

# Pisang Ambon sebagai Upaya Meningkatkan Kadar Haemoglobin (Hb) Ibu Hamil Trimester Tiga dengan Anemia

Siti Mutoharoh<sup>1\*</sup>, Adinda Putri Sari Dewi<sup>2</sup>, Dyah Puji Astuti<sup>3</sup>.

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong

<sup>2</sup>Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong

<sup>3</sup>Prodi Kebidanan Program Diploma Tiga, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong

\*Email: Siti Mutoharoh\* \_korespondensi @sitimutoharoh23@gmail.com

## Abstrak

### Keywords:

Pisang ambon; kadar Hb; Ibu hamil; Anemia.

*World Health Organization (WHO) tahun 2018 menyebutkan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan yang berbahaya. Kejadian anemia pada ibu hamil di seluruh dunia mencapai 41,8 %. Pisang ambon memiliki kandungan zat besi sebesar 0,5 mg dan vitamin c 72 mg yang berfungsi untuk membantu penyerapan zat besi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kadar Hb ibu hamil sebelum dan sesudah mengkonsumsi pisang ambon. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Partisipan yang digunakan adalah ibu hamil trimester tiga yang mengalami anemia ringan dan sedang serta mengkonsumsi tablet Fe berjumlah 5 orang baik primipara maupun multipara, tidak alergi terhadap pisang ambon, dan yang tidak mengalami masalah kelainan atau keadaan patologi lainnya selama hamil. Pisang ambon dikonsumsi 2 kali dalam sehari yaitu pada pagi dan sore hari, 30 menit setelah makan selama 14 hari. Partisipan juga tetap mengkonsumsi tablet Fe satu tablet sehari menjelang tidur. Pengukuran kadar Hb dilakukan sebanyak 3 kali yaitu sebelum konsumsi pisang ambon, pada hari ke 7, dan pada hari ke 14. Hasil penelitian menunjukkan ada perubahan kadar Hb pada ibu hamil yang telah mengkonsumsi pisang ambon selama 14 hari. Semua partisipan 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. Kesimpulan penelitian ini adalah pisang ambon yang dikonsumsi teratur sehari dua kali selama 14 hari mampu meningkatkan kadar Hb ibu hamil trimester tiga yang mengalami anemia.*

## 1. PENDAHULUAN

Angka Kematian di Indonesia pada tahun 2015 masih tinggi, yaitu 305 per 100.000 kelahiran hidup (1). Terdapat beberapa faktor penyebab kematian ibu yaitu perdarahan, preeklamsia-eklamsia dan infeksi, yang sering disebut dengan trias klasik (2). Anemia dalam kehamilan adalah keadaan dimana

kadar hemoglobin < 11 gr% pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II kadar hemoglobin < 10,5 gr%. Anemia pada kehamilan disebut dengan “*potential danger to mother and child*” (potensi membahayakan ibu dan anak), sehingga anemia memerlukan perhatian yang serius dari semua pihak yang terkait dengan

pelayanan kesehatan (2). Anemia adalah masalah kesehatan global yang serius yang membahayakan terutama pada anak-anak dan ibu hamil (3). Menurut *World Health Organization*, memperkirakan 40% wanita hamil di seluruh dunia menderita anemia.

Wanita hamil yang mengalami anemia di wilayah Asia Tenggara diperkirakan mencapai 52,5% (4). Anemia pada kehamilan disebabkan perubahan fisiologis saat hamil dan diperberat dengan keadaan kurangnya asupan gizi (5). Pada kehamilan terjadi peningkatan zat besi untuk mensuplai fetus dan plasenta untuk pembesaran jaringan dan masa sel darah merah (6). Anemia pada kehamilan dapat menyebabkan terjadinya persalinan prematur, abortus, rentan infeksi, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, ancaman dekompensasi kordis, mola hidatidosa, hiperemesis gravidarium, ketuban pecah dini (KPD), dan perdarahan antepartum (7). Pada saat persalinan anemia dapat menyebabkan partus lama dan perdarahan (6).

Berdasarkan hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, angka kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9%. Angka tersebut mengalami peningkatan dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu sebesar 37,1%, meskipun pemerintah sudah melakukan program penanggulangan anemia pada ibu hamil dengan pemberian tablet Fe (8).

Anemia pada ibu hamil disebabkan oleh defisiensi zat besi dalam tubuh. Ibu hamil lebih rentan mengalami anemia defisiensi zat besi karena proses kehamilan membutuhkan oksigen lebih tinggi sehingga meningkatkan produksi eritropietin. Hal tersebut menyebabkan peningkatan volume plasma dan jumlah sel darah merah (eritrosit). Peningkatan volume

plasma dan eritrosit tidak seimbang, sehingga terjadi penurunan konsentrasi haemoglobin yang disebut dengan proses hemodilusi (9).

Pisang adalah buah segar yang populer di seluruh dunia yang berasal dari bahasa arab “banan”. Pisang ini merupakan makanan buah pokok yang di banyak negara khususnya Amerika latin, Asia, Afrika, dimana angka prevalensi defisiensi zat besi tinggi. Di Uganda 49% wanita usia reproduktik dan 73% anak-anak mengalami defisiensi besi baik dengan atau tanpa anemia (10).

Pisang dapat dijadikan sebagai alternatif untuk meningkatkan asupan zat besi pada ibu hamil karena kandungan zat besi pada pisang ambon mencapai 0,46 mg/ 100 gr pisang (11). Nurul dan Reni menyampaikan, bahwa dalam 100 gram buah pisang ambon yang dikonsumsi mengandung 116 kal kalori, 1,60 gr protein, 0,20 gr lemak, 25,80 gr karbohidrat, 8 mg kalsium, 32 mg fosfor, 0,50 mg zat besi, 0,08 mg vitamin B1, 72 mg vitamin C, dan 72 gr air (12). Penelitian yang dilakukan di Amerika Serikat menyebutkan bahwa buah pisang mengandung zat besi yang akan menstimulasi pembentukan haemoglobin dan mampu mencegah anemia. Pisang juga mengandung vitamin C yang bermanfaat untuk kesehatan dan daya tahan tubuh, serta membantu proses penyerapan zat besi dalam tubuh (13).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kadar Haemoglobin (Hb) ibu hamil trimester Tiga sebelum dan sesudah mengkonsumsi pisang ambon.

## 2. METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus dengan melibatkan 5 partisipan. Partisipan dipilih berdasarkan kriteria yang sesuai yaitu ibu hamil trimester tiga yang mengalami anemia ringan atau sedang, tidak ada riwayat

alergi terhadap pisang, dan tidak ada masalah patologi atau riwayat penyakit selama kehamilan. Ibu hamil tersebut akan mengkonsumsi pisang ambon sebanyak 2 buah perhari selama 14 hari yang dimakan pada pagi dan sore hari. Ibu hamil juga tetap mengkonsumsi tablet Fe sesuai dengan saran tenaga kesehatan setiap hari. Pengukuran kadar Hb dilakukan sebanyak 3 kali yaitu sebelum mengkonsumsi pisang, pada hari ke 7, dan pada hari ke 14 menggunakan alat pengukur Hb digital (*easy touch tesr Strip Haemoglobin*). Penelitian di lakukan di Praktik Mandiri Bidan di wilayah kerja Puskesmas Buluspesantren 1, Kabupaten Kebumen.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 3.1. Karakteristik Partisipan

Tabel 1. Karakteristik Partisipan

No	Usia	Pendidikan	Paritas
1	24	SMA	G1P0A0
2	30	SMA	G2P1A0
3	36	SMP	G3P1A1
4	25	SMA	G2P1A0
5	21	SMP	G1P0A0

Sumber: Data Primer (2020)

Berdasarkan tabel 1. dapat dilihat bahwa sebagian besar partisipan (4 orang) dalam usia reproduksi sehat (20-35 tahun) dan hanya 1 orang partisipan dalam usia reproduksi yang tidak sehat (>35 tahun). Sebanyak 3 partisipan berpendidikan menengah dan 2 partisipan lainnya berpendidikan dasar. Berdasarkan paritasnya, terdapat 3 partisipan multipara dan 2 partisipan yang primipara.

Keadaan yang membahayakan saat hamil meningkat pada ibu hamil yang berusia < 20 tahun dan > 35 tahun. Pada usia lebih dari 35 tahun, kemampuan alat reproduksi sudah menurun, sedangkan sebelum usia 20 tahun alat reproduksi belum siap (14). Kejadian anemia pada usia <20 tahun lebih banyak karena ibu muda membutuhkan zat besi lebih banyak

dalam rangka pertumbuhan dirinya sendiri dan bayi yang ada dalam kandungan (14). Hasil penelitian Riska M dan Salma (2018) menunjukkan tidak ada hubungan antara usia ibu dengan kejadian anemia yang ditunjukkan dengan nilai *P* value 0,083 (19).

Tingkat pendidikan yang lebih tinggi akan memudahkan seseorang menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam sikap dan perilaku sehari-hari. Rahmawati (2017) menyebutkan seseorang dengan status pendidikan yang baik akan lebih mudah menerima proses pembelajaran oleh tenaga kesehatan melalui kegiatan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) sehingga memiliki status gizi yang baik dan memiliki risiko yang rendah untuk mengalami anemia (15).

Paritas adalah jumlah anak yang dilahirkan oleh seorang ibu baik lahir hidup atau lahir mati. Seorang ibu yang sering melahirkan memiliki risiko mengalami anemia pada kehamilan berikutnya apabila kebutuhan nutrisi selama hamil tidak diperhatikan. Paritas 2 dan 3 merupakan paritas paling aman ditinjau dari sudut kematian maternal. Ibu dengan paritas lebih dari 3 memiliki risiko kematian maternal yang tinggi karena memiliki risiko gangguan masalah pada endometrium. Pada ibu hamil primipara lebih berisiko karena keluwesan otot rahim masih terbatas untuk pertumbuhan janin (16). Indri dan Elda (2016) pada hasil penelitiannya menunjukkan bahwa paritas berhubungan dengan kejadian anemia yang ditunjukkan dengan nilai *P* value 0,043 (17).

### 3.2. Kadar Hb sebelum Penerapan

Tabel 2. Kadar Hb sebelum Penerapan

No.	Kadar Hb (gr/dl)	Keterangan
1	10	Anemia ringan
2	9,4	Anemia ringan
3	9,6	Anemia ringan
4	10,2	Anemia ringan
5	9,8	Anemia ringan

Sumber: Data Primer (2020)

Berdasarkan tabel 2. semua partisipan mengalami anemia ringan (9-10 gr/dl).

### 3.3 Kadar Hb pada Hari ke 7 Penerapan

Tabel 3. Kadar Hb pada Hari ke 7 Penerapan

No.	Kadar Hb (gr/dl)	Keterangan
1	11,0	Tidak anemia
2	10,8	Anemia ringan
3	11,0	Tidak anemia
4	11,4	Tidak anemia
5	10,8	Anemia ringan

Sumber: Data Primer (2020)

Berdasarkan tabel 3. pada hari ke 7 penerapan sebanyak 3 partisipan sudah tidak mengalami anemia dan 2 partisipan masih mengalami anemia ringan, namun sudah mengalami kenaikan kadar Hb sebesar 1, 4 dan 1 gr/dl.

### 3.4 Kadar Hb pada Hari ke 14 Penerapan

Tabel 4. Kadar Hb pada Hari ke 14 Penerapan

No.	Kadar Hb (gr/dl)	Keterangan
1	12,2	Tidak anemia
2	11,6	Tidak anemia
3	12,0	Tidak anemia
4	12,2	Tidak anemia
5	11,6	Tidak anemia

Sumber: Data Primer (2020)

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan semua partisipan sudah tidak mengalami anemia dengan kadar Hb paling sedikit 11, 6 gr/dl pada hari ke 14 penerapan yaitu mengkonsumsi pisang ambon sebanyak 2 buah per hari dengan tetap mengkonsumsi tablet Fe.

### 3.5 Kenaikan Kadar Hb yang Terjadi setelah 14 hari

Tabel 5. Kenaikan Kadar Hb yang terjadi setelah 14 Hari Penerapan

No.	Kenaikan kadar Hb (gr/dl)
1	2,2
2	2,2
3	2,4
4	1,6
5	1,8

Sumber: Data Primer (2020)

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa telah terjadi kenaikan kadar Hb yang terjadi setelah penerapan berupa konsumsi pisang ambon selama 14 hari dengan tetap mengkonsumsi tablet Fe sebanyak 1,6 sampai dengan 2,4 gr/dl.

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah dan ukuran sel darah merah atau haemoglobin di bawah batas normal sehingga menyebabkan gangguan pada kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh (3).

Pisang ambon merupakan salah satu jenis pisang yang banyak di konsumsi di Indonesia. Pisang ambon banyak mengandung asam. Pisang abon adalah pisang dengan kandungan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan dengan pisang jenis lainnya. Amino essensial yang spesifik yaitu hastidin dan arginin. Kandungan nutrisi tersebut bermanfaat untuk pembentukan dan penyempurnaan otak. Tiap 100 gr pisang ambon mengandung 73,8 gr air, 0,5 mg zat besi, 9 mg vitamin C, 0,05 mg vitamin B1, 0,08 mg vitamin B2, 0,1 mg vitamin B6, dan 28 mg fosfor (12).

Olga, etc (2015) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa penyerapan zat besi pada pisang mentah lebih tinggi (49,3 %) dengan pisang yang diolah (33,9%), sedangkan jumlah total zat besi yang diserap dari pisang mentah dan pisang yang diolah hampir sama (11). Terdapat perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah konsumsi pisang ambon pada ibu hamil dengan anemia. Kadar Hb tersebut meningkat setelah konsumsi pisang ambon sesuai dengan anjuran peneliti secara signifikan yang ditunjukkan dengan nilai P value 0,038 (18).

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pisang ambon yang dikonsumsi teratur sehari dua kali selama 14 hari mampu meningkatkan kadar Hb ibu hamil trimester tiga yang mengalami anemia.

Penelitian ini masih memiliki banyak keterbatasan yang memungkinkan banyak kelemahan, sehingga diperlukan penelitian lanjut yang lebih mendalam dengan melibatkan subjek penelitian, memperluas jangkauan wilayah penelitian dan menggunakan design yang lebih mendalam.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami sampaikan kepada semua pihak yang sudah membantu terlaksananya penelitian ini dari awal persiapan, pelaksanaan, sampai dengan selesai yaitu LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong, Praktik Mandiri Bidan di wilayah kerja Puskesmas Buluspesantren 1, serta ibu hamil dan keluarga yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan penelitian ini.

#### REFERENSI

- [1] Badan Pusat Statistik. (2018). Proyeksi Penduduk Indonesia 2015-2045: Hasil SUPAS 2015. In *Badan Pusat Statistik*.
- [2] Sinaga, R. J., & Hasanah, N. (2019). Determinan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tunggakjati Kecamatan Karawang Barat Tahun 2019. *JUKMAS: Jurnal Untuk Masyarakat*.
- [3] WHO. (2018). Guideline: Implementing Effective Actions for Improving Adolescent Nutrition. In *Who*.
- [4] Rahman, M. M., Abe, S. K., Rahman, M. S., Kanda, M., Narita, S., Bilano, V., ... Shibuya, K. (2016). Maternal anemia and risk of adverse birth and health outcomes in low- and middle-income countries: Systematic review and meta-analysis. *American Journal of Clinical Nutrition*.  
<https://doi.org/10.3945/ajcn.115.107896>
- [5] Srour, M. A., Aqel, S. S., Srour, K. M., Younis, K. R., & Samarah, F. (2018). Prevalence of Anemia and Iron Deficiency among Palestinian Pregnant Women and Its Association.
- [6] Susanti, A. I., Sahiratmadja, E., Winarno, G., Sugianli, A. K., Susanto, H., & Panigoro, R. (2017). Low Hemoglobin among Pregnant Women in Midwives Practice of Primary Health Care, Jatinangor, Indonesia: Iron Deficiency Anemia or  $\beta$ -Thalassemia Trait? *Anemia*.  
<https://doi.org/10.1155/2017/6935648>.
- [7] Kędziora-Kornatowska, K., Mađra-Gackowska, K., & Gackowski, M. (2019). Anemia. In *Encyclopedia of Biomedical Gerontology*.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801238-3.11352-2>
- [8] RISKESDAS. (2018). Riset Kesehatan Dasar 2018. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- [9] Cunningham. 2013. *Obstetri William*. Jakarta: EGC
- [10] Fanta-2. The analysis of nutrition situation in Uganda. Food and Nutrition Technical Assistance III Project (Fanta-2). Washington, DC: AED, 2010.
- [11] Olga P, etc . 2015. Iron Absorbtion in Raw and cooked banan: Afield study using stable isotopea in Women.
- [12] Nurul dan Reni. (2016). Vitamin C pada pisang Ambon dan Anemia Defisiensi Besi.

- [13] Anhwange, B.A. (2008). Chemical composition of *Musa Sapientum* (Banana) Peels, *Journal of Food technology*.
- [14] Manuaba .(2010). *Ilmu Kebidanan dan Penyakit Kandungan*. Jakarta: EGC
- [15] Rahmawati HA. Efek pelatihan terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam kegiatan penimbangan balita pada kader posyandu di kelurahan rengas kota tangerang selatan tahun 2017. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017;
- [16] Prawirohardjo, Sarwono., (2010). *Ilmu kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka.
- [17] Indri dan Elda. Faktor – Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2015. *Ners Jurnal Keperawatan*, Volume 12, No.2, Oktober 2016, (Hal.174-192)
- [18] Fenni Dwi A, dkk. (2018). Perbedaan Kadar HB Sebelum dan Sesudah Pemberian Pisang Ambon pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Sumowono. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)* <http://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm>
- [19] Riska Maulidanita1\*, Sarma L. Raja2. Hubungan Karakteristik Ibu Hamil dengan Status Anemia pada Trimester II dan Di Puskesmas Pantai Cermin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Bidan Komunitas Prodi D4 Kebidanan* <http://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jbk>. *Jurnal Bidan Komunitas Prodi D4 Kebidanan*