

Original Article*)

Perbandingan Pemberian Pisang Ambon Dan Buah Naga Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Di PMB DNP Kecamatan Sukadiri Kabupaten Tangerang*(Comparison of Ambon Banana and Dragon Fruit Administration on Hb Levels of Pregnant Women at PMB DNP, Sukadiri District, Tangerang Regency)***Diana Nurul Padhilah¹**¹*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara, Indonesia*

Email correspondent: diananurul633@gmail.com

Abstract

Introduction: The prevalence of anemia in pregnant women is still high. PMB DNP Sukadiri District, Tangerang Regency, pregnant women in their third trimester who experience anemia each year have increased from 2020-2022 namely 13,2% to 15,8%. The government has tried to prevent it by giving Fe tablets and consuming foods containing iron, including Ambon banana and dragon fruit.

Objective: Knowing the comparison of giving Ambon bananas and dragon fruit to Hb levels of pregnant women in PMB DNP, Sukadiri District, Tangerang Regency.

Methods: Quasi-experimental design with pretest-posttest design with control group design. The sample is pregnant women who experience anemia in January-February 2023 as many as 34 samples using a purposive sampling technique. The intervention was given 250gr once a day for 14 days. Bivariate analysis used paired sample t-tests and independent t-tests.

Results: The univariate study of Hb levels of pregnant women before the administration of Ambon bananas averaged = 9,635gr/dl and after the administration of Ambon bananas averaged = 12,118gr/dl. Hb levels of pregnant women before the administration of dragon fruit juice average = 9,641 gr/dl and after the administration of dragon fruit juice average = 11,447gr/dl. The results of the bivariate study obtained a *p-value* = 0,001.

Discussion: There are differences in the effect of giving Ambon bananas and dragon fruit juice on Hb levels of pregnant women. Pregnant women are expected to be diligent in consuming foods containing iron, including Ambon banana and dragon fruit, to increase Hb levels in the mother's blood.

Keywords: ambon banana fruit, dragon fruit juice, hb levels for pregnant women

Artikel

Disubmit (Received) : June 21, 2023

Diterima (Accepted) : July 24, 2024

Diterbitkan (Published): July 24, 2024

Copyright: © 2024 by the authors. License DPOAJ, Jakarta, Indonesia. This article is an open-access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>)

Pendahuluan

Peristiwa kehamilan, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir merupakan suatu kondisi yang fisiologis namun dalam prosesnya terdapat suatu kemungkinan yang dapat membahayakan kondisi ibu dan bayi bahkan menyebabkan kematian, salah satu faktor yang cukup membahayakan yaitu anemia. Anemia sering terjadi pada saat kehamilan karena darah mengalami hemodilusi (pengenceran) dengan peningkatan volume sel darah merah 30% sampai 40% yang puncaknya terjadi pada kehamilan 32 minggu sampai 34 minggu.¹ Prevalensi anemia masih tinggi dibuktikan dengan data WHO yaitu secara global prevalensi anemia pada ibu hamil diseluruh Indonesia sebesar 41,8%;² selanjutnya di Asia sebesar 48,2%; Afrika 57,1%; Amerika 24,1%; dan Eropa 25,1%. Indonesia sendiri menurut Riskesdas pada tahun 2018 didapatkan sebanyak 48,9%; hal ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu sekitar 37,1%.³

Sementara itu Provinsi Banten angka kejadian anemia pada ibu hamil masih sangat tinggi dengan prevalensi 37,1%. Adapun angka kejadian anemia pada ibu hamil tahun 2019 di Kabupaten Tangerang yaitu 48,8%. Kecamatan Sukadiri berdasarkan data dari Puskesmas Sukadiri Kabupaten Tangerang didapatkan data sasaran ibu hamil pada tahun 2022 dari 971 ibu hamil Trimester III dengan prevalensi anemia sebanyak 297 ibu hamil (30,5%). Anemia pada ibu hamil dapat menimbulkan terjadinya perdarahan yang merupakan salah faktor kematian ibu.⁴

Arisman menjelaskan bahwa tanda dan gejala anemia berupa keletihan, mengantuk, kelemahan, pusing, malas, nafsu makan kurang, perubahan mood, perubahan kebiasaan tidur dan ditandai dengan keadaan yang berupa pucat, ikterus, oedeme perifer, membran mukosa dan bantalan kuku pucat, lidah halus. Ibu hamil yang menderita anemia berisiko mengalami keguguran, bayi lahir sebelum waktunya, bayi berat lahir rendah serta perdarahan sebelum saat dan setelah melahirkan.⁵ Pada anemia sedang dan berat, perdarahan dapat menjadi lebih parah sehingga berisiko terhadap terjadinya kematian ibu dan bayi. Dampak terhadap anak yang dilahirkan oleh ibu yang anemia menyebabkan bayi lahir dengan persediaan zat besi yang sangat sedikit didalam tubuhnya sehingga berisiko mengalami anemia pada usia dini yang dapat mengakibatkan gangguan atau hambatan pertumbuhan dan perkembangan.²

Pencegahan anemia dalam kehamilan selain dengan suplemen Fe juga dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, asam folat dan vitamin C tapi hal tersebut masih jarang dilakukan. Salah satu bahan makanan yang dapat digunakan untuk penanganan anemia gizi besi yaitu buah pisang ambon dan buah naga merah. 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 100gr pisang ambon mengandung 72.9gr air; 0,5mg zat besi; 72,0mg vitamin C; 0,08mg vitamin B1; 0,08mg vitamin B2; 0,1mg vitamin B6; dan 32mg fosfor.⁶ 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 *ferritin* 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.⁷

Hasil penelitian Widayati dan Aisah 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 9,7gr/dl menjadi 11,3gr/dl.⁸ Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Mutoharoh et al 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 2,4gr/dl.⁹ Selain dengan mengkonsumsi buah pisang ambon kekurangan zat besi dapat juga dilakukan dengan mengkonsumsi dua buah naga. Berbagai penelitian menyatakan bahwa buah naga dapat mengatasi anemia. Buah naga merupakan salah satu terapi non farmakologi yang mengandung zat besi yang cukup tinggi dibandingkan dengan buah lain. Hal ini dapat dilihat dari pendapat Suryana menyatakan bahwa kadar zat besi pada buah bit 0,8mg sementara kandungan Fe buah naga 0,55mg/100gr.¹⁰ Hal tersebut

menunjukkan bahwa buah naga memiliki kandungan Fe lebih tinggi dari buah bit. Zat besi penting untuk pembentukan dan mempertahankan kesehatan sel darah merah sehingga bisa menjamin sirkulasi oksigen dan zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil.¹¹

Kandungan buah naga tak hanya zat besi dan karbohidrat folates. Masih banyak senyawa lain yang bisa di dapatkan dari buah berwarna cerah ini, antara lain vitamin C, fitokimia, protein, potassium, serat, karbohidrat. Manfaat buah naga untuk ibu hamil tentu sebagai penyumbang nutrisi kompleks yang baik bagi ibu dan janin. Istemewanya lagi, buah naga juga ternyata mengandung vitamin B1 yang sangat baik bagi pertumbuhan janin, merangsang penyerapan proten dan membantu pembakaran menjadi energi.¹² Menurut Lingga buah naga memiliki beberapa manfaat yaitu merangsang pembentukan sel darah merah, zat besi dan vitamin C; yang berperan penting zat besi sebagai bahan baku sel darah merah, sedangkan vitamin C sebagai membantu mengoptimalkan penyerapan zat besi melalui saluran cerna dan mencegah anemia. Kandungan zat besi pada buah naga sangat membantu tubuh untuk membentuk sel-sel darah merah dan mengurangi risiko anemia. Kebutuhan oksigen serta nutrisi ibu hamil juga akan tercukupi.¹³

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Soleha et al yang dilakukan di Puskesmas Liwa Lampung Barat pada ibu hamil dengan anemia dapat diketahui bahwa ada pengaruh pemberian jus buah naga terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.¹⁴ Begitu pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Oliy yang dilakukan pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Kota Selatan Kota Gorontalo, menunjukkan hasil bahwa dengan mengonsumsi jus buah naga kadar hemoglobinnya meningkat.¹⁵ Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Aulya berdasarkan hasil uji *Mann Whitney* diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$; maka dapat disimpulkan H_0 ditolak dan H_a diterima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus buah naga terhadap kadar Hemoglobin pada ibu hamil Trimester III.¹⁶

PMB DNP berada di Kecamatan Sukadiri Kabupaten Tangerang telah banyak melakukan penanganan anemia melalui pemberian tablet penambah darah penyuluhan akan anemia pada ibu hamil serta kunjungan rumah pada ibu hamil. Akan tetapi berdasarkan survey pendahuluan yang peneliti lakukan di PMB DNP Kecamatan Sukadiri Kabupaten Tangerang didapatkan data sasaran ibu hamil pada tahun 2020 ada sebanyak 256 ibu hamil Trimester III dengan prevalensi anemia sebanyak 34 orang (13,2%), sedangkan data sasaran ibu pada tahun 2021 sebanyak 270 ibu hamil Trimester III dengan prevalensi anemia sebanyak 38 orang (14,1%). Pada tahun 2022 dari hasil observasi pada buku ANC diketahui 285 ibu hamil sedangkan prevalensi anemia pada ibu hamil Trimester III diketahui sebanyak 45 orang (15,8%). Hal ini menandakan bahwa masih banyak ibu hamil yang mengalami anemia. Melihat penelitian terdahulu pemberian pisang ambon dan jus buah naga ternyata dapat meningkatkan kadar Hb maka peneliti ingin mencoba memberikan intervensi pada ibu hamil. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis tertarik melakukan penelitian mengenai “Perbandingan Pemberian Pisang Ambon Dan Buah Naga Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Di PMB DNP Kecamatan Sukadiri Kabupaten Tangerang.”

Metode

Jenis Penelitian berupa *Quasi experimental desain* dengan rancangan *pre-test-post-test with control group design*. Sampel adalah ibu hamil yang mengalami anemia pada bulan Januari-Februari tahun 2023 sebanyak 34 sampel dengan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi berupa ibu hamil memasuki usia Trimester III usia kehamilan ≥ 28 minggu; ibu hamil dengan anemia sedang (kadar Hb 7,0-9,9 gr/dl); ibu hamil kelompok pemberian buah pisang ambon (ibu yang menyukai buah pisang ambon) dan ibu hamil kelompok pemberian jus buah naga (ibu yang menyukai jus buah naga); Bersedia menjadi responden; ibu yang tidak mengalami pantangan atau alergi terhadap buah pisang ambon dan buah naga; dan dapat diajak komunikasi dengan baik. Adapun kriteria eksklusi berupa ibu hamil yang sedang sakit (demam, gastritis, diabetes mellitus, dsb); ibu hamil yang memiliki riwayat perdarahan (HAP: placenta previa); dan terdapat hambatan etis. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian buah pisang ambon dan jus buah naga.

Variabel terikat pada penelitian ini adalah kadar Hb ibu hamil. Data dikumpulkan sendiri oleh peneliti langsung dari sumber pertama yaitu lembar observasi berkaitan dengan kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian buah naga dan buah bit. Pengukuran tekanan darah peneliti menggunakan *Easy Touch Blood* Haemoglobin. Sementara pemberian buah pisang ambon dan jus buah naga peneliti berikan kepada responden yang dijadikan sampel pada kelompok A maupun B sehari 1 kali pada pagi hari jam 7 pagi selama 14 hari. 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 Tabulasi*. Data dianalisis menggunakan analisis univariat distribusi frekuensidan analisis bivariate menggunakan *uji paired simple t-test* dan *t-test independent*.

Hasil

Tabel 1. Nilai Rata-Rata Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pisang Ambon Di PMB DNP Kecamatan Sukadiri Kabupaten Tangerang

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 sebelum pemberian pisang ambon rata-rata = 9,635gr/dl std deviasi = 0,1222gr/dl maximum = 9,8gr/dl dan minimum = 9,4gr/dl. Sedangkan kadar Hb ibu hamil sesudah pemberian pisang ambon rata-rata = 12,118 gr/dl std deviasi = 0,1468gr/dl maximum = 12,3gr/dl dan minimum = 11,8gr/dl.

Tabel 2. Nilai Rata-Rata Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Pemberian Jus Buah Naga Di PMB DNP Kecamatan Sukadiri Kabupaten Tangerang

Kadar Hb Ibu Hamil	Rata-rata	Std. Deviasi	Max	Min
Sebelum	9,641	0,0939	9,8	9,5
Sesudah	11,447	0,1375	11,7	11,2

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 diketahui bahwa kadar Hb ibu hamil sebelum pemberian jus buah naga rata-rata = 9,641gr/dl std deviasi = 0,0939gr/dl maximum = 9,8gr/dl dan minimum = 9,5gr/dl. Sedangkan kadar Hb ibu hamil sesudah pemberian jus buah naga rata-rata = 11,447gr/dl std deviasi = 0,1375gr/dl maximum = 11,7gr/dl dan minimum = 11,2gr/dl.

Tabel 3. Perbedaan Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Dan Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Di PMB DNP Kecamatan Sukadiri Kabupaten Tangerang

Kadar Hb Ibu Hamil	Sebelum	Sesudah	Selisih Mean	P-Value
	Mean	Mean		
Buah Pisang Ambon	9,635	12,118	2,483	0,000
Jus Buah Naga	9,641	11,447	1,806	0,000

Hasil uji *paired simple t-test* diketahui nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$; maka dapat disimpulkan H_0 gagal di tolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian

pisang ambon dan jus buah naga terhadap kadar Hb ibu hamil di PMB DNP Kecamatan Sukadiri Kabupaten Tangerang.

Tabel 4. Perbedaan Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Dan Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Di PMB DNP Kecamatan Sukadiri Kabupaten Tangerang

Kadar Hb Ibu Hamil	Buah Pisang Ambon	Jus Buah Naga	Selisih Mean	P-Value
	Mean	Mean		
Sebelum	9,635	9,641	0,006	0,876
Sesudah	12,118	11,447	0,671	0,000

Hasil uji *t-test independent* diketahui nilai *p-value* sebesar $0,876 > 0,05$ sebelum pemberian buah pisang ambon dan jus buah naga dan $0,000 < 0,05$ sesudah pemberian buah pisang ambon dan jus buah naga maka dapat disimpulkan H_0 gagal ditolak dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan pemberian pisang ambon dan jus buah naga terhadap kadar Hb ibu hamil di PMB DNP Kecamatan Sukadiri Kabupaten Tangerang.

Pembahasan

Nilai Rata-Rata Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pisang Ambon Di PMB DNP Kecamatan Sukadiri Kabupaten Tangerang

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kadar Hb ibu hamil setelah pemberian pisang ambon mengalami peningkatan dengan selisih rata-rata 2,483gr/dl. Menurut Wardhany pisang dapat mengatasi anemia, kandungan B6 yang tinggi membantu tubuh memproduksi hemoglobin pisang mengandung zat besi (Fe) yang tinggi sehingga dengan mengkonsumsi pisang minimal dua pisang sehari dapat mengurangi gejala anemia.¹⁷ Astawan 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.¹⁸

Sesuai dengan hasil penelitian Mutoharoh *et al.* 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 2,4gr/dl.⁹ Begitu pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widayati dan Aisah yang dilakukan pada ibu hamil mengalami kenaikan kadar Hb pasien I Hb semula 9,7gr/dl menjadi 11,3gr/dl dan pasien II Hb semula 8,8gr/dl menjadi 9,9gr/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.⁸

Peneliti berasumsi adanya peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengkonsumsi jus buah pisang ambon putih karena adanya kandungan kalium, zat besi dan vitamin C yang dapat merangsang pembentukan sel darah merah dan mencegah terjadinya anemia. Menurut informasi dari responden rasa yang didapat pada saat mengkonsumsi jus buah pisang ambon putih terasa manis dan tidak enak sehingga disukai oleh ibu hamil. Melalui konsumsi buah pisang ambon putih selama 2 minggu dilakukan dengan baik dan responden mematuhi anjuran yang diberikan peneliti, sehingga kadar hemoglobin meningkat. Begitu juga hasil observasi selama mengkonsumsi jus 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. Hal ini menandakan bahwa jus 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.

Nilai Rata-Rata Kadar Hb Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Pemberian Jus Buah Naga Di PMB DNP Kecamatan Sukadiri Kabupaten Tangerang

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kadar Hb ibu hamil setelah pemberian jus buah naga mengalami peningkatan dengan selisih rata-rata = 1,806gr/dl. Menurut Kristiyanasari pencegahan terhadap anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan berbagai macam salah satunya dengan mengkonsumsi buah naga.¹⁹ Suryana menyatakan bahwa kadar zat besi pada buah bit 0,8mg sementara kandungan Fe buah naga 0,55-0,65mg/100gr.¹⁰ Hal tersebut menunjukkan bahwa buah naga memiliki kandungan Fe lebih tinggi dari buah bit. Zat besi penting untuk pembentukan dan mempertahankan kesehatan sel darah merah sehingga bisa menjamin sirkulasi oksigen dan zat gizi yang dibutuhkan ibu hamil (Muzzaki 2021). Kandungan buah naga tak hanya zat besi dan karbohidrat folates. Masih banyak senyawa lain yang bisa didapatkan dari buah berwarna cerah ini, antara lain vitamin C, fitokimia, protein, potassium, serat, karbohidrat. Manfaat buah naga untuk ibu hamil tentu sebagai penyumbang nutrisi kompleks yang baik bagi ibu dan janin. Istemewanya lagi buah naga juga ternyata mengandung vitamin B1 yang sangat baik bagi pertumbuhan janin, merangsang penyerapan protein dan membantu pembakaran menjadi energi.¹²

Sesuai dengan hasil penelitian Soleha et al yang dilakukan di Puskesmas Liwa Lampung Barat pada ibu hamil dengan anemia menunjukkan hasil bahwa nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian Jus buah naga 9,761 pada hari ke 15 pemberian Jus buah naga 11,583. Hal ini menandakan bahwa ditemukan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia.¹⁴ Begitu pula dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ollie menunjukkan hasil bahwa dengan mengonsumsi jus buah naga kadar hemoglobinya meningkat, dengan rerata sebesar 11,17gr/dL.¹⁵ Hasil penelitian Aulya efektifitas jus buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil Trimester III didapatkan hasil sebelum diberikan jus buah naga diperoleh nilai rata-rata pretest 9,6gr% dan rata-rata posttest 11,5gr%.¹⁶

Peneliti berasumsi bahwa adanya peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia karena buah naga kaya akan kandungan gizi, diantaranya air, protein, lemak, serat kasar, kalsium, fosfor, besi, niasin dan vitamin C yang dapat merangsang pembentukan sel darah merah dan mencegah terjadinya anemia, dan adanya kepatuhan ibu hamil dalam meminum jus buah naga yang diberikan oleh peneliti selama 14 hari. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi dimana sebelum diberikan jus buah naga rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebesar 9,64 sedangkan setelah diberikan jus buah naga rata-rata kadar hemoglobin sebesar 11,44 sehingga didapatkan selisih nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan jus buah naga merah sebesar 1,80. Selain adanya kepatuhan ibu dalam mengonsumsi jus buah naga, ibu hamil juga menghindari makanan serta minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Sehingga kebiasaan tersebut dapat membantu mencegah terjadinya anemia dalam kehamilan. Jus buah naga dirasa membawa perubahan dengan waktu yang sama yaitu 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, bahkan menjadikan BAB lancar.

Adanya rasa enak tersebut banyak ibu yang menanyakan apakah mengonsumsi jus buah naga tersebut bisa dilanjutkan meskipun proses penelitian sudah selesai yang disebabkan oleh adanya manfaat yang dirasakan oleh ibu sendiri. Hal ini menandakan bahwa jus buah naga juga 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 disamping itu mudah BAB. Adapun dari segi rasa ibu menyatakan kurang manis dan tidak menimbulkan enak akan tetapi adanya rasa segar setelah mengonsumsi jus buah naga merah tersebut menjadikan ibu patuh dalam mengonsumsi jus buah naga merah tersebut.

Perbedaan Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Dan Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Di PMB DNP Kecamatan Sukadiri Kabupaten Tangerang

Hasil uji *t-test independent* diketahui bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan pemberian pisang ambon dan jus buah naga terhadap kadar Hb ibu hamil di PMB DNP Kecamatan Sukadiri Kabupaten Tangerang. Menurut Rifiana dan Hardiani 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 eksraselular.²⁰

Astawan 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 467,28mg per 100gram. Berbeda halnya dengan kalium kadar natrium pada pisang sangat rendah. Rasio yang tinggi antara dan natrium pada pisang sangat menguntungkan untuk mendukung proses relaksasi otot. Anjuran untuk mengkonsumsi kalium per hari adalah 2,000mg dan sebuah pisang dengan berat 120gram mampu menyumbang kalium sebesar 560mg dari kebutuhan sehari.¹⁸

Hasil penelitian yang membandingkan jus buah pisang dengan jus buah naga peneliti tidak menemukan. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian sebelumnya bahwa jus buah pisang maupun jus buah naga dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian Ollie menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian buah pisang ambon dan agar-agar rumput laut terhadap kadar Hemoglobin ibu hamil.²¹ Hardiani et al dalam penelitiannya rata-rata kadar hemoglobin setelah diberikan pemberian pisang ambon pada kelompok kontrol 10,14gr/dl sedangkan pada kelompok eksperimen 11,56gr/dl. Hasil Analisis bivariate uji *T independent* menghasilkan nilai $P = 0,000$ ($P < 0,05$); ada perbedaan kenaikan kadar hemoglobin antara kelompok experiment dengan kelompok control.²⁰

Adapun mengenai jus buah naga dilakukan oleh Puspita dan Pratiwi didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang memiliki anemia rendah sebanyak 30% dan ibu hamil yang memiliki Hemoglobin normal sebanyak 70% ibu hamil didapatkan hasil *p-value* 0,005 ($p < 0,05$) dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.²² Chendriany et al menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan setelah diberikan jus buah naga.²³ Santy dan Jaleha membuktikan bahwa ada peningkatan kadar hemoglobin yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan tablet penambah darah dan tambahan buah naga dimana nilai $p = 0,000$.²⁴

Peneliti berasumsi adanya perbedaan peningkatan kadar Hb antara pemberian jus buah pisang ambon dengan jus buah naga hal ini disebabkan oleh karena adanya kalium yang tinggi dalam buah naga 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 mengkonsumsi jus buah pisang ambon lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil yang mengkonsumsi jus buah naga.

Makna Singkatan (Abbreviations)

Hb : Hemoglobin

PMB : Praktik Mandiri Bidan
WHO : World Health Organization

Konflik Kepentingan

Penelitian ini adalah penelitian independen yang tidak terkait dan tidak memiliki kepentingan individu dan juga organisasi manapun.

Pendanaan

Sumber dana yang digunakan dalam penelitian ini sepenuhnya bersumber dari dana pribadi peneliti.

Kontribusi Penulis

Penelitian ini dilakukan oleh DNP sebagai author.

Ucapan Terima Kasih

Penulis sangat menyadari bahwa penyusunan karya ilmiah ini tidak akan terselesaikan tanpa adanya dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

References

1. Susiloningtyas. Pemberian Zat Besi (Fe) Dalam Kehamilan. Universitas Islam Sultan Agung Semarang: 2020.
2. World Health Organization. Worldwide Prevalence of Anemia 2020. WHO Global Database on Anaemia Geneva. World Health Organization (Internet). 2020 (Cited 2023 Jan 20). Available From: <http://www.who.int/vmnis/database/anaemia/anaemia>.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: 2019.
4. Dinas Kesehatan Provinsi Banten. Profile Kesehatan Provinsi Banten Tahun 2019. Banten: 2020.
5. Arisman. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC: 2019.
6. Mahardika NP, Dan Zuraida R. Vitamin C Pada Pisang Ambon Dan Anemia Defisiensi Besi. J Major. 2019; 05(04): 124-127.
7. Suyanti Dan Supriyadi A. Pisang: Budi Daya, Pengolahan Dan Prospek Dasar. Edisi Revisi. Jakarta: Penebar Swadaya: 2019.
8. Widayati E., Aisah S. Pemberian Pisang Ambon Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia. J Ners Muda. 2021: 02(02).
9. Mutoharoh S., Dewi AP. Dan Astuti DP. Pisang Ambon Sebagai Upaya Meningkatkan Kadar Haemoglobin (Hb) Ibu Hamil Trimester Tiga Dengan Anemia. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten: 2021.
10. Suryana D. Manfaat Buah. Jakarta: Trans Info Media: 2021.
11. Muzzaki. Kitab Jus Dan Sayur. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional: 2021.
12. Idawati P. Budidaya Buah Naga. Yogyakarta: Pustaka Baru Press: 2020.
13. Lingga L. Cerdas Memilih Sayuran. Jakarta: Agro Media Pustaka: 2020.
14. Soleha N., Astriana Dan Amirus K. Pemberian Jus Buah Naga Mempengaruhi Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. J Kebidanan. 2020: 06(03).
15. Olli N. Pengaruh Agar-Agar Dan Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. J Kebidanan Media Kesehatan Masyarakat Indonesia. 2020: 16(01): 153-60.
16. Aulya Y., Silawati V. Dan Margareta E. Efektifitas Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. J Smart Kebidanan. 2021: 08(01): 54-63.
17. Wardhany KH. Khasiat Ajaib Pisang-Khasiatnya A To Z. Dari Akar Hingga Kulit Buahnya. Yogyakarta: Rapha Publishing: 2020.
18. Astawan W. Khasiat Warna-Warni Makanan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama: 2019.
19. Kristiyanasari WS. Asuhan Keperawatan Neonatus Dan Anak. Yogyakarta: Nuha Medika: 2018.
20. Hardiani CR. Dan Rifiana AJ. Pengaruh Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Klinik FS Munggaran Kabupaten Garut. Vol. 12. Journal Ilmiah Kesehatan. 2020. P. 149-158.

21. Ollie N. Pisang Ambon Dan Agar-Agar Rumput Laut Terhadap Hemoglobin Ibu Hamil. *Jambura Health Sport J.* 2019; 01(02): 71-81.
22. Puspita RR. Dan Pratiwi I. Pengaruh Pemberian Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang. *Edudharma J.* 2019; 03(02): 32-43.
23. Chendriany EB., Kundaryanti R. Dan Lail NH. Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Di UPTD Puskesmas Taktakan Serang-Banten Tahun 2020. *J Quality Women's Health.* 2021; 04(01): 56-61.
24. Santy E. Jaleha. Pemberian Buah Naga Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dengan Metode Experiment. *J Gizi KH.* 2019; 02(01): 8-13.

*) Original Article

--- ISJNMS ---