

EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS JAMBU BIJI MERAH DALAM MEMBANTU PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI DI UNIVERSITAS AISYAH PRINGSEWU

Andela Puspita Sari^{1*}, Septika Yani Veronica²

¹⁻²Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu

[*Email korespondensi: andelabta1@gmail.com]

Abstract: Effectiveness of Giving Red Guava Juice in Helping to Increase Hemoglobin Levels in Teenage Women at Aisyah Pringsewu University.

According to (WHO), the prevalence of anemia in 2019 in women of productive age aged 15-49 globally was 30%. Based on (Riskesdas) 2018, as many as 32% of Indonesia suffers from anemia. Consuming red guava juice can help the process of absorbing iron and can treat anemia in young women. The aim of this research was to determine the effectiveness of giving red guava juice in helping to increase the hemoglobin levels of adolescent girls at Aisyah Pringsewu University. The type of research used is quantitative, the research design is a Pre-Experiment Two Group Pretest-Posttest Design approach. The sampling method in this research was purposive sampling with a total sample of 30 female students. The sample was divided into 15 people in the control group who were given Fe tablets and 15 people in the intervention group who were given red guava juice and Fe tablets. Bivariate analysis used the independent samples T-Test. The results of the study showed that the average hemoglobin level of female students who received Fe tablets and red guava juice was 12.78 g/dl in the intervention group. The average hemoglobin level of female students who received Fe tablets in the control group was 11.97 g/dl. The results of statistical tests using the independent samples T-Test showed a p value = 0.000 (p count < α = 0.05). Giving red guava juice and Fe tablets was effective in helping increase hemoglobin levels compared to giving Fe tablets alone. Researchers suggest consuming red guava juice and Fe tablets to help increase hemoglobin (Hb) levels so that they can prevent anemia in teenagers.

Keywords : Anemia, Teenagers, Guava Juice.

Abstrak: Efektivitas Pemberian Jus Jambu Biji Merah Dalam Membantu Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Universitas Aisyah Pringsewu.

Menurut (WHO) prevalensi anemia tahun 2019 pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 secara global adalah sebesar 30%. Berdasarkan (Riskesdas) 2018, sebanyak 32% Indonesia menderita penyakit anemia. Mengonsumsi jus jambu biji merah dapat membantu proses penyerapan zat besi dan mampu mengobati penyakit anemia pada remaja putri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian jus jambu biji merah dalam membantu peningkatan kadar hemoglobin remaja putri di universitas aisyah pringsewu. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, desain penelitian adalah Pre-Ekspreiment pendekatan *Two Group Pretest-Posttest Design*. Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini purposive sampling dengan total sampel 30 mahasiswi. Sampel dibagi menjadi 15 orang kelompok kontrol di berikan tablet Fe dan 15 orang kelompok intervensi yang di berikan jus jambu biji merah dan tablet Fe. Analisis bivariat menggunakan uji independent simple *T-Test*. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin mahasiswi yang mendapatkan tablet Fe dan jus jambu biji merah sebesar pada kelompok intervensi 12,78 g/dl. Rata-rata kadar hemoglobin mahasiswi yang mendapatkan tablet Fe pada kelompok kontrol sebesar 11,97 g/dl. Hasil uji statistik menggunakan independent samples *T-Test* diperoleh nilai p value= 0,000 (p hitung < α =0,05) pemberian jus jambu biji merah dan tablet Fe efektif dalam membantu peningkatan kadar hemoglobin dari

pada pemberian tablet Fe saja. Peneliti menyarankan untuk mengonsumsi jus jambu biji merah dan tablet Fe dalam membantu peningkatan kadar hemoglobin (Hb) sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja.

Kata Kunci : Anemia, Remaja, Jus Jambu Biji.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi di mana jumlah sel darah merah lebih rendah dari jumlah normal atau penyakit kurang darah yang salah satunya disebabkan oleh kurangnya konsumsi zat besi (Podungge & Nurlaily 2021). Anemia masih menjadi masalah global di negara maju maupun negara berkembang yang mempengaruhi kesehatan dari wanita usia reproduktif. Remaja putri seringkali tidak sadar serta mengerti bahwa dirinya terkena anemia, mereka tetap menganggap bahwa anemia adalah masalah kesehatan yang sepele (Setiawati dkk., 2023).

Menurut *world health organization* (WHO) prevalensi anemia tahun 2019 pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 secara global adalah sebesar 30% (WHO 2023). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, sebanyak 32% atau tiga dari sepuluh remaja Indonesia menderita penyakit anemia (Kementrian Kesehatan RI 2018). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa anemia remaja putri di Provinsi Lampung 24,8%. Hal ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah kesehatan yang perlu diperhatikan (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pringsewu tahun 2022 didapatkan data sebanyak 29.272 remaja putri yang terdapat di Kabupaten Pringsewu dari 29.272 remaja putri 687 (49,96%) mengalami anemia ringan, 615 (44,73%) mengalami anemia sedang dan 73 (5,31%) mengalami anemia berat.

Anemia dapat menyebabkan pertumbuhan tidak optimal dan menurunkan konsentrasi ketika belajar karena merasa cepat lelah, anemia dapat membawa dampak kurang baik pada remaja seperti menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik mental, kecerdasan terhambat menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak

tercapainya tinggi badan maksimal (Agung dkk., 2023). Tingginya kejadian anemia pada remaja putri penyebabnya oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan karbohidrat, asupan lemak, asupan protein, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi dan asam folat (Nuraeni dkk., 2019). Upaya pencegahan masalah anemia pada remaja berkaitan dengan asupan makanan yang mengandung zat besi salah satunya adalah jambu biji (Nurhidayah dkk., 2022).

Zat besi farmakologis dapat digantikan dengan bahan alami salah satunya berasal dari jambu biji merah yang mengandung zat besi dan kaya akan vitamin C. Jambu biji memiliki beberapa kelebihan, antara lain buahnya dapat dimakan sebagai buah segar, dapat diolah menjadi berbagai bentuk makanan dan minuman (Yuviska and Armiyanti 2019). Vitamin C dapat membantu mereduksi besi ferri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi tubuh, proses reduksi tersebut akan semakin besar jika pH didalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat meningkatkan pH didalam lambung sehingga dapat meningkatkan proses penyerapan zat besi hingga 30% (Kebidanan and Pontianak 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 19 Desember 2023 terkait kejadian anemia pada mahasiswi prodi Farmasi semester 2 di Universitas Aisyah Pringsewu dengan keseluruhan berjumlah 206 mahasiswi, dengan sampel yang diambil 30 responden. Dapat disimpulkan bahwa dari pengecekan 30 responden tersebut terdapat kejadian anemia. Sehingga peneliti akan melakukan pengecekan

kembali terhadap keseluruhan populasi yaitu 206 mahasiswi prodi farmasi semester 2 di Universitas Aiyah Pringsewu, dikarenakan peneliti sudah mengetahui kejadian anemia sebanyak 11 dari 30 responden yang sudah benar-benar dilakukan pengecekan.

METODE

Jenis penelitian menggunakan kuantitatif. Rancangan penelitian menggunakan *pre eksperiment*, dengan pendekatan *two group pre test post-test design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja putri prodi farmasi semester 2 di Universitas Aisyah Pringsewu. Teknik yang digunakan yaitu

purposive sampling. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar observasi dan informed consent. Analisis data menggunakan uji *independent samples T-Test*.

Sampel dalam penelitian ini yaitu ada 30 mahasiswi prodi S1 Farmasi semester 2 yang dibagi menjadi 2 kelompok yang telah memenuhi kriteria yaitu 15 mahasiswi sebagai kelompok intervensi yang diberikan jus jambu biji merah sebanyak 100gr dan tablet Fe selama 7 hari dan 15 mahasiswi sebagai kelompok kontrol yang diberi tablet Fe saja selama 7 hari. Analisis data secara univariat dan bivariat (*T-test*).

HASIL

Tabel 1. Rata-Rata Hasil Kadar Hemoglobin Sebelum Pemberian Jus Jambu Biji Merah Pada kelompok intervensi

Kelompok Intervensi	Kadar Hb (gr/dl)				
	N	Mean	Standar Deviasi	Minimum-Maksimum	95% CI
Sebelum	15	9.67	1.23	7.2-11.2	8.98-10.34

Berdasarkan tabel di atas, Universitas Aisyah Pringsewu sebelum didapatkan hasil pengukuran rata-rata pemberian jus jambu biji merah kadar hemoglobin pada remaja putri di (kelompok intervensi) adalah 9,67 gr/dl.

Tabel 2. Rata-Rata Hasil Kadar Hemoglobin Sesudah Pemberian Jus Jambu Biji Merah Pada kelompok intervensi Remaja

Kelompok Intervensi	Kadar Hb (gr/dl)				
	N	Mean	Standar Deviasi	Minimum-Maksimum	95% CI
Sesudah	15	12.78	0.77	11.3-13.8	12.35-13.2

Berdasarkan tabel di atas, pemberian jus jambu biji merah didapatkan hasil pengukuran rata-rata (kelompok intervensi) adalah 12,78 kadar hemoglobin pada remaja putri di Universitas Aisyah Pringsewu sesudah gr/dl.

Tabel 3. Rata-Rata Hasil Kadar Hemoglobin Sebelum Pemberian Tablet Fe Pada kelompok Kontrol

Kelompok Kontrol	Kadar Hb (gr/dl)				
	N	Mean	Standar Deviasi	Minimum-Maksimum	95% CI
Sebelum	15	10.73	0.74	9.6-11.8	10.32-11.14

Berdasarkan tabel di atas, kadar hemoglobin pada remaja putri di Universitas Aisyah Pringsewu sebelum

pemberian tablet Fe (kelompok kontrol) adalah 10,73 gr/dl.

Tabel 4. Rata-Rata Hasil Kadar Hemoglobin Sesudah Pemberian Tablet Fe Pada kelompok Kontrol Remaja Putri

Kelompok Kontrol	Kadar Hb (gr/dl)				
	N	Mean	Standar Deviasi	Minimum-Maksimum	95% CI
Sesudah	15	11.97	0.89	10.5-13.2	11.48-12.5

Berdasarkan tabel di atas, didapatkan hasil pengukuran rata-rata kadar hemoglobin pada remaja putri di

Universitas Aisyah Pringsewu sesudah pemberian tablet Fe (kelompok kontrol) adalah 11,97 gr/dl.

Tabel 5. Efektivitas Pemberian Jus Jambu Biji Merah

Peningkatan Kadar Hb	Kadar Hb (gr/dl)				
	N	Mean	Standar deviasi	SE	P Value
Intervensi	15	3,11	0,63	0.162	0.000
Kontrol	15	1,24	0,49	0.126	

Berdasarkan juga didapatkan data rata-rata peningkatan kadar Hb setelah pemberian jus jambu biji merah pada kelompok intervensi adalah 3,11 gr/dl, dengan standar deviasi 0,63 dan standar eror 0,162. Sedangkan rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok kontrol adalah 1,24 g/dl dengan standar deviasi 0,49, dan standar eror 0,126, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata peningkatan kadar Hb antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ (p hitung $< \alpha=0,05$), artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat diartikan pemberian jus jambu biji merah efektif dalam membantu peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Universitas Aisyah Pringsewu.

PEMBAHASAN

Hasil pengukuran rata-rata kadar hemoglobin pada remaja putri di Universitas Aisyah Pringsewu sebelum pemberian jus jambu biji merah (kelompok intervensi) adalah 9,67 gr/dl. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti 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. Penyebab lain adalah karena dalam penelitian ini mayoritas responden adalah remaja akhir yang tiap bulan mengalami menstruasi. Pengeluaran zat besi juga harus diimbangi dengan asupan gizi. Anemia pada remaja berkaitan dengan kurangnya asupan makanan yang mengandung zat besi.

Pengobatan dilakukan 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, dll dan bahan makanan nabati seperti sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, dan tempe. Bahan makanan yang dapat membantu proses penyerapan besi seperti sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C seperti daun katuk, daun singkong, bayam, jambu biji, tomat, jeruk dan nanas. Penyerapan zat besi sangat dipengaruhi oleh adanya vitamin C dalam tubuh remaja karena vitamin C dapat membantu mereduksi besi ferri menjadi ferro didalam usus halus, sehingga mudah diserap oleh tubuh. Kandungan

vitamin C tertinggi terdapat didalam buah jambu biji merah (Nusantri Rusdi 2020).

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil pengukuran rata-rata kadar hemoglobin pada remaja putri di Universitas Aisyah Pringsewu sesudah pemberian jus jambu biji merah (kelompok intervensi) adalah 12.78 gr/dl. Pemberian Tablet Fe dan jus jambu biji akan maksimal bila diberikan lebih dari 7 hari. Hasil penelitian epidemiologi, konsumsi vitamin C dalam buah dan sayuran memiliki efek perlindungan yang lebih baik dibandingkan dengan konsumsi vitamin C dalam bentuk tablet atau suplemen lainnya. Kandungan vitamin C yang tinggi pada buah terdapat pada Jambu biji yang kandungan vitamin C nya sebesar 95/100 gram dibandingkan buah lainnya yang kandungan vitamin C nya rendah. Dianjurkan remaja putri mengkonsumsi makanan yang mengandung vitamin C agar tablet Fe tersebut lebih mudah penyerapannya untuk menghasilkan Hemoglobin dalam darah (Mataram 2020).

Vitamin C berperan aktif dalam membantu penyerapan Fe. Jambu biji merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan vitamin C yang tinggi. Kandungan Vitamin C pada jambu biji 95/100 gr, paling tinggi jika dibandingkan dengan buah lain. Jambu biji dapat diberikan dalam bentuk jus yang telah jadi secara komersial seperti buavita yang dapat berperan dalam proses penyerapan zat besi (Sary Fandy dkk.,2023). Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil pengukuran rata-rata kadar hemoglobin pada remaja putri di Universitas Aisyah Pringsewu sebelum pemberian tablet Fe (kelompok kontrol) adalah 10,73 gr/dl dan sesudah pemberian tablet Fe (kelompok kontrol) adalah 11,97 gr/dl.

Pada keadaan perdarahan berlebihan atau perdarahan normal pada haid, kehilangan besi akibat perdarahan harus diganti. Karena haid rata-rata mengeluarkan darah 60 ml per bulan, yang sama dengan 30 mg besi, perempuan memerlukan satu ekstra miligram per hari untuk diserap agar

keseimbangan terjaga (Kemenkes, 2016). Suplemen zat besi sebaiknya dikonsumsi pada malam hari, karena efek dari suplemen zat besi tersebut dapat menimbulkan rasa mual. Jumlah suplemen yang diberikan diperkirakan dapat memenuhi kebutuhan wanita. Kebutuhan akan zat besi 3000 s/d 5000 mg yang ada dalam tubuh, yang diekskresikan tubuh setiap harinya.

Banyak remaja putri yang sering melewatkan dua kali waktu makan dan lebih memilih kudapan. Padahal sebagian besar kudapan bukan hanya hampa kalori, tetapi juga sedikit sekali mengandung zat gizi, selain dapat mengganggu (menghilangkan) nafsu makan. Selain itu remaja khususnya remaja putri semakin menggemari junk food yang sangat sedikit (bahkan ada yang tidak ada sama sekali) kandungan kalsium, besi, riboflavin, asam folat, vitamin A dan vitamin.

Kadar hemoglobin remaja putri meningkat juga dipengaruhi oleh makanan yang dikonsumsi remaja putri setiap harinya, dimana pola konsumsi makan sehari ± hari sebagian besar makan tiga (3) kali sehari dimana remaja putri yang konsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi seperti mengkonsumsi jenis sayuran misalnya sayuran hijau, kacang ±kacangan, kentang dan sereal serta beberapa jenis buah-buahan. Tidak menjaga pola makan atau makan yang tidak teratur akan mempengaruhi tingkat asupan makan atau zat gisi yang perlukan oleh tubuh untuk pertumbuhan bagi remaja (Sari, 2021).

Berdasarkan tabel 3 uga didapatkan data rata-rata peningkatan kadar Hb setelah pemberian jus jambu biji merah pada kelompok intervensi adalah 3,11 gr/dl, dengan standar deviasi 0,63 dan standar eror 0,162. Sedangkan rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok kontrol adalah 1,24 g/dl dengan standar deviasi 0,49, dan standar eror 0,126, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata peningkatan kadar Hb antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 0,000$ (p hitung $< \alpha=0,05$),

artinya pada $\alpha = 5\%$ dapat diartikan pemberian jus jambu biji merah efektif dalam membantu peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Universitas Aisyah Pringsewu.

Hasil ini juga di dukung oleh penelitian yang di lakukan oleh (Nusantri Rusdi 2020) yang berjudul "Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava.L*) Terhadap Kadar Hemoglobin Penderita Anemia Remaja" dengan 34 responden di bagi menjadi 2 kelompok. Kelompok kontrol dan perlakuan, kelompok perlakuan di berikan 100 gram jambu biji merah yang diolah menjadi jus selama 7 hari. Hasil menunjukkan rata-rata kadar Hb pretest 10,26 gr % (kontrol) dan 10,50 gr % (intervensi). Rata-rata kadar hb posttest 10,98 gr % (kontrol) dan 12,48 gr % (intervensi). Selisish rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah di berikan jus jambu biji merah yaitu 0,72 gr % (kontrol) dan 1,98 gr % (intervensi). Hasil uji statistik didapatkan ada pengaruh pemberian jus jambu biji merah terhadap kadar hemoglobin penderita anemia remaja putri di mana nilai $p\ value = <0,001$.

Hasil ini juga di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Saudia & Putri 2021) yang berjudul "Pengaruh Kombinasi Pemberian Tablet Fe dan Jus Jambu Biji terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Mahasiswi Jurusan Kebidanan" dengan 30 responden dibagi menjadi 15 orang pada kelompok kontrol diberikan tablet Fe dan 15 orang pada kelompok intervensi diberikan kombinasi tablet Fe dan jus jambu biji. Hasil menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin mahasiswi yang hanya mendapatkan tablet Fe sebesar 0,20 gr/dL. Rata-rata kadar hemoglobin mahasiswi yang mendapatkan tablet Fe dan jus jambu biji sebesar 0,76 gr/dL. Hasil uji statistik menggunakan independent t test diperoleh p value yaitu 0,000. Dapat disimpulkan bahwa pemberian Fe kombinasi jambu biji lebih efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin daripada pemberian Fe saja.

Menurut (Hartati ddk., 2023) kebutuhan zat besi pada remaja putri

per hari antara 8 mg – 15 mg. Menurut (Chairul Iman A 2023) kandungan zat besi yang terdapat pada 100 gram atau 1000 mg jambu biji yaitu 0,26 mg zat besi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kandungan zat besi yang ada di dalam 100 gram jambu biji ini tidak mencukupi kebutuhan zat besi perhari pada remaja, oleh sebab itu penyerapan zat besi sangat dipengaruhi oleh adanya vitamin C dalam tubuh remaja. Vitamin C dapat membantu mereduksi besi ferri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi tubuh. Pemberian jus jambu biji merah bersamaan dengan tablet Fe dapat membantu proses penyerapan zat besi dan mampu meningkatkan kadar hemoglobin. Zat besi yang terkandung dalam bahan makanan akan diserap dengan bantuan vitamin c yang terkandung dalam jambu biji merah. (Hardiyanty, Hariyani, and Grace.C.Sipasulta 2021). Pemberian jus jambu biji merah pada penelitian ini diberikan satu kali selama 7 hari berturut-turut, sehingga dengan waktu yang singkat tersebut belum terlihat kemampuan maksimal dari pemberian jus jambu biji merah dan pada penelitian ini juga tidak melihat faktor penghambat dari proses absopsi zat besi yang terkandung didalam bahan makanan seperti senyawa polifenol seperti tanin yang terkandung didalam teh.

Pada penelitian ini dapat diketahui dari hasil 15 responden yang diberikan intervensi tablet Fe dan jambu biji 100 gram perhari yang dioalah dalam bentuk jus dan dikonsumsi selama 7 hari berturut-turut dapat meningkatkan kadar hemoglobin dengan rata-rata sebelum diberikan intervensi tablet Fe dan jus jambu biji merah 9.67 g/dl meningkat menjadi rata –rata 12.78 g/dl ternyata jus jambu biji merah ini efektif dalam membantu peningkatan kadar hemoglobin dan mempercepat proses penyerapan zat besi dalam meningkatkan kadar hemoglobin di bandingkan dengan kelompok kontrol yang hanya diberikan tablet Fe saja.

Tablet Fe akan efektif sebagai salah satu perbaikan gizi, apabila

diminum sesuai aturan pakai. Adapun salah satu aturan pemakaian tablet Fe minum satu tablet tambah darah (TTD) seminggu sekali atau sesuai kebutuhan dan dianjurkan minum satu tablet selama haid. Manfaat tablet Fe sebagai berikut: Pengganti zat besi yang hilang bersama darah pada wanita haid, Wanita mengalami hamil, menyusui, sehingga kebutuhan zat besinya sangat tinggi yang perlu dipersiapkan sedini mungkin semenjak remaja, mengobati wanita remaja putri yang menderita anemia, meningkatkan kemampuan belajar, kemampuan kerja dan kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus, meningkatkan status gizi dan kesehatan remaja putri dan wanita (Yuanti 2020).

Menurut asumsi peneliti kenaikan kadar hemoglobin pada responden dikarenakan responden diberikan tablet Fe dan menu makanan yang di konsumsi responden tidak bisa peneliti kontrol contohnya seperti responden yang mengkonsumsi ikan, daging, kacang-kacangan dan lain-lain, sehingga terjadi kenaikan kadar hemoglobin karena makanan-makanan yang di konsumsi perhari mengandung zat besi juga. Peneliti juga memberikan tablet Fe dan jambu biji yang diberikan dalam bentuk jus yang membantu dalam proses absorpsi karena penyerapannya lebih cepat dibanding konsumsi Fe secara tunggal. Dimana peneliti melakukan intervensi selama 7 hari secara berturut-turut dengan membandingkan kedua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok kontrol mengkonsumsi Fe saja dan pada kelompok intervensi di beri Fe dan jus jambu biji. Hasilnya terdapat perubahan yang signifikan pada kelompok intervensi dibanding kelompok kontrol.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu diketahui Rata-rata kadar hemoglobin pada remaja putri di Universitas Aisyah Pringsewu sebelum pemberian jus jambu biji merah (kelompok intervensi) adalah 9,67 gr/dl dan sesudah pemberian jus jambu biji

merah (kelompok intervensi) adalah 12,78 gr/dl. Kemudian pada kelompok kontrol yaitu Rata-rata kadar hemoglobin pada remaja putri di Universitas Aisyah Pringsewu sebelum pemberian tablet Fe (kelompok kontrol) adalah 10,73 gr/dl, setelah diberikan Rata-rata kadar hemoglobin pada remaja putri di Universitas Aisyah Pringsewu (kelompok kontrol) adalah 11,97 gr/dl, yang berarti ada pengaruh Pemberian jus jambu biji merah efektif dalam membantu peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Universitas Aisyah Pringsewu (p value 0,000).

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Lenteng, Kota Jakarta Selatan, And Daerah Khusus. 2023. Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Penderita Anemia Remaja Putri Di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun. *Jurnal Kebidanan Indonesia* 1(4):216–28.
- Apriningsih. 2019. No Title Anemia Pada Remaja Putri : Perspektif Sosioekologi. Aceh: Syah Kuala University Press
- Hardiyanty, Windy, Faridah Hariyani, And Grace.C.Sipasulta. 2021. Pengaruh Pemberian Jambu Biji Merah Dan Tablet Fe Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Trimester Ii-Iii: Literature Review Windy. *Mahakam Midwifery Journal* 21(1):1–9.
- Hartati, Endang, Simeri Dona, And Angga Irawan. 2023. Implementasi Pemberian Tablet Fe Pada Remaja Putri Di Wilayah Puskesmas Tapin Utara Kabupaten Tapin. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia* 3(3):111–22. Doi: 10.55606/Jikki.V3i3.2151.
- Hilda, Lelya, Rafika Rezky Hasibun, And Dinda Melani Putri. 2023. No Title Bunga Rampai Kimia Herbal Dan Manfaat. Cibeusi: Cv. Mega Press Nusantara.
- Kebidanan, Jurusan, And Poltekkes Kemenkes Pontianak. 2020. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, P - ISSN

- 2460 - 1853 Efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Perubahan Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya Affectiveness Of Guava Juice Switching To Haemoglobin Levels In Adolescent In Pondok Pesantren Nu. 6.
- Kementrian Kesehatan Ri. 2018. Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia 146-379.
- Mataram, Komang Agusjaya. 2020. Penyuluhan Menu Seimbang Dan Manfaat Tablet Besi Sebagai Upaya Mencegah Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sma Di Kecamatan Sukawati Kabupaten Gianyar. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat (Jpms)* 2(3):171-81. Doi: 10.33992/Ms.V2i3.1028.
- Memorisa, Gebby, Sitti Aminah, And Galuh Pradian Y. 2020. "Hubungan Lama Menstruasi Dengan Kejadian Anemia." *Jurnal Mahasiswa Kesehatan* 1(1):165-71.
- Merryana, And Bambang Wijatmadi. 2016. No Title Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana.
- Muhayati, Anis, And Diah Ratnawati. 2019. "Hubungan Antara Status Gizi Dan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri." *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia* 9(01):563-70. Doi: 10.33221/Jiiki.V9i01.183.
- Nuraeni, Rini, Puspa Sari, Neneng Martini, Sri Astuti, And Lina Rahmiati. 2019. Peningkatan Kadar Hemoglobin Melalui Pemeriksaan Dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja Yang Mengalami Anemia Melalui Gerakan Jumat Pintar. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal Of Community Engagement)* 5(2):200. Doi: 10.22146/Jpkm.40570.
- Nurhidayah, Sumiaty, And Yuliaty. 2022. Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia. *Window Of Public Health Journal* 3(1):102-8. Doi: 10.33096/Woph.V3i1.350.
- Nusantri Rusdi, Pagdya Haninda. 2020. Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (Psidium Guajava.L) Terhadap Kadar Hemoglobin Penderita Anemia Remaja Putri. *Human Care Journal* 5(3):603. Doi: 10.32883/Hcj.V5i3.806.
- Sari Fandy, Dwi Retno, Wenny Indah Purnama Eka Sari, And Yenni Puspita. 2023. Jus Jambu Biji Merah Meningkatkan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil. *Journal Of Midwifery* 11(1):180-87. Doi: 10.37676/Jm.V11i1.4559.
- Saudia, Baiq Eka Putri, and Winda Astria Putri. 2021. Pengaruh Kombinasi Pemberian Tablet Fe Dan Jus Jambu Biji Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Mahasiswi Jurusan Kebidanan. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)* 3(1):59. doi: 10.32807/jkt.v3i1.100.
- Setiawati, Neni, Popi Sopiah, And Popon Haryeti. 2023. Pengaruh Jus Jambu Biji Merah Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dengan Anemia Pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Ners* 7(1):543-50. Doi: 10.31004/Jn.V7i1.13619.
- WHO. 2023. "Prevalence Of Anaemia In Women Of Reproductive Age (Aged 15-49) (%) Location Type Prevalence Of Anaemia In Women Of Repro ... The Global Health Observatory 2023.
- WHO and Margaret Chan. 2011. Haemoglobin Concentrations For The Diagnosis Of Anaemia And Assessment Of Severity. Geneva, Switzerland: World Health Organization 1-6. Doi: 2011.
- Yuanti, Yocki. 2020. Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan & Kebidanan* 9(2):1-11.