keperawatan maternitas yang berkaitan dengan peningkatan kadar

Hb dengan menggunakan buah pisang ambon dan jeruk manis.

DAFTAR PUSTAKA

- Almetzier, S. (2018). *Prinsip Dasar ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anindyaputri, I. (2020). *Hindari Minum Vitamin C 1000 Mg SetiaHari:IniEfekSampingnya*. <https://hellosehat.com/hidup-sehat/faktaunik/minum>
- Astawan, M. (2018). *Khasiat warna-warni makanan*. Gramedia Pustaka Utama.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- Cunningham, F. G. (2020). *Obstetri Williams*. EGC.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Program Penanggulangan Anemia Gizi Pada Wanita Usia Subur (WUS) dan Remaja Putri*.
- 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. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2019*.
- Effendi, Y. M. (2019). *Perbandingan Aktivitas Antioksidan Ekstrak Daging Pisang Ambon dengan Vitamin A, Vitamin C, dan Katekin Melalui Penghitungan Bilangan Peroksida*. FK UI.
- Fanny, L. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap IbuHamildipuskesmasTamama ung. *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>.
- Jufri, D. L. (2018). *Hubungan Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Morosi Kabupaten Konawe Tahun 2018*. Politeknik Kesehatan Kendari.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020*.
- Kristiyanasari, W. (2018). *Gizi Ibu Hamil*. Nuha Medika.
- Kurnia, E. (2021). *Obat Anemia Lebih Baik Diminum dengan Air Jeruk*. Dian Rakyat.
- Mahardika, N. P., & Zuraida, R. (2019). Vitamin C pada pisang Ambon dan Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Majority*, 5(4), 124-127.
- Manuaba, I. B. G. (2020). *Ilmu KebidananPenyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. EGC.
- 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.
- Olii, N. (2019). Pisang Ambon dan Agar-Agar Rumput Laut

- Terhadap Hemoglobin Ibu Hamil. *Jambura Health and Sport Journal*, 1(2), 71-81.
- Pearce, C., & Evelyn. (2019). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. PT Gramedia.
- Proverawati, & Asfuah, S. (2020). *Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan*. Nuha Medika.
- Purnama, D. I. (2019). *100 Hal Penting yang Wajib Diketahui Bumil*. PT Kawan Pustaka.
- Puteri, A. (2020). *10 Manfaat Jeruk untuk Ibu Hamil*. <https://parenting.orami.co.id/magazine/bolehkah-ibu-hamil-makan-jeruk/>.
- 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. (2020). *Biokimia Darah*. Widya Medika.
- Salmah, Irma, & Wati. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Antenatal*. EGC.
- Soedibyo, B. M. (2021). *Alam Sumber Kesehatan Manfaat dan Kegunaan*. Balai Pustaka.
- Soekirman. (2019). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*.
- Sulung, N., & Hartini, B. (2018). Pemberian Jus Tomat dan Jus Jeruk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. *REALinNursing Journal (RNJ)*, Volume 1, 114-122.
- Sunarsih, P. S., & Lathifah, N. S. (2019). Perbedaan Pemberian Tablet Fe dengan Jus Jeruk dan Tablet Fe dengan Vitamin C terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II. In *Jurnal Kebidanan* (Vol. 5, Issue 2, pp. 181-187).
- Suyanti., & Supriyadi, A. (2019). *Pisang: Budi daya, Pengolahan dan Prospek Dasar, Edisi Revisi*. Penebar Swadaya.
- Tampubolon, N. P., Hayati, E., & Singarimbun, E. (2021). Pengaruh Mengkonsumsi Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 3(2), 33-37. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v3i2.648>
- Thaib. (2019). *Anemia Defisiensi Besi pada Kehamilan*. Universitas Sumatera Utara.
- Wardhany, K. H. (2020). *Khasiat Ajaib Pisang-Khasiatnya A to Z, dari Akar Hingga Kulit Buahnya*. Rapha Publishing.
- 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).
- Winarni, L. M., Lestari, D. P., & Wibisono, A. Y. G. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Jeruk terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia: A Literature Review. In *Jurnal Menara Medika* (Vol. 2, Issue 2, pp. 101-105). <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menaramedika/index>.
- World Health Organization. (2021). *Global Targets 2025 to Improve Maternal, Infant and Young Children Nutrition*.
- Yuliatun, L. (2018). Penanganan Nyeri Persalinan dengan Metode Nonfarmakologis. *Jurnal Ners Lentera*, 7(2), 114-126.