

**PENGARUH PEMBERIAN PISANG AMBON (*Musa Paradisiaca* L.) TERHADAP
PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL**

Arum Estiyani¹, Iin Wahyuni², Siswi Utami³, Yulaeka⁴
^{1,3,4}Akademi Kebidanan Permata Husada Samarinda
²Progran Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Aufa Royhan
Email: arumestiyani@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat dunia yang serius, terutama berpengaruh pada wanita hamil. Sekitar 40% wanita hamil di seluruh dunia mengalami anemia. Menurut *World Health Organization* (WHO) 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia pada kehamilan dan kebanyakan anemia pada kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut, bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi. Penelitian ini merupakan penelitian *Quasy Experimental design* dengan menggunakan model *non equivalent control group design* dan pengambilan secara *purposive sampling*. Hasil dilakukan uji Wilcoxon pada pretest kelompok intervensi p value 0,000 dan posttest kelompok intervensi didapatkan nilai p value-3,944^b > 0,05 yang artinya ada perubahan pretest kadar hemoglobin dan posttest kadar hemoglobin. Pada pretest kelompok kontrol didapatkan nilai p value 0,157 dan pada posttest kelompok kontrol p value -1.414^b > 0,05 artinya ada perubahan pada kelompok kontrol. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dapat dijadikan acuan dalam penelitian selanjutnya dan dapat melanjutkan serta mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dalam memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan variasi karakteristik yang lebih luas, memaksimalkan waktu penelitian serta menggunakan instrumen yang lebih baik, mengontrol variabel yang dapat mengganggu hasil penelitian.

Kata Kunci: ibu hamil, anemia, pisang ambon

THE EFFECT OF GIVING AMBON BANANAS (*MUSA PARADISIACA L.*) ON INCREASING HEMOGLOBIN LEVELS IN PREGNANT WOMEN

Abstract

Anemia is a serious global public health problem, especially affecting pregnant women. Around 40% of pregnant women worldwide experience anemia. According to the World Health Organization (WHO), 40% of maternal deaths in developing countries are related to anemia in pregnancy and most anemia in pregnancy is caused by iron deficiency and acute bleeding, and often both interact with each other. This study is a Quasy Experimental design study using a non-equivalent control group design model and purposive sampling. The results of the Wilcoxon test on the pretest of the intervention group p value 0.000 and the posttest of the intervention group obtained a p value of $-3.944^b > 0.05$, which means that there is a change in the pretest hemoglobin level and posttest hemoglobin level. In the pretest of the control group, a p value of 0.157 was obtained and in the posttest of the control group p value $-1.414^b > 0.05$, meaning that there was a change in the control group. Suggestions for further research are that it can be used as a reference in further research and can continue and develop this research further by paying attention to other factors that affect hemoglobin levels in pregnant women with a wider variation in characteristics, maximizing research time and using better instruments, controlling variables that can interfere with research results.

Keywords: pregnant women, anemia, ambon banana

Pendahuluan

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat dunia yang serius, terutama berpengaruh pada wanita hamil. Sekitar 40% wanita hamil di seluruh dunia mengalami anemia. Menurut *World Health Organization* (WHO) 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia pada kehamilan dan kebanyakan anemia pada kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut, bahkan tidak jarang keduanya saling berinteraksi.¹

Menurut data WHO tahun 2017, prevalensi ibu hamil dengan anemia di Indonesia tahun 2016 sebesar 41,9%. Angka ini menempatkan Indonesia pada urutan keempat diantara negara-negara Asia Tenggara. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Sebanyak 84,6% anemia terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun.¹ Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019 menggambarkan cakupan pemberian TTD di Indonesia tahun 2018 adalah 81,42%, sedangkan cakupan TTD di Kalimantan Timur sebesar 8,2%. Data Dinas Kesehatan Kota Samarinda menggambarkan angka kejadian anemia ibu hamil masih tinggi dan

cakupan pemberian TTD di Puskesmas Lempake masih dibawah target nasional. Ibu hamil diwajibkan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah.²

Ibu hamil diwajibkan untuk mengkonsumsi tablet tambah darah untuk pembentukan sel darah merah atau hemoglobin (Hb). Tablet zat besi diberikan kepada wanita usia subur dan ibu hamil. Bagi wanita usia subur minum tablet zat besi hanya seminggu sekali dan sehari sekali selama menstruasi, sedangkan ibu hamil minum satu tablet atau minimal 90 tablet selama hamil.¹ Zat besi merupakan nutrisi penting untuk pembuatan hemoglobin (Hb), yaitu protein dalam sel darah merah yang mengangkut oksigen ke berbagai jaringan dan organ tubuh selama masa kehamilan. Pada masa perkembangan kehamilan, ibu hamil membutuhkan banyak zat yang dihasilkannya. Hemoglobin (Hb) untuk mengkompensasi peningkatan volume darah. Selama trimester kedua dan ketiga, sebagian besar ibu hamil tidak menyadari peningkatan dramatis kebutuhan zat besinya.³

Karena hal ini ketidakmampuan membuat hemoglobin (Hb) yang diperlukan, mengalami sering muntah, dan penurunan

nafsu makan, terutama jika ibu mengandung banyak bayi. Mengganggu pembentukan sel darah merah sehingga menurunkan konsentrasi hemoglobin (Hb) dalam darah.⁴ Kebutuhan oksigen lebih tinggi selama kehamilan, yang memicu peningkatan produksi *eritropoetin* sehingga akan menyebabkan volume plasma bertambah dan sel darah merah (*eritrosit*) meningkat. Peningkatan volume plasma terjadi dalam proporsi yang lebih besar jika dibandingkan dengan peningkatan (*eritrosit*) yang disebabkan karena akibat terjadinya *hemodifusi* sehingga akan terjadi penurunan konsentrasi hemoglobin.⁵

Upaya yang dilakukan dalam pencegahan dan penanggulangan anemia ada dua yaitu farmakologi dengan mengkonsumsi tablet Fe dan non-farmakologi. Pisang ambon salah satu terapi non farmakologi yang dikonsumsi sebagai makanan pokok di daerah tropis. Mengkonsumsi pisang dapat menjadi solusi bagi ibu hamil yang mengalami anemia dan (Hb) rendah. Dengan mengkonsumsi 2 buah pisang tiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk mengatasi anemia.⁶ Terlebih buah pisang mengandung asam folat yang mudah diserap janin melalu rahim. Asam folat dan Vitamin B6 0,4 mg merupakan jenis vitamin yang larut dalam air dan secara alami terkandung dalam makanan.⁷

Kekurangan zat besi dapat diobati dengan mudah dan murah. Mengkonsumsi dua buah pisang per hari merupakan cara alternatif untuk memenuhi kebutuhan asupan zat besi penderita anemia. Konsumsi tablet besi (Fe) bersamaan dengan pisang ambon lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil dibandingkan dengan konsumsi tablet besi saja.⁸

Ibu hamil membutuhkan makanan terbaik yang mengandung banyak vitamin yang dibutuhkan tubuh untuk mengkonsumsi pisang ambon. Asam folat dan vitamin B6 yang terkandung dalam pisang ambon diperlukan untuk pembuatan asam nukleat pada sel darah merah dan hemoglobin (Hb) yang mudah diserap oleh janin melalui rahim. Vitamin B6 0,4 mg atau asam folat merupakan vitamin yang larut dalam air yang terdapat secara alami dalam

makanan. Salah satu tanaman *hortikultura* yang memiliki produktivitas tinggi adalah pisang ambon. Menurut sekjen pertanian tahun 2018 bahwa konsumsi pisang ambon (*Musa Paradisiaca L.*) di indonesia sebanyak 2,034%. Jika dibandingkan dengan pisang lainnya, pisang ambon memiliki tingkat konsumsi tertinggi. Pisang ambon memiliki kandungan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa jenis buah lainnya.⁴

Kandungan vitamin A pada pisang ambon lebih banyak dibandingkan dengan jenis pisang lainnya, kandungan dalam 100 gr pisang ambon yaitu 146 SI, sedangkan pisang raja 79 SI, pisang mas 79 SI, pisang ampyang 76 SI, pisang raja sereh 112 SI. Kandungan lainnya seperti energi Kkal, air 92,12 gr, karbohidrat 7,01 gr, protein 0,24 gr, lemak 0,21 gr, fosfor 0,42 gr, kalium 52,04 mg, vitamin B6 0,15 mg. Pada segi tekstur, pisang ambon memiliki tekstur yang lebih lunak dibandingkan dengan beberapa pisang, salah satunya yaitu pisang raja. Rata-rata pisang ambon berukuran sedang dengan berat 118 g mengandung 105 kalori, 3 gr serat, 27 gr karbohidrat, dan 1 gr protein. Vitamin dan mineralnya pun beragam, seperti vitamin C, vitamin B6 (terbanyak), kalium, mangan dan magnesium. Vitamin B6 yang terdapat pada buah pisang ambon mampu menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan. Dalam buah pisang terkandung 467 mg kalium, dan setiap harinya ibu hamil memerlukan 2000 mg kalium. Kram kaki merupakan salah satu gejala yang tidak menyenangkan selama kehamilan sehingga perlu meningkatkan asupan kalium. Mengkonsumsi 2 buah pisang ambon tiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk mencegah anemia.⁸

Menaikkan kadar Hb ibu hamil dengan mengkonsumsi pisang ambon akan lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak diberikan pisang ambon. Terdapat pengaruh konsumsi pemberian pisang ambon terhadap kadar Hb ibu hamil dengan anemia. Teori lain juga menyatakan bahwa anemia juga berbahaya pada janin, yang dapat mengurangi kemampuan metabolisme tubuh sehingga mengganggu pertumbuhan

dan perkembangan janin dalam rahim. Akibat anemia terjadi gangguan dalam bentuk abortus, kematian *intrauterine*, persalinan prematuritas tinggi, berat badan lahir rendah, kelahiran dengan anemia, dapat terjadi cacat bawaan, bayi mudah dapat infeksi sampai kematian perinatal dan intelegensia rendah.⁸

Hemoglobin ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh suplemen Fe semata terapi didukung oleh konsumsi makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan dalam sintesis Hb. Pisang ambon mengandung vitamin B6 dan B12 yang dibutuhkan dalam sintesis Hb. Vitamin B6 dan asam amino serta glisin pada reaksi awal pembentukan heme. Vitamin B6 dan vitamin B12 diperlukan untuk sintesis globin. Selanjutnya interaksi antara heme dan globin akan menghasilkan Hb dari konsumsi pisang ambon.⁸

Pisang ambon matang, mengandung 116 kalori, 1,60 gr protein, 0,20 gr lemak, 25,80 mg karbohidrat, 8,00 mg kalsium, 32,00 mg fosfor, 0,50 mg besi dan 72,90 gr air. Mineral pisang ambon hampir seluruhnya dapat diserap oleh tubuh. Kandungan vitamin pisang ambon sangat tinggi, terutama pro vitamin A, yaitu betakarotin yang besarnya 45 mg per 100 gr berat kering. Pisang mengandung 72,0 mg vitamin C, 0,80 mg B1, B kompleks (*tiamin, riboflavin, niacin*), dan B6 (*piridoxin* 0,5 mg/100 gram).^{4,8}

Vitamin B6 berperan dalam sintesis dan koenzim untuk beberapa reaksi metabolisme protein, khususnya serotonin yang berperan aktif sebagai neurotransmitter dalam kelancaran fungsi otak, sedangkan vitamin C berperan dalam memindahkan besi dari tranferin di dalam plasma *feritin* hati. Vitamin C diperlukan dalam penyerapan zat besi, dengan demikian vitamin C berperan dalam pembentukan hemoglobin (Hb), sehingga mempercepat penyembuhan anemia.⁴

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *Quasy Experimental design* dengan menggunakan model *non equivalent control group design* dan pengambilan

secara *purposive sampling* untuk mengetahui pengaruh pemberian pisang ambon terhadap perubahan kadar hemoglobin ibu hamil anemia yang mendapat suplementasi tablet Fe dengan rancangan penelitian *pretest-posttest with control group*. Pada kelompok eksperimen maupun kontrol dilakukan *pre test* (O₁) dan diikuti intervensi (X) pada kelompok eksperimen. Setelah beberapa waktu dilakukan *post test* (O₃) pada kelompok kontrol maupun intervensi.⁹ Dalam penelitian ini kelompok eksperimen tidak dipilih secara random.¹⁰

Hasil

1. Analisis Univariat

a. Usia Kehamilan

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia kehamilan di wilayah UPTD Puskesmas Lempake Samarinda Tahun 2023

Usia kehamilan	Frekuensi	Presentase %
Trimester II	23	57,5
Trimester III	17	42,5
Total	40	100

Sumber: Data Primer 2023

Dari Tabel 1. menunjukkan bahwa hampir seluruhnya responden TM II sejumlah 23 ibu hamil (57,5%) dan responden TM III berjumlah 17 ibu hamil (45,5%).

b. Umur Ibu Hamil

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur ibu hamil di wilayah UPTD Puskesmas Lempake Samarinda Tahun 2023

Umur (Tahun)	Jumlah (ibu hamil)	Presentase %
>20	30	75,0
>30	10	25,0
Total	40	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 2. menunjukkan bahwa ibu hamil yang berumur >20 tahun sebanyak 30 orang responden (75,0%),

dan umur ibu hamil >30 tahun sebanyak 10 orang responden (25,0%).

c. Hemoglobin

Tabel 3. Distribusi frekuensi responden berdasarkan hemoglobin di wilayah UPTD Puskesmas Lempake Samarinda Tahun 2023

Hemoglobin	Jumlah (ibu hamil)	Presentase %
11 g/dL	11	27,5
10 g/dL	18	45,0
9 g/dL	11	27,5
Total	40	100

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa ibu hamil dengan Hb 11 g/dL sebanyak 11 orang (27,5%), ibu hamil dengan Hb 10 g/dL sebanyak 18 orang (45,0%), dan ibu hamil dengan Hb 9 g/dL sebanyak 11 orang (27,5%).

2. Analisis Bivariat

Tabel 4. Uji Wilcoxon Sample Test Kadar Hemoglobin pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol Pretest dan Posttest

Variabel	Kategori	<i>p</i> value
Kadar hemoglobin	Pretest Intervensi	0,000
	Posttest Intervensi	-3,944 ^b
Kadar hemoglobin	Pretest Kontrol	0,157
	Posttest Kontrol	-1,414 ^b

Wilcoxon Sample Test

Berdasarkan Tabel 4. dilakukan uji Wilcoxon pada pretest kelompok intervensi *p* value 0,000 dan posttest kelompok intervensi didapatkan nilai *p* value -3,944^b > 0,05 yang artinya ada perubahan pretest kadar hemoglobin dan posttest kadar hemoglobin. Pada pretest kelompok kontrol didapatkan nilai *p* value 0,157 dan pada posttest kelompok kontrol *p* value -1.414^b > 0,05 artinya ada perubahan pada kelompok kontrol.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja puskesmas Lempake Samarinda dilakukan pada tanggal 23 Maret – 06 April 2023

dengan subjektif penelitian adalah ibu hamil yang mengalami hemoglobin rendah sebanyak 40 ibu hamil yang mengalami anemia.

Analisis Pengaruh Pemberian Buah Pisang Ambon Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Lempake Samarinda Berdasarkan dari hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah 40 responden sebagian responden mengalami peningkatan dari anemia ringan menjadi tidak anemia dan sebagian kecil dari responden tidak mengalami perubahan tingkal anemia. Pada pengukuran sesudah pemberian Buah Pisang Ambon didapatkan sebagian responden mengalami peningkatan dari anemia ringan menjadi tidak anemia.

1. Gambaran kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan pisang Ambon (*Musal Palralsialcal L.*) di Wilayah Kerja Puskesmas Lempake Samarinda Tahun 2023

Mengetahui gambaran kadar hemoglobin darah di Puskesmas Lempake Samarinda. Dari sampel yang diambil sebanyak 40 responden yang di jadikan penelitian, 20 kelompok kontrol dan 20 kelompok intervensi dengan karakteristik yang mengalami anemia. Dari 40 responden yang diambil setelah dilakukan pemeriksaan kadar HB hasil seluruh responden mengalami anemia. Usia terbanyak adalah >20 tahun sebanyak 30 responden (75%) dan usia >30 tahun sebanyak 10 responden (25%) memiliki kadar hemoglobin rendah.

Menurut penelitian yang di lakukan oleh Faridah tahun 2024 bahwa konsumsi tablet Fe dengan buah pisang ambon efektif digunakan dalam meningkatkan kadar Hb responden, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan peningkatan kadar Hb responden setelah patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe dan buah pisang ambon selama 7 hari.¹¹

Menurut peneliti diketahui bahwa setelah mengkonsumsi buah pisang ambon selama dua minggu terjadi peningkatan kadar hemoglobin. Dalam penelitian ini, menunjukkan H0 ditolak dan Ha diterima, maka dinyatakan ada pengaruh pemberian Buah pisang ambon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hami karena ada

beberapa faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin yaitu kecukupan besi dan metabolisme besi dalam tubuh.

Oleh karena itu dalam pemenuhan gizi pada ibu hamil untuk kecukupan besi dibutuhkan asupan zat besi yang cukup, zat besi ini bisa di dapatkan dari buah pisang ambon dan untuk metabolisme besi khususnya untuk penyerapan zat besi dibutuhkan buah yang mengandung vitamin C yaitu Buah pisang ambon yang sangat baik untuk membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga kadar hemoglobin pada ibu hamil akan semakin meningkat. Dan jika konsumsi Buah Pisang Ambon tidak disertai dengan keteraturan konsumsi fe maka memiliki efek yang kurang dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

2. Gambaran Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil sesudah diberikan Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca L.*) di Wilayah Kerja Puskesmas Lempake Samarinda Tahun 2023

Terdapat perbedaan kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah dilakukannya pemberian pisang ambon pada kelompok intervensi dari 20 responden terlihat seluruh ibu hamil mengalami peningkatan kadar hemoglobin. Sedangkan 20 responden kelompok kontrol hanya beberapa yang mengalami peningkatan karna tidak diberikan pisang ambon, berbeda dengan kelompok intervensi yang diberikan pisang ambon terdapat peningkatan kadar hemoglobin, hal itu pisang ambon berpengaruh menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Menurut penelitian yang di lakukan oleh Erni Muslikah pada tahun 2017 di SMAL 1 Nguter, Kabupaten Sukoharjo, dari hasil penelitian didapatkan data dengan menggunakan uji t independen, diperoleh nilai p 0,000 (<0.05) bahwa ada pengaruh terhadap pemberian tablet FE dan buah pisang ambon untuk menaikkan kadar HB.¹²

Peningkatan volume plasma darah pada ibu hamil menyebabkan terjadinya hemodilusi yang secara fisiologis bertujuan untuk meningkatkan kerja jantung ibu. Hemodilusi terjadi sejak usia kehamilan 10 minggu dan mencapai puncaknya pada kehamilan 32-36 minggu. Bila hemoglobin

ibu saat sebelum hamil sekitar 11 gr/dl, maka terjadinya hemodilusi akan mengakibatkan anemia dan hemoglobin ibu akan menjadi 9,5-10 gr/dl, sehingga terjadi penurunan hematokrit sebanyak 20-30% yang mengakibatkan kadar hemoglobin dan hematokrit lebih rendah dari pada keadaan tidak hamil.

Pada ibu hamil, anemia dapat mengakibatkan keguguran, lahir mati, kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah, perdarahan sebelum atau sewaktu melahirkan, dan kematian ibu. Hemoglobin ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh suplemen Fe semata tetapi didukung oleh konsumsi makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan dalam sintesis hemoglobin. Pisang ambon mengandung vitamin B6 dan B12 yang dibutuhkan dalam sintesis hemoglobin. Vitamin B6 dan asam amino serta glisin pada reaksi awal pembentukan heme. Vitamin B6 dan vitamin B12 diperlukan untuk sintesis globin.

3. Menganalisa perbedaan sebelum dan sesudah diberikan pisang ambon (*Musa Paradisiaca L.*) di wilayah kerja Puskesmas Lempake Samarinda Tahun 2023

Setelah diberikan pisang ambon sebanyak 3 kali sehari selama 14 hari pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol hanya mengkonsumsi tablet Fe, didapatkan perbedaan hasil kadar hemoglobin sebelum dan sesudah dilakukannya perlakuan pada kedua kelompok. Hasil pada kelompok intervensi seluruh responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia, berbeda pada ibu hamil kelompok kontrol yang hanya mengkonsumsi tablet Fe hanya beberapa saja yang mengalami peningkatan kadar hemoglobin.¹³

Ini berarti pisang ambon yang dikonsumsi oleh kelompok eksperimen setiap hari telah memenuhi kebutuhan vitamin C 100% yaitu lebih dari 10,74 mg dalam setiap harinya. Mengonsumsi pisang dapat menjadi solusi anemia bagi ibu hamil yang mengalami hal tersebut. Mengonsumsi tiga buah pisang sehari pagi, siang dan sore sudah cukup untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia. Pisang merupakan makanan terbaik

karena mengandung vitamin yang diperlukan oleh ibu hamil. Buah pisang cukup memenuhi asupan zat besi pasien anemia. Pisang banyak mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air, yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah.

Pisang yang diperkaya vitamin B6 dapat menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan. Selain itu, pisang juga mengandung 467 mg kalium, dan ibu hamil perlu 2000 mg kalium setiap harinya. Kram kaki salah satu gejala yang paling tidak menyenangkan selama kehamilan, dapat diredakan dengan meningkatkan asupan kalium.

Dengan mengonsumsi 3 buah pisang tiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk membantu mengatasi anemia. Pencegahan anemia dapat dilakukan pengobatan relatif secara mudah dan murah. Salah satu alternatifnya adalah mengonsumsi buah pisang ambon untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia. Mengonsumsi pisang dapat menjadi solusi bagi ibu hamil yang mengalami anemia. Mengonsumsi dua buah pisang sehari sudah cukup untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia. Selain itu, pisang juga mengandung 467 mg kalium, dan ibu hamil perlu 2000 mg kalium setiap harinya.

Dengan mengonsumsi 3 buah pisang tiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk membantu mengatasi anemia. Tujuan dari mengonsumsi buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) adalah untuk meningkatkan kadar Hb sehingga tidak terjadi anemia pada ibu hamil trimester I. Terdapat berbagai macam cara yang digunakan untuk meningkatkan kadar Hb. Secara umum, dapat dibagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis.

Terapi non farmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kadar Hb. Beberapa jenis terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kadar Hb adalah mengonsumsi sayuran, buah-buahan, dan daging.

Menurut penelitian yang dilakukan Aisyah tahun 2019 pada kelompok intervensi berdasarkan tingkat kadar Hb saat

posttest dimana yang mengalami peningkatan kadar Hb menjadi normal sebanyak 10 orang (100%) terjadi perubahan yang signifikan. Berdasarkan kenaikan Hb pada ibu hamil anemia ini disebabkan oleh pemberian buah pisang yang dikonsumsi ibu hamil secara rutin selama 14 hari, dalam sehari sebanyak 3 buah pisang. Selain itu juga responden mengonsumsi tablet Fe, dan mengonsumsi pisang ambon yang mengandung vitamin C dimana vitamin C dapat mempercepat penyerapan besi dalam tubuh. Penyerapan berjalan dengan baik sehingga kadar Hb meningkat.¹³

Ini berarti pisang ambon yang dikonsumsi oleh kelompok eksperimen setiap hari telah memenuhi kebutuhan vitamin C 100% yaitu lebih dari 10,74 mg dalam setiap harinya. Mengonsumsi pisang dapat menjadi solusi anemia bagi ibu hamil yang mengalami hal tersebut. Mengonsumsi tiga buah pisang sehari pagi, siang dan sore sudah cukup untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia. Pisang merupakan makanan terbalik karena mengandung vitamin yang diperlukan oleh ibu hamil. Buah pisang cukup memenuhi asupan zat besi pasien anemia. Pisang banyak mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air, yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah.

Pisang yang diperkaya vitamin B6 dapat menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan. Selain itu, pisang juga mengandung 467 mg kalium, dan ibu hamil perlu 2000 mg kalium setiap harinya. Kram kaki salah satu gejala yang paling tidak menyenangkan selama kehamilan, dapat diredakan dengan meningkatkan asupan kalium.

Dengan mengonsumsi 3 buah pisang tiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk membantu mengatasi anemia. Pencegahan anemia dapat dilakukan pengobatan relatif secara mudah dan murah. Salah satu alternatifnya adalah mengonsumsi buah pisang ambon untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia. Mengonsumsi pisang dapat menjadi solusi bagi ibu hamil yang mengalami anemia. Mengonsumsi dua buah pisang sehari sudah cukup untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia. Selain itu, pisang juga mengandung

467 mg kalium, dan ibu hamil perlu 2000 mg kalium setiap harinya.

Dengan mengkonsumsi 3 buah pisang tiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk membantu mengatasi anemia. Tujuan dari mengonsumsi buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) adalah untuk meningkatkan kadar Hb sehingga tidak terjadi anemia pada ibu hamil trimester I. Terdapat berbagai macam cara yang digunakan untuk meningkatkan kadar Hb. Secara umum, dapat dibagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan non farmakologis.

Terapi non farmakologis merupakan terapi tanpa menggunakan obat-obatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kadar Hb. Beberapa jenis terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk meningkatkan kadar Hb adalah mengonsumsi sayuran, buah-buahan, dan daging.

Simpulan dan Saran

Setelah diberikan pisang ambon sebanyak 3 kali sehari selama 14 hari pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol hanya mengonsumsi tablet Fe, didapatkan perbedaan hasil kadar hemoglobin sebelum dan sesudah dilakukannya perlakuan pada kedua kelompok dengan hasil 0,001 ($p < 0,05$). Adanya pengaruh pemberian buah pisang ambon terhadap perubahan tingkat anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Lempake Samarinda.

Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dapat dijadikan acuan dalam penelitian selanjutnya dan dapat melanjutkan serta mengembangkan penelitian ini lebih lanjut dalam memperhatikan faktor lain yang mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan variasi karakteristik yang lebih luas, memaksimalkan waktu penelitian serta menggunakan instrumen yang lebih baik, mengontrol variabel yang dapat mengganggu hasil penelitian.

Daftar Pustaka

1. Kemenkes R. Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2018.
2. Dinas kesehatan Kalimantan Barat. Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat 2022. Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat

- [Internet]. 2023;(7):1–215. Available from: www.dinkes.kalbarprov.go.id
3. Purwandari A, Lumy F, Polak F. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia. 2010;62–8.
 4. Mahardika NP, Zuraida R. Vitamin C pada pisang ambon (*Musa paradisiaca S.*) dan anemia defisiensi besi. 2016;5:124–7.
 5. Astutik RY, Ertiana D. Anemia dalam kehamilan [Internet]. Jawa Timur: CV. Pustaka Abadi; 2018. Available from: <https://books.google.co.id/books?id=6tisDwAAQBAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false>
 6. Sunarjono H. Berkebun 26 jenis tanaman buah. Jakarta: Penebar Swadaya; 2016.
 7. Suwanto A. 9 buah & sayur sakti tanggal penyakit. Yogyakarta: Liberplus; 2010.
 8. Siregar NY, Noya F, Candriasih P. Pengaruh konsumsi buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) terhadap Peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya. Poltekita J Ilmu Kesehat. 2022;16(2):157–63.
 9. Soekidjo N. Metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2018.
 10. Sugiono. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.CV; 2013.
 11. BD F, Fitriah IP, Saputri LA, Bebasari M, Eravianti E, Merry YA, et al. Konsumsi buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca L Var Sapientum*) dan tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Jik J Ilmu Kesehat. 2024;8(1):108.
 12. Muslikah E. Efektifitas pemberian tablet fe dan buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca Var. Sapientum(L) Kunt*) dengan tablet Fe dalam meningkatkan kadar hemoglobin siswi anemia di SMA 1 Ngunter Kabupaten Sukoharjo. 2017; Available from: <https://core.ac.uk/reader/148615270>
 13. Aisya MW, Pakaya S, Tamara T. Pengaruh konsumsi buah pisang ambon terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. J Kesehat. 2019;8(2):45–56.