

EFEKTIVITAS PISANG AMBON TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DI KABUPATEN KARAWANG

Effectiveness of Ambon Banana on Increasing Levels Hemoglobin of Pregnant Women In Karawang

Mardianti ^{1*}, Yuli Farida ²

^{1*} Prodi Kebidanan Karawang Poltekkes Kemenkes Bandung, farahfahri@gmail.com

ABSTRACT

The effect of anemia is very bad for the mother during pregnancy, childbirth, and during the puerperium and affects the intrauterine fetus. Complications due to pregnant women suffering from anemia are abortion, premature labor, prolonged labor, postpartum hemorrhage due to atony, shock and subinvolution. Giving Ambon bananas during pregnancy is an alternative to prevent and treat anemia with non-pharmacological therapy. Research Objectives: To describe the characteristics of pregnant women and the average increase in Hb levels of pregnant women before and after consuming Ambon banana, to know the difference in the average Hb levels, and to know the differences in Hb levels in the treatment group and the control group. Research Methods: The type of research Quasi eksperimen used is independent and dependent t-test. The sampling technique was purposive sampling, the number of samples was 70 respondents, namely pregnant women in the second and third trimesters at the Rengasdengklok Health Center, Karawang Regency. Results: 80% of respondents in this study were of productive age and 77% were in the third trimester of pregnancy, and the percentage of pregnancy was 80% in the first to third pregnancies. The average increase in Hb levels in the intervention group (0.491%). There is a difference in the average Hb levels in pregnant women before and after consuming bananas with p value = 0.000. There was a difference in the average Hb levels of the intervention and control groups, p value = 0.007. Conclusion: There is a significance difference of Hb level between intervention and control group.

Keywords: Ambon Banana, Hb Level, Pregnant Women

Komplikasi yang diakibatkan oleh ibu hamil menderita anemia adalah kejadian abortus pada kehamilan muda, partus prematurus, partus lama pada proses persalinan serta *haemoragic post partum* karena *atonia uteri*, *syok haemorragi* dan *subinvoluti* termasuk juga didalamnya. Pemberian pisang ambon selama kehamilan merupakan upaya mencegah dan menanggulangi anemia pada ibu selama kehamilannya dengan teknik terapi non farmakologi. Tujuan Penelitian dilakukan adalah mengetahui gambaran karakteristik ibu hamil dan peningkatan rata -rata kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah mengkonsumsi pisang ambon, mengetahui perbedaan rata-rata kadar Hb, serta mengetahui perbedaan kadar Hb pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperimen*, menggunakan *uji T Independen* dan *Dependen*. Teknik pengambilan sampel pada kegiatan penelitian dengan *purposive sampling*, diperoleh sampel berjumlah 70 responden, terdistribusi pada ibu hamil trimester II dan III di Puskesmas Rengasdengklok Kabupaten Karawang.

Hasil penelitian didapatkan bahwa, sebanyak 80% responden tergolong usia produktif dan 77% responden ada pada kehamilan trimester III, serta 80% responden adalah ibu dengan kehamilan pertama sampai dengan kehamilan ketiga. Peningkatan rata-rata kadar Hb pada kelompok intervensi (0,491%). Terdapat perbedaan rata-rata kadar Hb pada ibu hamil sebelum dan sesudah mengkonsumsi pisang dengan nilai $p=0,000$. Ditemukan perbedaan rata-rata kadar Hb kelompok intervensi dan control nilai $p=0,007$. Kesimpulan: Terdapat perbedaan kadar Hb yang bermakna antara kelompok intervensi dan kontrol.

Kata Kunci: *Pisang Ambon, Kadar Hb, Ibu Hamil*

PENDAHULUAN

Setiap pasangan usia subur yang telah menikah pasti sangat mengharapkan akan masa kehamilan. Pada masa sekarang, tidak semua kehamilan berjalan secara normal. Salah satu penyakit penyerta yang sering terjadi pada ibu saat kehamilan adalah anemia. Pengaruh anemia dalam kehamilan akan mempengaruhi pula terhadap janin intra uterine, dan pengaruh anemia ini jika tidak teratasi akan berlanjut sampai persalinan, serta masa nifas. Komplikasi selama kehamilan yang disebabkan anemia pada seorang ibu hamil adalah abortus, partus prematur dan pengaruh terhadap persalinan adalah partus lama akibat inersia uteri, perdarahan post partum karena atonia, syok, dan terjadi infeksi, baik intra partum maupun post partum. Berbagai upaya dilakukan dalam pencegahan dan penanggulangan anemia.¹ Beberapa teori dan penelitian menyatakan ada dua klasifikasi pencegahan anemia selama kehamilan yang dapat dilakukan, yaitu terapi farmakologi dan Non Farmakologi. Terapi Farmakologi dilakukan dengan cara mengkonsumsi tablet Fe, dengan teknis konsumsinya berupa pemberian tablet Fe 2 kali seminggu selama 2 bulan yang telah terbukti dapat meningkatkan kadar Hb sebesar 0,99 gr/dl dan terapi non farmakologi berupa konsumsi pisang ambon.² Pisang ambon adalah buahan lokal yang tergolong ekonomis dan terjangkau oleh masyarakat. Pisang ambon merupakan buah-buahan yang relatif mudah dicerna dibandingkan

dengan makanan yang lainnya sehingga menjadi alternatif konsumsi buah-buahan yang bertujuan untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh karena pisang mengandung vitamin C.

Pisang ambon diperkaya zat besi yang efektif untuk mengendalikan kekurangan zat besi pada masa kehamilan dan hampir seluruhnya diserap oleh tubuh. Manfaat lain dari pisang ambon adalah kandungan Vitamin C yang ada dalam pisang ambon mampu membantu meningkatkan absorpsi besi, dikarenakan kandungan vitamin C yang terdapat dalam 100 gram pisang ambon ini dapat mereduksi besi dalam bentuk feri menjadi ferro. Vitamin C meningkatkan absorpsi besi dari makanan melalui pembentukan kompleks ferro askorbat dengan garam besi yang meningkatkan penyerapan besi sebesar 25%- 50%. Vitamin C dalam pisang ambon, juga meningkatkan penyerapan besi dan merupakan stimulus produksi hemoglobin dalam darah serta membantu mencegah anemia.³

Kandungan vitamin C dalam pisang memiliki nilai lebih tinggi dibanding buah semangka dan jeruk. Kandungan Vitamin C dalam buah pisang sebesar 72 mg/100 gram. Selain itu buah pisang berukuran sedang, mengandung asam folat 23,5 mcg atau sekitar 5 % dari kebutuhan harian, yang dapat membantu penambahan kebutuhan asam folat pada ibu hamil. Fungsi asam folat salah satunya adalah membentuk sel darah merah, tanpa asam folat yang cukup

maka produksi sel darah merah akan selalu dibawah normal sehingga memudahkan terjadinya anemia. Asam folat berkolaborasi dengan vitamin C dan B12 untuk membantu pembentukan sel darah merah. Konsumsi pisang dapat menjadi solusi dalam mengatasi anemia bagi ibu hamil yang mengalami anemia. Suatu penelitian menyatakan bahwa mengkonsumsi dua buah pisang sehari sudah cukup untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia.⁴

Persentase angka kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Rengasdengklok adalah 42,6%. Jika dibandingkan dengan prevalensi anemia di Indonesia yaitu 51,7 %.⁵ ini tergolong masih cukup tinggi dan hampir mencapai persentase kejadian anemia.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan *quasi eksperimen*, dengan pretest dan posttes *two grup design*. Subjek Penelitian adalah seluruh ibu hamil Trimester II dan III di wilayah kerja Puskesmas Rengasdengklok Kabupaten Karawang Karawang . Penelitian ini dilaksanakan di wilayah Puskesmas Rengasdengklok Kabupaten Karawang.

Jenis pengumpulan data pada penelitian ini adalah data primer, yaitu data diperoleh atau dikumpulkan oleh peneliti secara langsung dari sumber datanya, dilengkapi juga dengan tambahan data sekunder yang didapatkan dari buku KIA untuk memperoleh informasi data hasil pemeriksaan terakhir kadar Hb ibu hamil. Menggunakan analisa Univariat untuk memperoleh gambaran karakteristik responden dan peningkatan rata-rata kadar Hb ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan penelitian baik pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol. Uji Normalitas data dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal. Analisis data yang akan digunakan untuk mengetahui perbedaan mean dua kelompok data independent maka

dilakukan uji T Independen dan untuk menguji perbedaan mean antara dua kelompok data dependen digunakan uji T Dependen. Keterangan layak etik pada penelitian ini telah diperoleh dari komite etik Penelitian Kesehatan Politeknik Kementerian Kesehatan Bandung No.12/ KEPK/ EC/ V/2021

HASIL

Pada penelitian ini diteliti sebanyak 70 ibu hamil, yang terdiri dari 35 kelompok ibu hamil mengkonsumsi pisang ambon dan Tablet Fe (kelompok I) dan 35 kelompok ibu hamil yang mengkonsumsi Tablet Fe saja (Kelompok II). Gambaran karakteristik responden pada penelitian ini, ditampilkan pada tabel – tabel di bawah ini :

Tabel 1: Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Rengasdengklok

Karakteristik	Kelompok I		Kelompok II		Total
	Σ	%	Σ	%	
Usia Reproduktif	28	80	27	77	56
Non Reproduktif	7	20	8	23	14
Jumlah	35	100	35	100	100

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa karakteristik responden berdasarkan usia, sebagian besar ibu hamil ada pada usia reproduktif dengan jumlah 56 orang (80%), tersebar pada kelompok I berjumlah 28 orang (80%) dan pada kelompok II berjumlah 27 orang (77%).

Tabel 2: Distribusi Responden berdasarkan Gravida Pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Rengasdengklok

Gravida	Kelompok I		Kelompok II		Total
	Σ	%	Σ	%	
Hamil ≤ 3	28	80	26	74	54
Hamil >3	7	20	9	26	16
Jumlah	35	100	35	100	70

Berdasarkan tabel 2, Sebagian besar Gravida pada kelompok kehamilan 1 s.d 3 berjumlah 54 orang (77%), yang tersebar pada kelompok I berjumlah 28

orang (80%) dan kelompok II berjumlah 26 orang (74 %) .

Tabel 3: Distribusi Responden Berdasarkan Umur Kehamilan Pada Ibu Hamil di Wilayah Puskesmas Rengasdengklok

Umur Kehamilan	Kelompok I		Kelompok II		Total	
	Σ	%	Σ	%		
Trimester II	6	17	8	23	14	20
Trimester III	29	83	27	77	56	80

Jumlah 35 100 35 100 70 100

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa sebagian besar ibu hamil tergolong dalam Umur kehamilan Trimester III yang berjumlah 56 orang (80%) terdistribusi pada kelompok I berjumlah 29 orang (83 %) dan kelompok II berjumlah 27 orang (77 %).

Tabel 4: Distribusi Rata-rata Kadar Hb Pada Kelompok Perlakuan di Wilayah Puskesmas Rengasdengklok

Kadar Hb	Mean	SD	Mininal-Maksimal	95% CI	Selisih
Pengukuran I	12,82	1,25	10,0 -15,4	12,38-13,25	0,491
Pengukuran II	13,31	1,31	10,2-16,0	12,86-13,76	

Berdasarkan tabel 4, peningkatan rata - rata kadar Hb pada kelompok I (mengkonsumsi Pisang ambon dan Minum tablet Fe) pengukuran pertama adalah 12,82 gr% dengan standar deviasi 1.25 gr%. Pada pengukuran

kedua didapat rata-rata kadar Hb adalah 13,31 gr% dengan standar deviasi 1,31 gr%. Terlihat nilai Mean perbedaan pengukuran pertama dan kedua adalah 0,491 gr %.

Tabel 5: Distribusi Rata-rata Kadar Hb Pada Kelompok Kontrol di Wilayah Puskesmas Rengasdengklok

Kadar Hb	Mean	SD	Mininal-Maksimal	95% CI	Selisih
Pengukuran I	10,54	1,72	7,2-13,6	9,95-11,14	0,957
Pengukuran II	11,49	1,58	9,0-14,3	10,96-12,05	

Berdasarkan tabel 5, diperoleh hasil bahwa rata -rata kadar Hb pada kelompok II (konsumsi tablet Fe) pengukuran pertama adalah 10,54 gr% dengan standar deviasi 1.72 gr%. Pada

pengukuran kedua didapat rata-rata kadar Hb adalah 11,49 gr% dengan standar deviasi 1,58 gr%. Terlihat nilai Mean perbedaan pengukuran pertama dan kedua adalah 0,957 gr %.

Uji Normalitas Data

Berdasarkan perhitungan dan perbandingan pengukuran pertama dan kedua, maka data pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol terdistribusi normal.

Hasil Penelitian Bivariat

Tabel 6: Perbedaan Rata-rata Kadar Hb Ibu Hamil Pada Kelompok Ibu

Hamil Yang Mengkonsumsi Pisang Ambon	Mean	SD	P Value
Kadar Hb			
Pengukuran I	12.820	1.2593	0,000
Pengukuran II	13.311	1.3148	

n=35

Berdasarkan tabel 6, peningkatan rata – rata kadar Hb pada kelompok I (mengkonsumsi Pisang ambon dan Minum tablet Fe) sebelum dan setelah

penatalaksanaan penelitian sebesar 0,491 gr%. Hasil uji statistik diperoleh nilai 0,000 sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan antara kadar Hb dipengukuran pertama dan kedua pada kelompok ibu hamil yang mengkonsumsi pisang ambon dan tablet Fe.

Tabel 7: Perbedaan Rata-rata Kadar Hb Ibu Hamil Pada Kelompok Ibu Hamil Yang Mengkonsumsi Tablet Fe di Wilayah Puskesmas Rengas-dengklok

Kadar Hb	Mean	SD	P Value
Pengukuran I	10.549	1.7294	0,000

Tabel 8: Perbedaan Rata-rata Kadar Hb Ibu Hamil Yang Mengkonsumsi Pisang Ambon Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol di Wilayah Puskesmas Rengasdengklok

Kadar Hb	Mean	SD	SE	P Value	N
Kelompok Intervensi	11.50	1.58	0.2685		35
Kelompok Kontrol	12.86	2.39	0.4051	0,007	35

Berdasarkan tabel 8, diketahui bahwa rata-rata kadar Hb ibu hamil pada kelompok Intervensi adalah 11.50 gr% dengan standar deviasi 1,58 gr%, sedangkan kadar Hb ibu hamil pada kelompok control adalah 2,86 gr% dengan standar deviasi 2,39 gr%. Hasil

Pengukuran II 11,506 1.5884
n=35

Berdasarkan tabel 7, peningkatan rata – rata kadar Hb pada kelompok II (mengkonsumsi tablet Fe) sebelum dan setelah penatalaksanaan penelitian sebesar 0,957 gr%. Hasil uji statistik diperoleh nilai 0,000 sehingga simpulannya adalah ada perbedaan yang signifikan antara kadar Hb pengukuran pertama dan kedua pada kelompok ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe.

ujji statistic diperoleh nilai $p=0,007$, artinya pada alpha 5% terlihat ada perbedaan yang signifikan rata-rata kadar Hb antara kelompok ibu hamil yang mengonsumsi Pisang ambon dan Kelompok ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe saja.

menyebabkan viskositas darah juga menurun.⁶

Gambaran Peningkatan Rata-rata Kadar Hb Sebelum dan Setelah Pemberian Pisang Ambon dan Tablet Fe pada Kelompok Intervensi

Peningkatan rata-rata kadar Hb ibu hamil sebesar 0,491 gr%. Kadar Hb rata-rata pada kelompok intervensi ini secara keseluruhan tergolong dalam klasifikasi kadar Hb normal pada wanita hamil yaitu 11 gr %. Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa Fe (zat besi) adalah mikronutrien essensial dalam proses pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah, khususnya pada ibu hamil yang mana terjadi penurunan konsentrasi hemoglobin (Hb) akibat hemodilusi.⁶. Pemberian tablet Fe pada ibu selama

kehamilan dapat mencegah anemia. Selain tablet Fe, pisang ambon juga mengandung Fe, satu buah pisang ambon yang beratnya 100 mg mampu menyerap zat besi total sebanyak 0,86 mg, besi Non heme yang terdapat dalam pisang ambon ketika berada didalam lambung akan diabsorbsi oleh Vitamin C (9 mg) sehingga terjadi perubahan besi feri menjadi fero sehingga mudah diserap oleh tubuh. Dalam sirkulasi darah akan diikat menjadi transferrin selanjutnya bersenyawa dengan profirin dan membentuk heme, akhirnya heme akan bersenyawa dengan globulin membentuk hemoglobin. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi pemberian pisang ambon terhadap kadar hemoglobin ibu hamil TM III dengan anemia di klinik FS Munggaran tahun 2020. Dengan pemberian pisang ambon kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil TM III akan lebih cepat bertambah dibandingkan dengan yang tidak mengkonsumsi pisang ambon. Suplementasi Tablet Fe sudah menjadi program pemerintah sejak lama, sebagai salah satu upaya pencegahan anemia pada ibu hamil. Pemberian tablet Fe bersamaan dengan pisang ambon pada ibu hamil dapat meningkat konsumsi zat besi. Selain mengandung zat besi, pisang ambon juga mengandung vitamin C yang membantu penyerapan Fe di didalam tubuh. Pisang ambon banyak digemari mulai bayi sampai lansia, karena selain ekonomis pisang ini mudah didapatkan terutama ketersediaannya di kabupaten karawang, sehingga memudahkan ibu hamil khususnya untuk membeli dan memasukkannya dalam daftar menu keluarga sehari-hari. Pemberian pisang ambon yang mengandung vitamin C akan lebih efektif daripada ibu hamil hanya meminum tablet fe saja, namun pengaruh dari proses hemodilusi mempengaruhi terhadap persentase penyerapan feri menjadi ferro dalam proses metabolisme pada seorang

wanita hamil. Pada penelitian ini kelompok perlakuan sebagian besar mengalami kadar HB awal dalam kategori normal sehingga peningkatan rata-rata kadar hb responden lebih rendah dibanding kelompok control. Pada beberapa penelitian menyebutkan dalam proses metabolism, tubuh akan menyerap zat besi akan lebih optimal jika ibu hamil mengalami anemia, dibanding ibu hamil yang tidak terdiagnosa anemia dalam kehamilan¹².

Gambaran Peningkatan Rata-rata Kadar Hb Responden Sebelum dan Setelah Pemberian Tablet Fe pada Kelompok Kontrol.

Peningkatan rata-rata kadar Hb pada kelompok control sebesar 0,957 gr%. Pada kelompok ini didapatkan frekuensi responden sebagian besar tergolong dalam anemia dalam kehamilan. Penelitian lain juga menyatakan bahwa kebutuhan zat besi pada ibu selama hamil ameningkat 18 mg menjadi 30-60 mg perhari. Zat besi digunakan untuk membentuk hemoglobin dan protein di dalam sel darah merah yang berfungsi membawa oksigen untuk diedarkan ke jaringan tubuh.⁹ Pemberian suplementasi tablet fe pada ibu hamil sudah menjadi program pemerintah sejak lama sebagai upaya mencegah anemia pada ibu hamil. Anemia pada ibu hamil yang dapat menyebabkan keguguran, perdarahan serta resiko berat dapat mengakibatkan mortalitas bagi ibu, bayi lahir premature, bayi lahir dengan berat badan rendah dan risiko lainnya yang membahayakab ibu dan janin.¹¹ Pada penelitian ini terlihat penyerapan tablet fe akan sangat efektif jika dilakukan pada ibu hamil dengan kondisi kadar Hb anemia sehingga memungkinkan meningkatnya nilai rata-rata kadar Hb pada kelompok control lebih tinggi disbanding kelompok perlakuan.

Perbedaan Rata-rata Kadar Hb Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Pisang Ambon dan Tablet Fe

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa Fe (zat besi) merupakan mikronutrien essensial dalam pembentukan hemoglobin, khususnya pada ibu hamil proses hemodilusi akan menyebabkan penurunan konsentrasi hemoglobin (Hb)⁷. Pemberian tablet Fe dapat mencegah anemia dalam kehamilan. Didalam sirkulasi darah akan diikat menjadi transferrin kemudian senyawa dengan profirin membentuk heme, yang akhirnya heme bersenyawa dengan globulin untuk pembentukan hemoglobin.⁸. Penelitian Zulaikha dkk, 2019 menyatakan bahwa ada perbedaan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol serta terdapat pengaruh pemberian pisang ambon terhadap kenaikan kadar Hb ibu hamil dengan anemia. Penelitian ini sesuai dengan pendapat Mariana (2018), yang menyatakan bahwa penyebab kejadian anemia karena asupan zat besi yang tidak cukup dan penyerapan tidak adekuat serta peningkatan kebutuhan akan zat besi untuk pembentukan sel darah merah, masa pubertas, masa kehamilan dan menyusui serta pola makan yang tidak seimbang. Anemia dipengaruhi oleh kehamilan dan persalinan yang sering, semakin sering wanita mengalami kehamilan dan persalinan maka, semakin berisiko mengalami anemia karena kehilangan zat besi terutama saat proses persalinan dan masa nifas. Kebutuhan Fe (Zat besi) pada ibu hamil cenderung meningkat. Pada kehamilan trimester ketiga terjadi penurunan kadar hemoglobin dan hematokrit yang menyebabkan viskositas darah juga menurun. Pada masa ini konsentrasi hemoglobin ibu sangat penting untuk diperhatikan, karena ibu hamil cenderung memiliki kadar hemoglobin lebih rendah dibanding ibu tidak hamil. Hal inilah yang menyebabkan ibu hamil rentan

menderita anemia. Pemberian tablet Fe dan pisang ambon secara bersamaan dapat meningkatkan suplementasi Fe, sehingga membantu mencegah resiko anemia pada ibu hamil. Kandungan Fe pada tablet Fe dan pisang ambon meningkatkan produksi haemoglobin, dan kandungan vitamin pada pisang ambon, khususnya vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi yang masuk ke dalam tubuh lebih maksimal. Pisang ambon disarankan agar menjadi konsumsi kebutuhan bagi setiap anggota keluarga khususnya ibu hamil dalam upaya pencegahan anemia dalam kehamilan yang bertujuan untuk mengurangi resiko penyakit penyulit akibat komplikasi anemia pada janin intra uterine dan memperbaiki kesehatan ibu selama kehamilan, persalinan dan nifas.

Perbedaan Rata-rata Kadar Hb Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Tablet Fe

Dari hasil penelitian didapat bahwa rata-rata kadar Hb responde sebelum mengkonsumsi tablet Fe sebesar 10,549 gr%, dan rata-rata kadar Hb responden setelah mengkonsumsi tablet Fe sebesar 11.506 gr%. Hal ini menunjukan adanya peningkatan rata-rata kadar Hb sebesar 0,957 gr%. Hasil uji statistic didapatkan nilai $P=0,000$ yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata kadar Hb responden sebelum dan setelah mengkonsumsi tablet Fe. Hal ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa kebutuhan zat besi ibu naik dari 18 mg menjadi 30-60 mg perhari. Zat besi digunakan untuk membentuk hemoglobin dan protein di dalam sel darah merah yang berfungsi membawa oksigen untuk diedarkan ke jaringan tubuh¹⁰. Pemberian suplementasi tablet Fe dapat mencegah anemia selama kehamilan. Zat besi merupakan unsur penting dalam pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Bila ibu hamil kekurangan hemoglobin, maka ibu hamil dikatakan mengalami anemia

atau kurang darah. Kejadian anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko baik bagi ibu maupun bagi janinnya, antara lain: abortus, perdarahan selama kehamilan, persalinan dan nifas yang dapat menyebabkan kematian ibu. Sedangkan pada bayi resiko terjadinya lahir premature, bayi lahir dengan berat badan rendah (BB<2500 gr)¹². Kejadian anemia karena asupan zat besi yang tidak cukup dan penyerapan tidak adekuat serta peningkatan kebutuhan akan zat besi untuk pembentukan sel darah merah, masa pubertas, masa kehamilan dan menyusui serta pola makan yang tidak seimbang¹. Anemia dipengaruhi oleh kehamilan dan persalinan yang sering, semakin sering wanita mengalami kehamilan dan persalinan maka, semakin berisiko mengalami anemia karena kehilangan zat besi terutama saat proses persalinan dan masa nifas.

DAFTAR RUJUKAN

1. Manuaba, Ida Bagus Gede Fajar, Ida Ayu Chandranita Manuaba, Ida Bagus Gede Manuaba.. *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta:EGC. 2010.
2. Ahwange, B. A., *Chemical Composition of Musa sapientum (Banana) Peels*. Journal of Food Technology..2008. Vol. 6, Issue 6, Page: 263-266.
3. Kemenkes RI. *Pedoman pemberian tablet tambah darah bagi ibu hamil*. Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat, 2020. Bakta, I.M.. *Hematologi Klinik Ringkas*. Jakarta: EGC. 2015.
4. Mariana, D..*Hubungan pola makan dengan kejadian anemia Pada ibu hamil di wilayah kerja puskesmas*. Jurnal Keperawatan Silampari (JKS). 2018. Vol. 1, No. 2.
5. WHO. Iron Deficiency Anemia: Assessmen, Prevention and Control A Give For Programme Manager Geneva,
6. Fadina rizki, Nur Indrawati, Hirowati Ali,. *Hubungan Suplementasi Tablet Fe dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil Trimester III di Psukesmas Air dingin kota padang*, Jurnal Kesehatan andalas, 2017. Vol 6, no 3.
7. Luthbis, Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan, Vol. 9 No. 1. 2020. ISSN 2086-9266 e-ISSN 2654-587x DOI 10.37048/kesehatan.v9i1.128
8. Rahma Kusuma, *Pengaruh konsumsi buah pisang ambon terhadap anemia pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja puskesmas baloweti tahun 2016*. Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA, Vol 4 No 1 Februari 2017.
9. Bara Tandi F, Lidya F, Hidayat W.. *Pengaruh konseling gizi pada ibu hamil dengan anemia terhadap status gizi di kecamatan Minasatene dan kecamatan Pangkajene kabupaten Pangkajene dan Kepulauan*. Jurnal Ilmiah Kesehatan.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan rata-rata kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah mengkonsumsi pisang ambon sebesar 0,491 %. Terdapat perbedaan rata-rata kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah mengkonsumsi tablet Fe dengan nilai $p=0,000$. Terdapat perbedaan rata-rata kadar Hb ibu hamil antara kelompok ibu hamil yang mengkonsumsi pisang ambon dan ibu hamil yang tidak mengkonsumsi pisang ambon, dengan nilai $p=0,007$. Pisang ambon sebagai buah-buahan lokal yang mudah didapat dan tergolong ekonomis, serta banyak manfaatnya bagi kesehatan, diharapkan menjadi salahsatu buah-buahan yang dapat dikonsumsi sehari-hari dalam keluarga dan dimasukkan dalam daftar menu buahan yang dikonsumsi setiap hari oleh keluarga.

Volume 6. Nomor 2 tahun 2015. ISSN: 2302-1721

10. Hardiani, Choirunissa, Andi Julia Rifiana. *Pengaruh pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil di klinik FS Munggara Kabupaten garut*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Volume 12 no 2 tahun 2020. ISSN: 2301-9255.

11. Kaimudin Nur La, Lestari H, Afa JR.. *Skrining dan determinan kejadian anemia pada remaja puteri SMA Negeri 3 Kendari tahun 2017*. Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat JIMKESMAS Vol.2/No.6/Mei 2017; ISSN 250-731X .

12. Triharini, dkk.. *Konseling memperbaiki perilaku pencegahan anemia ibu hamil*. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Kampus C Mulyorejo Surabaya Jurnal Ners Vol. 8 No. 1 September 2018