PERBANDINGAN PEMBERIAN PISANG AMBON DENGAN ROSELLA DALAM
MEMBANTU PENYERAPAN ZAT BESI TERHADAP KADAR HB IBU
HAMIL ANEMIA DI PUKESMAS KECAMATAN
KOJA KOTA JAKARTA UTARA

Tamara Nur Fadillah^{1*}, Imrotul Azizah²

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

Email Korespondensi: tamara.nurfadillah1705@gmail.com

Disubmit: 22 Agustus 2024

Diterima: 28 April 2025

Diterbitkan: 01 Mei 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i5.17174>

ABSTRACT

Anemia often occurs during pregnancy because the blood undergoes hemodilution. Koja District Health Center, North Jakarta City, for pregnant women in the third trimester who experience anemia in 2023, it is known that 14.7% of pregnant women will experience anemia. Apart from Fe supplements, preventing anemia in pregnancy can also be done by consuming foods that contain iron, one of which is by consuming Ambon bananas and steeping rosella flowers. To find out the comparison of giving Ambon bananas and rosella in helping iron absorption on the Hb levels of anemic pregnant women in the Pukesmas, Koja District, North Jakarta City in 2024. Quasi experimental design with pretest-posttest design with control group design. The sample was pregnant women who experienced 36 samples using a total sampling technique. The intervention was given once a day, 250g of Ambon banana for 14 days and once a day, steeping 3 petals of rosella flowers in 200 cc of water. Bivariate analysis uses the independent t test. Univariate research results of pregnant women's Hb levels before giving Ambon bananas average = 9.211 gr/dl and after giving Ambon bananas average = 12.156 gr/dl. The average Hb level of pregnant women before giving rosella = 9,211 gr/dl and after giving dragon fruit juice the average = 11,261 gr/dl. The results of the bivariate research showed a p value = 0.001. There is a difference between giving Ambon banana and rosella in helping iron absorption on the Hb levels of anemic pregnant women.

Keywords: Giving Ambon Bananas, Rosella Flowers, Hb Levels of Anemic Pregnant Women

ABSTRAK

Anemia sering terjadi pada saat kehamilan karena darah mengalami hemodilusi. Pukesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara ibu hamil trimester III yang mengalami anemia pada tahun 2023 diketahui ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 14,7%. Pencegahan anemia dalam kehamilan selain dengan suplemen Fe juga dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, salah satunya dengan mengonsumsi buah pisang ambon dan seduhan bunga rosella. Mengetahui perbandingan pemberian pisang ambon dengan rosella dalam

membantu penyerapan zat besi terhadap kadar Hb ibu hamil anemia di Pukesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara tahun 2024. *Quasy eksperimental desain* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Sampel adalah ibu hamil yang mengalami sebanyak 36 sampel dengan teknik *total sampling*. Intervensi diberikan 1 x sehari 250g buah pisang ambon selama 14 hari dan 1 x sehari 3 kelopak seduhan bunga rosella dalam 200 cc air. Analisis bivariat menggunakan *uji t test independent*. Hasil penelitian univariat kadar Hb ibu hamil sebelum pemberian buah pisang ambon rata-rata = 9,211 gr/dl dan sesudah pemberian buah pisang ambon rata-rata = 12,156 gr/dl. Kadar Hb ibu hamil sebelum pemberian rosella rata-rata = 9,211 gr/dl dan sesudah pemberian jus buah naga rata-rata = 11,261gr/dl. Hasil penelitian bivariat didapatkan nilai *p value* = 0,001. Terdapat perbedaan pemberian pisang ambon dengan rosella dalam membantu penyerapan zat besi terhadap kadar Hb ibu hamil anemia.

Kata Kunci: Pemberian Buah Pisang Ambon, Bunga Rosella, Kadar Hb Ibu Hamil Anemia

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 (Susiloningtyas, 2022).

Prevalensi anemia tahun 2021 masih tinggi dibuktikan dengan data WHO yaitu secara global prevalensi anemia pada ibu hamil diseluruh dunia sebesar 29,9 %, selanjutnya di Asia sebesar 48,2 %, Afrika 57,1 %, Amerika 24,1 %, dan Eropa 25,1 % (WHO, 2022). Indonesia sendiri pada tahun 2022 didapatkan sebanyak 48,9%, hal ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2021 yaitu sekitar 37,1% (Kemenkes RI, 2022).

Sementara itu Provinsi DKI Jakarta angka kejadian anemia pada ibu hamil masih sangat tinggi dengan

prevalensi 37,1 %. Adapun angka kejadian anemia pada ibu hamil tahun 2022 di Kota Jakarta Utara yaitu 48,8%. Anemia pada ibu hamil dapat menimbulkan terjadinya perdarahan yang merupakan salah faktor kematian ibu (Dinkes Provinsi DKI Jakarta, 2022).

Arisman (2021) 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. 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 anak (WHO, 2022).

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 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, 2021). 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 (Suyanti & Supriyadi, 2020).

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.

Selain dengan pemberian pisang ambon, pemberian bunga rosella juga dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil anemia. Menurut Asiyah *et al* (2021) kandungan Fe dan vitamin C yang tinggi terdapat pada kelopak rosella. Kustyawati dan Astuti (2021) menjelaskan, setiap 100g kelopak bunga rosella mempunyai kandungan gizi zat besi 8,98 mg dan vitamin C 244,4 mg. Hal ini diperkuat dengan pendapat Nasoetion & Karyadi (2021) yang menyatakan bahwa keberadaan/peran vitamin C mengatur penyerapan besi dan ketersediaannya di dalam usus sebanyak empat kali lipat atau lebih oleh masuknya 25-75 asam askorbat secara bersamaan dengan Fe. Hasil penelitian Kristiana dan Prastiwi (2020) ditemukan hasil kadar hemoglobin pada kelompok perlakuan (pemberian tablet tambah darah dan seduhan teh rosella) sebelum dan sesudah perlakuan sebagian besar mengalami kenaikan sebanyak 12 orang (40%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar mengalami penurunan sebanyak 8 orang (26,7%). Hasil uji analisa dengan *Paired T-test* didapatkan bahwa di kelompok perlakuan nilai $P 0,029 < 0,05$ dan pada kelompok kontrol nilai $p 0,279 > 0,05$. Sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya ada perbedaan

efektivitas seduhan teh rosella terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada remaja putri. Hal ini disebabkan oleh adanya kandungan zat besi dan kadar vitamin C yang tinggi dalam bunga rosella yang dapat berperan dalam mengatur penyerapan zat besi. Namun pada penelitian tersebut kelompok eksperimen dilakukan pada remaja putri bukan pada ibu hamil yang merupakan kelompok yang paling rawan terkena anemia.

Pukesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara 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 Pukesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara didapatkan data sasaran ibu hamil pada tahun 2021 ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 13,4% dari 685 ibu hamil, sedangkan data sasaran ibu pada tahun 2022 ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 13,8% dari 677 ibu. Pada tahun 2023 dari hasil observasi pada buku ANC diketahui ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 14,7% dari 685 ibu hamil. Hal ini menandakan bahwa masih banyak ibu hamil yang mengalami anemia. Melihat penelitian terdahulu pemberian pisang ambon dan seduhan bunga rosella ternyata dapat meningkatkan kadar Hb, maka peneliti ingin mencoba memberikan intervensi pada ibu hamil.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Perbandingan Pemberian Pisang Ambon dengan Rosella dalam Membantu Penyerapan Zat Besi terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Anemia di Pukesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara Tahun 2024".

TINJAUAN PUSTAKA

Kehamilan merupakan suatu proses alamiah dan fisiologis. Setiap wanita yang memiliki organ reproduksi sehat, jika telah mengalami menstruasi dan melakukan hubungan seksual dengan seorang pria yang organ reproduksinya sehat, sangat besar kemungkinannya terjadi kehamilan. Apabila kehamilan direncanakan, akan memberi rasa bahagia dan penuh harapan, tetapi disisi lain diperlukan kemampuan bagi wanita untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi selama kehamilan, baik perubahan yang bersifat fisiologis maupun psikologis (Rizky, 2018).

Anemia dalam kehamilan 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 (Pratami, 2019). 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 (Sikoway, 2020).

Kondisi dengan anemia akan mengalami tanda gejala yang dirasakan dan didapatkan dari hasil pemeriksaan fisik secara objektif maupun subyektif. Tanda gejala umum antara lain saat beraktivitas dan istirahat dirasakan sesak nafas, fatigue, terjadi hiperdinamik (denyut nadi kuat, detak jantung kuat dan roaring in the ears) (Oehadian, 2012). Selain yang telah disebutkan sebelumnya, jika anemia telah terjadi lama dengan kadar Hb sangat rendah akan menimbulkan gejala asimtomatik antara lain letargi, nafas pendek

atau sesak saat beraktivitas, terasa ringan pada kepala dan palpitasi.

Dalam mendeteksi terjadinya anemia pada kehamilan dilakukan pengkajian data atau anamnesa suatu keluhan. Keluhan secara umum yang menjadi gejala merupakan mekanisme kompensasi tubuh terhadap penurunan Hb. Gejala yang terjadi antara lain rasa lemah, lesu, lelah, telinga mendenging, berkunang-kunang, terasa dingin pada kaki serta sesak nafas. Pada kasus anemia yang terjadi pada ibu hamil, kondisi akan tampak pucat, tampak mudah terlihat pada konjungtiva, mukosa mulut, telapak tangan dan kuku (Nisa, 2023).

METODOLOGI PENELITIAN

Tempat penelitian dilakukan di Pukesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara. Waktu penelitian

pada bulan Juni 2024. Alasan dilakukan penelitian disebabkan oleh karena berdasarkan data di Pukesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara masih banyak ibu hamil yang mengalami anemia. Melihat penelitian terdahulu pemberian pisang ambon dan rosella ternyata dapat meningkatkan kadar Hb, maka peneliti ingin mencoba memberikan intervensi pada ibu hamil dengan anemia. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami anemia dengan menggunakan tehnik *total sampling*. Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimental desain dengan rancangan pretest-posttest with control group design*. Analisis data menggunakan uji beda tidak berpasangan. dengan bantuan computer dengan program SPSS IBM Versi 25.0.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Nilai Rata-rata Kadar Hb Ibu Hamil Anemia Sebelum dan Sesudah Pemberian Pisang Ambon dalam Membantu Penyerapan Zat Besi di Pukesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara

Kadar Hb	Rata-rata	Std. Deviasi	Max	Min
Sebelum	9,211	0,1079	9,4	9,0
Sesudah	12,156	0,1338	12,4	11,9

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1 diketahui bahwa kadar Hb ibu hamil anemia sebelum pemberian pisang ambon rata-rata = 9,211 gr/dl std. deviasi = 0,1079gr/dl maximum = 9,4 gr/dl

dan minimum = 9,0 gr/dl. Sedangkan kadar Hb ibu hamil anemia sesudah pemberian pisang ambon rata-rata = 12,156 gr/dl std. deviasi = 0,1338 gr/dl maximum = 12,4 gr/dl dan minimum = 11,9 gr/dl.

Tabel 2. Nilai Rata-rata Kadar Hb Ibu Hamil Anemia Sebelum dan Sesudah Pemberian Rosella dalam Membantu Penyerapan Zat Besi di Pukesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara

Kadar Hb	Rata-rata	Std. Deviasi	Max	Min
Sebelum	9,211	0,1323	9,4	9,0
Sesudah	11,261	0,2380	11,8	10,8

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 2 diketahui bahwa kadar Hb ibu hamil anemia sebelum pemberian rosella rata-rata = 9,211 gr/dl std. deviasi = 0,1323 gr/dl maximum = 9,4 gr/dl dan minimum =

9,0 gr/dl. Sedangkan kadar Hb ibu hamil anemia sesudah pemberian rosella rata-rata = 11,261 gr/dl std. deviasi = 0,2380 gr/dl maximum = 11,8 gr/dl dan minimum = 10,8 gr/dl.

Tabel 3. Perbandingan Pemberian Pisang Ambon dengan Rosella dalam Membantu Penyerapan Zat Besi terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Anemia di Puskesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara

Kadar Hb	Sebelum Mean	Sesudah Mean	Selisih Mean	P Value
Pisang Ambon	9,211	12,156	2,945	0,000
Rosella	9,211	11,261	2,050	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 dengan rosella dalam membantu penyerapan zat besi terhadap kadar Hb ibu hamil anemia di Puskesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara Tahun 2024.

Tabel 4. Perbedaan Pemberian Pisang Ambon dengan Rosella dalam Membantu Penyerapan Zat Besi terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Anemia di Puskesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara

Kadar Hb	Buah Pisang Ambon Mean	Rosella Mean	Selisih Mean	P Value
Sebelum	9,211	9,211	0,0	1,000
Sesudah	12,156	11,261	0,895	0,000

Hasil uji *t-test independent* diketahui nilai *p value* sebesar $1,000 > 0,05$ sebelum pemberian pisang ambon dan rosella dan $0,000 < 0,05$ sesudah pemberian pisang ambon dan rosella, maka dapat disimpulkan H_0 gagal ditolak, dengan demikian

dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pemberian pisang ambon dengan rosella dalam membantu penyerapan zat besi terhadap kadar Hb ibu hamil anemia di Puskesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara Tahun 2024.

PEMBAHASAN

Nilai Rata-rata Kadar Hb Ibu Hamil Anemia Sebelum dan Sesudah Pemberian Pisang Ambon dalam Membantu Penyerapan Zat Besi di Puskesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kadar Hb ibu hamil anemia setelah pemberian pisang ambon mengalami

peningkatan dengan selisih rata-rata 2,945 gr/dl.

Menurut Wardhany (2020) 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. Astawan (2020) 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.

Sesuai dengan hasil 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. 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.

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 enek 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 Anemia Sebelum dan Sesudah Pemberian Rosella dalam Membantu Penyerapan Zat Besi di Puskesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara

Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kadar Hb ibu hamil anemia setelah pemberian rosella mengalami peningkatan dengan selisih rata-rata = 2,050 gr/dl.

Menurut Kustyawati dan Astuti (2021) menjelaskan rosella merupakan tanaman herbal yang diketahui banyak manfaatnya, salah satu diantaranya karena kandungan vitamin C dan Fe yang tinggi, ia mampu meningkatkan jumlah eritrosit dan kadar Hb dalam darah tikus putih anemia. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan metode Jacob indometri, diketahui bahwa dalam 100 g kelopak Rosella terdapat 244,4mg vitamin C. Menurut Guyton dan Hall (2019)

vitamin C dan Fe merupakan sumber essensial penting dalam tubuh. Vitamin C dibutuhkan untuk meningkatkan penyerapan zat besi. Sedangkan Fe berikatan dengan hemoglobin untuk membawa oksigen keseluruh tubuh.

Sejalan dengan hasil penelitian Kristiana dan Prastiwi (2021) ditemukan hasil hadar hemoglobin pada kelompok perlakuan (pemberian tablet tambah darah dan seduhan teh rosela kering) sebelum dan sesudah perlakuan sebagian besar mengalami kenaikan sebanyak 12 orang (80%). Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh Pratiwi (2021) Kadar hemoglobin ibu hamil anemia sebelum diberikan seduhan bunga rosella dan tablet Fe rata-rata 10,281, sesudah diberikan seduhan bunga rosella dan tablet Fe rata-rata 11,014. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa selisih rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian seduhan bunga rosella dan tablet Fe mengalami peningkatan sebesar 0,733. Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Wulandari (2020) ibu hamil yang mendapatkan tablet Fe dan rosella ditemukan mengalami peningkatan kadar Hb 1,11gram.

Peneliti berasumsi, adanya peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia setelah mengkonsumsi seduhan bunga rosella hal ini disebabkan oleh karena adanya kandungan vitamin C dan Fe yang tinggi sehingga mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. Adanya vitamin C dalam seduhan bungan rosella mampu meningkatkan penyerapan zat besi dimana tanpa vitamin C, Fe sulit dicerna oleh tubuh.

Perbandingan Pemberian Pisang Ambon dengan Rosella dalam Membantu Penyerapan Zat Besi terhadap Kadar Hb Ibu Hamil

Anemia di Pukesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara

Hasil uji *t-test independent* diketahui nilai *p value* sebesar 1,000 > 0,05 sebelum pemberian pisang ambon dan rosella dan 0,000 < 0,05 sesudah pemberian pisang ambon dan rosella, maka dapat disimpulkan Ho gagal ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pemberian pisang ambon dengan rosella dalam membantu penyerapan zat besi terhadap kadar Hb ibu hamil anemia di Pukesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara Tahun 2024.

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 (2020) 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 dan natrium pada pisang sangat menguntungkan untuk

mendukung proses relaksasi otot. Anjuran untuk mengkonsumsi kalium per hari adalah 2.000 mg dan sebuah pisang dengan berat 120 gram, mampu menyumbang kalium sebesar 560 mg dari kebutuhan sehari.

Hasil penelitian yang membandingkan jus buah pisang dengan bunga rosella peneliti tidak menemukan. Akan tetapi berdasarkan hasil penelitian sebelumnya bahwa jus buah pisang maupun bunga rosella dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia. Hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian Oliy (2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian buah pisang ambon dan agar-agar rumput laut terhadap kadar Hemoglobin ibu hamil. Pratama, *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, *et al.* (2021) 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 kontrol

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

KESIMPULAN

Diketahui rata-rata kadar Hb ibu hamil anemia sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon dalam membantu penyerapan zat besi di Puskesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara Tahun 2024 adalah sebelum di berikan pisang ambon 9,211 gr/dl dan sudah di berikan pisang ambon 12,156 gr/dl. Diketahui rata-rata kadar Hb ibu hamil anemia sebelum dan sesudah pemberian rosella dalam membantu penyerapan zat besi di Puskesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara Tahun 2024 adalah sebelum di berikan rosella 9,211 gr/dl dan sudah di berikan rosella 11,261 gr/dl. Terdapat perbedaan pemberian pisang ambon dengan rosella dalam membantu penyerapan zat besi terhadap kadar Hb ibu hamil anemia di Puskesmas Kecamatan Koja Kota Jakarta Utara Tahun 2024 dengan nilai *p value* 0,000.

Saran

Ibu hamil diharapkan rajin mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi salah satunya buah pisang ambon dan bunga rosella 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 mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi salah satunya buah pisang ambon dan bunga rosella

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 kebidanan yang berkaitan dengan peningkatan kadar Hb dengan menggunakan buah ambon dan bunga rosella.

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 mengkonsumsi tablet Fe juga bisa mengkonsumsi makanan yang bisa dikonsumsi oleh ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung. (2020). Pengaruh Perbaikan Gizi Kesehatan Terhadap Produktifitas Kerja. *Jurnal Penelitian Volume 1 No 2*. Universitas Hindu Indonesia.
- Arisman. (2021). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Asiyah S, Rhayu DE, Isnaeni WDN. (2019). Perbandingan Efek Suplementasi Tablet Tambah Darah dengan dan Tanpa Vitamin C Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Usia Kehamilan 16-32 Minggu di Desa Keniten Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Vol.3 No. 1*.
- Astawan, M. (2020). *Khasiat warna-warni makanan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dinkes Provinsi DKI Jakarta. (2022). *Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2021*. Jakarta: Dinkes Provinsi DKI Jakarta.
- Guyton A. C., Hall J. E. (2019). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC.
- Kemenkes RI. (2019). *Prevalensi Kejadian Anemia di Indonesia Tahun 2022*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kristiana AS, Prastiwi ED. (2020). Efektivitas Seduhan Teh Rosella Kering Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin pada Remaja Putri di Kota Malang. *Jurnal Wiyata, Vol. 6 No. 1*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Maharani Malang.
- Kustyawati ME, Astuti S. (2021). *Keutamaan Komponen Bioaktif Kombucha Teh Rosella (Hibiscus Sabdarivavar Sabdariffa Linn)*. Yogyakarta: Plantaxia.
- Mahardika, N.P., Zuraida, R. (2021). Vitamin C pada pisang Ambon dan Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Majority*. Volume 5. Nomor 4.
- Mutoharoh, Siti., Dewi, A.P., Astuti, D.P. (2021). Pisang Ambon sebagai Upaya Meningkatkan Kadar Haemoglobin (Hb) Ibu Hamil Trimester Tiga dengan Anemia. *Naskah Publikasi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Klaten.
- Nasoetion, AH & Karyadi D. (2021). *Vitamin*. Jakarta: PT Gramedia.
- Nisa, Z. (2023). *Hubungan Kekurangan Energi Kronis Dengan Anemia Pada Ibu Hamil* (Doctoral dissertation, ITS KES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Pratiwi, A. (2021). Efektivitas Seduhan Bunga Rosella Terhadap Kadar Haemoglobin pada Ibu Hamil di Puskesmas Sukaindah Kabupaten Bekasi Periode Mei - Juni Tahun 2021. *Naskah Publikasi*. STIKES Bhakti Pertiwi Indonesia.

- 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. *Laporan Penelitian Stimulus*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional.
- Rizky, L. (2018). *Hubungan Dukungan Suami Dengan Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Klinik Yusniar Pangkalan Brandan Tahun 2018* (Doctoral dissertation, Institut Kesehatan Helvetia Medan).
- Sikoway, S., Mewo, Y., & Assa, Y. (2020). Gambaran Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Robert Wolter Mongisidi Manado. *Medical Scope Journal*, 1(2).
- Suyanti., Supriyadi, A. (2020). *Pisang: Budi daya, Pengolahan dan Prospek Dasar, Edisi Revisi*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Wardhany, K.H. (2020). *Khasiat Ajaib Pisang-Khasiatnya A to Z, dari Akar Hingga Kulit Buahnya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- WHO. (2022). *Worldwide prevalence of anemia 2021. WHO global database on Anaemia Geneva, World Health Organization*. 2019. mia/anaemia_data_status_t3/en, diunduh tanggal 2 Februari 2024.
- Widayati, E., Aisah, S. (2021). Pemberian Pisang Ambon untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia. *Jurnal Ners Muda*. Vol 2 No 2 e-ISSN: 2723-8067.
- Wulandari R. (2020). Meningkatkan Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Rebusan Bunga Rosella. *Jurnal Bidan Cerdas*. Vol. 2 No. 3. e-ISSN: 2654-9352 p-ISSN: 2715-9965