

Pengaruh Pemberian Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia

Siti Fatimah¹, Sri Heryani², Siti Rohmah³

¹⁻³ Universitas Galuh

Email: ¹Siti Fatimah 446611@gmail.com, rohmah.siti.87@gmail.com²; Sri Heryani@unigal.ac.id³.

Email Penulis Korespondensi: sitifatimah446611@gmail.com

Article History:

Received Aug 31th, 2024

Revised Sep 3rd, 2024

Accepted Sep 5th, 2024

Abstrak

Komplikasi yang dapat timbul akibat anemia pada ibu hamil meliputi kejadian abortus pada kehamilan awal, partus prematur, partus lama saat persalinan, serta perdarahan postpartum akibat atonia uteri, syok hemoragik, dan subinvolusi. Pemberian pisang ambon selama kehamilan merupakan salah satu upaya pencegahan dan penanggulangan anemia secara non-farmakologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pemberian pisang ambon terhadap anemia pada ibu hamil di Desa Sukamulya, Kecamatan Baregbeg, Kabupaten Ciamis. Desain penelitian menggunakan metode kuasi-eksperimen dengan desain *pre-test-post-test* dengan kelompok kontrol. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil yang mengalami anemia di Desa Sukamulya, Kecamatan Baregbeg, Kabupaten Ciamis. Sampel penelitian terdiri dari 12 ibu hamil, dengan teknik sampling *purposive sampling*, yaitu penetapan sampel berdasarkan kriteria khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kesimpulan penelitian menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon pada ibu hamil, baik di kelompok kontrol maupun kelompok intervensi, dengan nilai $p = 0.000$.

Kata Kunci: Pisang ambon, hemoglobin, ibu hamil, anemia

Abstract

Complications that can arise due to anemia in pregnant women include abortion in early pregnancy, premature labor, prolonged labor during labor, as well as postpartum hemorrhage due to uterine atony, hemorrhagic shock and subinvolution. Giving Ambon bananas during pregnancy is one of the non-pharmacological efforts to prevent and control anemia. This research aims to provide the effect of giving Ambon bananas on anemia in pregnant women in Sukamulya Village, Baregbeg District, Ciamis Regency. The research design uses a quasi-experimental method with a pre-test-post-test design with a control group. The population of this study were all pregnant women who experienced anemia in Sukamulya Village, Baregbeg District, Ciamis Regency. The research sample consisted of 12 pregnant women, using a purposive sampling technique, namely determining samples based on special criteria in accordance with the research objectives. The conclusion of the study showed that there was a significant difference between hemoglobin levels before and after giving Ambon bananas to pregnant women, both in the control group and the intervention group, with a p value = 0.000

Keywords: Ambon banana, hemoglobin, pregnant women, anemia

1. PENDAHULUAN

Setiap pasangan yang berada dalam usia subur dan telah menikah tentu berharap untuk segera mempunyai keturunan. Namun, tidak semua kehamilan berlangsung dengan normal. Masalah kesehatan yang sering dialami oleh ibu hamil salah satunya anemia. Anemia selama kehamilan tidak hanya berdampak pada ibu tetapi juga pada janin di dalam rahim. Jika tidak ditangani, dampak anemia ini dapat berlanjut hingga masa persalinan dan nifas. Beberapa komplikasi yang dapat timbul akibat anemia selama kehamilan meliputi perdarahan atau keguguran, persalinan kurang bulan, serta persalinan yang lama karena lemahnya kontraksi rahim, perdarahan pasca persalinan akibat atonia, syok, dan infeksi yang bisa terjadi baik selama persalinan maupun setelahnya.[1]

Beberapa teori dan penelitian mengidentifikasi dua pendekatan untuk mencegah anemia selama kehamilan: terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi dengan konsumsi tablet Fe, yang diminum dua kali seminggu selama dua bulan dan terbukti dapat meningkatkan kadar Hb sebesar 0,99 gr/dl. Sementara itu, terapi non-farmakologi bisa dilakukan dengan mengonsumsi pisang ambon. [2]

Pisang ambon merupakan buah lokal yang murah dan mudah dijangkau oleh masyarakat. Selain itu, pisang ambon mudah dicerna dan mengandung vitamin C. Pisang ambon kaya akan zat besi yang sangat efektif dalam mengatasi kekurangan zat besi selama kehamilan, dan hampir seluruhnya dapat diserap oleh tubuh. Selain itu, pisang ambon juga mengandung vitamin C yang membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Vitamin C yang terdapat dalam 100 gram pisang ambon mampu mereduksi zat besi dari bentuk feri menjadi ferro. Proses ini meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan sebesar 25%-50% melalui pembentukan kompleks ferro askorbat dengan garam besi. Kandungan vitamin C dalam pisang ambon juga berperan dalam meningkatkan penyerapan zat besi, merangsang produksi hemoglobin dalam darah, dan membantu mencegah anemia.[3]

Salah satu manfaat utama asam folat adalah membantu pembentukan sel darah merah. Tanpa asupan asam folat yang memadai, produksi sel darah merah bisa berada di bawah normal. Asam folat bekerja bersama dengan vitamin C dan B12 untuk mendukung pembentukan sel darah merah. Mengonsumsi pisang bisa menjadi solusi untuk mengatasi anemia pada ibu hamil yang mengalami kekurangan darah. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa mengonsumsi dua buah pisang per hari sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan zat besi bagi penderita anemia.[4]

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh Pemberian buah pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin pada Ibu Hamil Anemia di Desa Sukamulya Kabupaten Ciamis.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode kuasi-eksperimen, menggunakan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi penelitian mencakup seluruh ibu hamil anemia pada semua trimester. Sampel penelitian menggunakan total sampling dengan jumlah 12 orang ibu hamil.

Pada penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder. Data primer diambil langsung dari subjek penelitian yaitu data karakteristik dan data kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon. *Easytouch* merupakan alat yang digunakan pada penelitian ini untuk mengukur kadar hemoglobin ibu hamil. Sedangkan data sekunder yang diambil adalah data gambaran umum dan peta lokasi dari Desa Sukamulya Kecamatan Bergebeg, Kabupaten Ciamis.

Untuk menjelaskan karakteristik variabel dilakukan Analisis Univariat (Notoadmodjo, 2013). Sedangkan untuk mengetahui pengaruh dilakukan Analisis Bivariat. Analisis bivariat menggunakan *paired sample T-test* dan *Independent T-Test* dengan syarat data terdistribusi dengan normal dengan uji alternatif Shapiro wilk jika < 50 , jika syarat uji *paired sampel T-test* dan *Independent T-Test* tidak terpenuhi maka akan digunakan uji alternatif *Mann Whitney* jika > 50 .

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Data Umum Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini, peneliti menggambarkan karakteristik ibu hamil seperti usia, paritas, pekerjaan, dan tingkat pendidikan, serta membandingkannya dengan ibu hamil lainnya. Peneliti juga fokus pada karakteristik seperti usia kehamilan dan tingkat pendidikan ibu hamil.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Ibu Hamil

Karakteristik Ibu Hamil	Frekuensi	
Usia Ibu.		
Tidak beresiko (20- 35 tahun)	8	73%
Beresiko (< 20 tahun dan > 35 tahun)	4	27%
Total	12	100%
Paritas Ibu		
Primigravida	3	40%
Multigravida	9	60%
Total	12	100%
Pendidikan		
SD-SMP-SMA	12	100%
Akademi/ PT	0	0%
Total	12	100%
Pekerjaan		
Bekerja	0	0%
Tidak Bekerja	12	100%
Total	12	100%

Berdasarkan tabel 1, karakteristik ibu hamil anemia sebagian besar berada dalam kategori usia tidak beresiko, yaitu 73%, sementara 27% berada dalam kategori usia beresiko. Dari segi paritas, mayoritas ibu hamil termasuk dalam kategori multigravida (60%), sedangkan 40% berada dalam kategori primigravida. Mengenai tingkat pendidikan, semua ibu (100%) memiliki pendidikan dari SD, SMP, atau SMA, tanpa ada yang lulusan Akademi/PT (0%). Selain itu, seluruh ibu (100%) tidak bekerja.

2. Kadar HB Sebelum, sesudah serta rata-rata pemberian Buah pisang ambon

a. Kadar HB Sebelum Pemberian Buah Pisang Ambon

Tabel 2. Distribusi Kadar *Hemoglobin* (Hb) sebelum pemberian buah pisang ambon pada Ibu Hamil di Desa Sukamulya, Kec. Baregbeg, Kab. Ciamis.

No	Perlakuan	Kadar Hb		
		N	M	SD
	Sebelum	12	8,9	1,06

Dari tabel 2 menunjukkan rata-rata kadar Hb sebelum pemberian buah pisang ambon dari 12 responden, didapatkan rata-rata 8,9 gr/dl, dengan standar deviasi 1,06.

b. Kadar HB Sesudah Pemberian Buah Pisang Ambon

Tabel 3. Distribusi Kadar Hb sesudah pemberian buah pisang ambon

No	Perlakuan	Kadar Hemoglobin		
		N	M	SD
	Sesudah	12	10,9	0,86

Dari tabel 3 menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin (Hb) sebelum pemberian buah pisang ambon dari 12 Ibu Hamil, didapatkan rata-rata 10,9 gr/dl, dengan standar deviasi 0,86.

c. Distribusi Rerata Kadar Hb

Tabel 4. Distribusi Rerata Kadar *Hemoglobin* (Hb) sebelum dan sesudah pemberian buah pisang ambon pada Ibu Hamil di Desa Sukamulya, Kec. Baregbeg, Kab. Ciamis.

Eksperimen	N	Kadar Hb		
		Mean	Sd	P
Pre	12	8,9	1,06	0,000
Post	12	10,6	0,86	

Berdasarkan tabel 5 hasil uji statistic *paired samples t-test* didapatkan nilai $p= 0,000$ ($p<0,05$) berarti ada pengaruh yang signifikan pengaruh pemberian buah pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada Ibu hamil.

B. PEMBAHASAN

1. Kadar (Hb) sebelum Pemberian Buah Pisang Ambon

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar (Hb) rata-rata pada ibu hamil adalah 8,9 gr/dl, yang mengindikasikan anemia ringan. Pada ibu hamil, terjadi peningkatan volume plasma darah sebesar 30% hingga 40%, yang menyebabkan pengenceran darah atau hemodilusi.[5] Peningkatan volume plasma darah terjadi lebih cepat daripada produksi sel darah merah. Akibatnya, kadar Hb dan hematokrit cenderung menurun pada trimester pertama dan ketiga kehamilan.[6] Peningkatan volume plasma darah pada ibu hamil menyebabkan hemodilusi, yang secara fisiologis bertujuan untuk meningkatkan kinerja jantung ibu. Hemodilusi mulai terjadi sejak usia kehamilan 10 minggu dan mencapai puncaknya pada 32-36 minggu kehamilan. Hal ini membuat kadar hemoglobin dan hematokrit lebih rendah dibandingkan kondisi sebelum hamil. [7] Anemia pada kehamilan dapat

berakibat keguguran, lahir mati, serta meningkatkan risiko kematian ibu.[8] Menurut asumsi peneliti, kelompok kontrol menunjukkan peningkatan hemoglobin yang signifikan karena tetap mengonsumsi tablet Fe, meskipun peningkatan hemoglobin tidak sebesar pada kelompok eksperimen. Anemia pada trimester III kehamilan disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan hemoglobin, dan salah satu faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin adalah pola makan yang baik selama kehamilan..

2. Kadar Hemoglobin (Hb) setelah Pemberian Buah Pisang Ambon

Berdasarkan hasil penelitian bahwa rata-rata kadar Hb setelah pemberian pisang ambon 10,9 gr/dl. Pada penelitian ini responden mengonsumsi tablet besi dan pisang ambon selama 14 hari. Anemia akibat kekurangan zat besi terjadi ketika asupan zat besi dari makanan tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Secara umum, penanganan anemia pada wanita hamil dilakukan dengan mengonsumsi suplemen zat besi untuk memenuhi kebutuhan sintesis hemoglobin, baik untuk ibu maupun janin.[9] Namun, memenuhi kebutuhan zat besi melalui suplementasi oral sering kali menyebabkan efek samping, seperti mual, dyspepsia, dan konstipasi, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan bagi wanita hamil.[10]. Pengaturan diet juga sangat penting karena zat besi yang diperoleh dari makanan lebih mudah diserap dibandingkan dengan zat besi dari suplemen oral.[11] Salah satu alternatifnya adalah mengonsumsi buah pisang setiap hari untuk mencukupi kebutuhan zat besi pada pasien anemia. Selain itu, pisang juga mengandung asam folat yang mudah diserap oleh janin melalui rahim. [12] Menurut asumsi peneliti, peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi disebabkan oleh kandungan zat besi dan vitamin C, yang meningkatkan efektivitas penyerapan zat besi dari tablet Fe yang dikonsumsi ibu. Konsumsi buah pisang ambon selama 2 minggu dilakukan secara konsisten dan responden mematuhi anjuran peneliti, sehingga kadar hb mengalami peningkatan.

3. Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Pisang Ambon

Berdasarkan Tabel 5, ibu hamil awalnya mengalami anemia ringan dengan rata-rata kadar hemoglobin (Hb) sebesar 8,9 gr/dl. Setelah mengonsumsi buah pisang ambon, kadar hemoglobin ibu hamil meningkat menjadi rata-rata 10,9 gr/dl, menunjukkan peningkatan sebesar 2 gr/dl. Hasil uji paired t-test dengan menggunakan SPSS versi 16.0 menunjukkan nilai $p=0.000$, di mana $p<0,05$, sehingga H_1 diterima. Ini berarti terdapat pengaruh signifikan dari pemberian pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Kadar hb pada ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh suplemen Fe, tetapi juga oleh konsumsi makanan yang mengandung nutrisi penting untuk sintesis hemoglobin. Pisang ambon mengandung vitamin B6 dan B12, yang esensial dalam proses pembentukan hemoglobin. Vitamin B6, bersama dengan asam amino dan glisin, berperan dalam tahap awal pembentukan heme, sementara vitamin B12 diperlukan untuk sintesis globin. Interaksi antara heme dan globin kemudian menghasilkan hemoglobin. (Muwakhidah, 2009). Hasil penelitian ini mendukung teori bahwa pisang adalah makanan yang sangat baik karena mengandung vitamin-vitamin penting bagi ibu hamil. Buah pisang dapat mencukupi kebutuhan zat besi pada pasien anemia. Pisang kaya akan asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air, yang diperlukan untuk sintesis asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah. Mengonsumsi dua buah pisang setiap hari memberikan manfaat signifikan bagi ibu hamil, terutama dalam membantu mengatasi anemia. [13] Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Achmad Abdul (2019), yang menunjukkan bahwa kadar hemoglobin rata-rata ibu hamil pada trimester III sebelum konsumsi pisang ambon adalah 9,333 gr/dl, dan meningkat menjadi 10,933 gr/dl setelah konsumsi pisang ambon, dengan perbedaan sebesar 1,9 gr/dl. Ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari pemberian pisang ambon terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. Peneliti berasumsi bahwa beberapa faktor mempengaruhi kadar hemoglobin, termasuk kecukupan zat besi dan metabolisme zat besi dalam tubuh. Untuk memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil, penting untuk mencukupi asupan zat besi, yang dapat diperoleh dari pisang ambon. Selain itu, untuk meningkatkan

penyerapan zat besi, dibutuhkan vitamin C, yang juga terkandung dalam pisang ambon. Dengan demikian, konsumsi pisang ambon dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.[14]

4. KESIMPULAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian tentang pengaruh pemberian buah pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di Desa Sukamulya, Kecamatan Baregbeg, Kabupaten Ciamis, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil sebelum mengonsumsi buah pisang ambon rata-rata 8,9 gr/dl.
2. Kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil setelah mengonsumsi buah pisang ambon rata-rata 10,9 gr/dl.
3. Terdapat pengaruh signifikan dari pemberian buah pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil, dengan nilai $p = 0.000$.

Saran

Berdasarkan penelitian ini, peneliti menyarankan agar penelitian selanjutnya mengeksplorasi sumber makanan lain yang kaya zat besi untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ida Ayu Chandranita Manuaba, Ida Bagus Gede Faja. Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: EGC; 2010.
- [2] Anhwange BA. Chemical composition of *Musa sapientum* (banana) peels. 2008.
- [3] Kemenkes RI. Pedoman pemberian tablet tambah darah bagi ibu hamil. Jakarta: Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat: EGC; 2020.
- [4] Bakta IM. Hematologi klinik ringkas. Jakarta: EGC 2006;24.
- [5] Hoffbrand A V, Pettit JE, Moss PAH. Kapita Selekta Hematologi edisi keempat. Penerbit Buku Kedokteran EGC Jakarta, Halaman 2005:51–65.
- [6] Wiknjosastro H. Ilmu Kebidanan. Edisi ke-4 Cetakan ke-2. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirihardjo 2009.
- [7] Cunningham et al. “Obstetri Williams Edisi 23.” Jakarta: EGC; 2014.
- [8] Manuaba, Ida Bagus Gede. Pengantar Kuliah Obstetri. Jakarta: EGC; 2015.
- [9] Istianah I, Umaroh M, Manggiasih VA, Patmawati RM, Fibriana FD. Pengaruh Sayur Bayam Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Klinik Fatimah Medika Terung Kulon Krian Sidoarjo. Prosiding Seminar Nasional INAHCO 2019, vol. 1, 2019.
- [10] More J. Gizi bayi, anak dan remaja. Yogyakarta: Pustaka Pelajar 2014:23–5.
- [11] Merryana Adriani SKM. Peranan gizi dalam siklus kehidupan. Prenada Media; 2016.
- [12] Suwanto A. Sembilan Buahdan Sayur Sakti Tangkal Penyakit. Liberplus, Yogyakarta 2010.

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 7; Nomor 2; Tahun 2024; Halaman 626-632

E-ISSN : 2622-7495 ; P-ISSN : 2622-7487

- [13] Sunarjono HH. Bertanam 36 Jenis Sayur. Penebar Swadaya Grup; 2015.
- [14] Lutbis AA, Ratnasari F. Pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap peningkatan kadar hb ibu hamil. Jurnal Kesehatan 2020;9:1–11.

