

Penerapan Pemberian Tablet Zat Besi Ditambah Papaya (*Carica Papaya Linn*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia

Amelia Ramadhanty Anindita^{1*}, Eka Novyriana²

¹Prodi DIII Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Gombong

²Prodi DIII Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Gombong

*Email: raa45506@gmail.com

Abstract

Keywords:

Anemia, pregnant mothers, carica papaya, hemoglobin.

Background: Indonesia is one of ASEAN countries with the highest number of anemia, that is 70%. In Kebumen there were 98.8 % of anemia by mostly being given Fe tablets. Anemia may have negative impact on pregnant mothers and their babies. Consuming Fe tablets and additional food containing vitamin C (like carica papaya) can overcome anemia. Carica Papaya as much as 110 grams contains vitamin C (8,3 mg) that can play an important role in the process of iron substance absorption by changing ferric iron (Fe^{3+}) to be ferro (Fe^{2+}), so that it is easily absorbed in intestine.

Objective: To know the increase of hemoglobin level of pregnant mothers with anemia.

Method: This study is an analytical descriptive with a case study approach. The participants were 5 pregnant mothers in trimester III with anemia

Result: After having application of iron substance tablets and papaya (carica papaya l) there was . an increase in hemoglobin level of all participants i.e. 1- 2 g / dL.

Conclusion: Iron substance tablet plus papaya (carica papaya l) can increase hemoglobin level.

1. PENDAHULUAN

Angka prevalensi penderita anemia masih tinggi. Hal ini di buktikan dengan data *World Health Organization (WHO)* tahun 2015, yaitu secara global prevelensi anemia pada kehamilan diperkirakan sekitar 75% di Gambia, sementara 5,7% di Amerika Serikat. Berdasarkan data Negara berkembang *Association of southeast Asian nations (ASEAN)* angka kejadian anemia pada ibu hamil diperkirakan antara 20-89%, dan angka kejadian anemia tertinggi di Negara Indionesia terkisar 70% [1].

Menurut hasil data Riskesdas prevelensi anemia di Indonesia masih

mengalami peningkatan sebanyak 48,9%. ibu hamil dengan penderita anemia rata - rata penderita anemia berkisar usia 15-24 tahun sebesar 84,6%, usia 25-34 tahun sebesar 24% (Riskesdas, 2018). Berdasarkan survei Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2017 menunjukkan bahwa prevelensi anemia di Jawa tengah 12,36 dan angka ini lebih rendah dari pada angka nasional tahun (2015) 50,9%. Angka ibu hamil yang mendapatkan tablet Fe tertinggi di Jawa tengah yaitu di Kebumen dengan angka 98,8% [2,3].

Anemia memiliki dampak negatif terhadap ibu hamil dan bayi yang akan dilahirkan. Anemia pada ibu hamil data

menyebabkan terjadinya abortus, kurang tenaga saat melahirkan, kelahiran premature, BBLR, serta janin mengalami kekurangan gizi saat dalam kandungan dan bisa juga terjadi cacat bawaan terhadap bayinya.

Pemerintahan telah membuat berbagai program untuk menanggulangi kejadian anemia pada ibu hamil dan wanita usia subur pemerintah mengeluarkan kebijakan program pembangunan Indonesia sehat dan rencana pembangunan jangka panjang menengah nasional yaitu menargetkan cakupan pemberian tablet Fe secara bertahap [4].

Faktor yang menyebabkan masih tingginya anemia pada ibu hamil adalah ketidakpatuhan ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe secara teratur. Pentingnya mengkonsumsi tablet Fe secara teratur untuk memenuhi kebutuhan zat besi selama kehamilan.

Dalam rangka menurunkan kejadian anemia, banyak cara yang dapat dilakukan. Salah satunya dengan minum Fe dengan makanan tambahan yang mengandung vitamin C contohnya carica papaya. Vitamin C tersendiri berperan penting dalam proses penyerapan zat besi, yaitu dengan mengubah besi ferri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) di usus sehingga mudah diserap.

Menurut penelitian Mehnaz, dkk tahun (2007) pemberian vitamin C dalam bentuk tablet atau dalam bentuk besi pada ibu hamil anemia dapat meningkatkan penyerapan zat besi 37,5%-46,0% dengan makanan pokok beras, jagung, dan tiwul. Dan pemberian vitamin C dalam bentuk carica papaya dengan dosis 250 gram dapat meningkatkan penyerapan 42-54,2% [5].

Menurut penelitian Ersila dan Prafitri tahun (2016) pemberian tablet Fe pada remaja putri selama 17 minggu dengan dosis 60 mg/hari secara teratur 2 kali/minggu dapat meningkatkan ferritin kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia dan lebih efektif dengan pemberian Fe ditambah Papaya (*Carica Papaya*) dengan dosis 100 gram dapat meningkatkan kadar hemoglobin [6].

Oleh karena itu penulis tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan dengan inovasi “Penerapan Pemberian Tablet Fe Ditambah Carica Papaya Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada ibu hamil anemia”. Penulis berharap inovasi ini dapat membantu mengatasi masalah-masalah yang muncul pada masa kehamilan terutama masalah anemia.

2. METODE

Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif analitik, dengan pendekatan studi kasus pada 5 partisipan ibu hamil yang mengalami anemia di PMB Sari Nawa Wijayaningsih di Kecamatan Buluspesantren Kabupaten Kebumen. Pengumpulan data dikumpulkan dengan wawancara, observasi, studi kepustakaan dan dokumentasi.

Penerapan pemberian tablet Fe dan Papaya (*Carica papaya*) untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia sebanyak 110 gram carica papaya dan 60 gram tablet Fe selama 14 hari pemberian dan dilakukan observasi peningkatan kadar hemoglobin pada hari ke 15 dengan menggunakan alat Hb digital.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik ibu hamil yang mempengaruhi penerapan mengkonsumsi tablet Fe dan Carica papaya untuk meningkatkan kadar hemoglobin berdasarkan usia, paritas.

3.1.1 Usia

Tabel 1. Usia Ibu Hamil

No	Nama partisipan	Usia	Kategori
1	Ny.E	30 tahun	Reproduksi sehat
2	Ny.R	23 tahun	Reproduksi sehat
3	Ny.H	24 tahun	Reproduksi sehat
4	Ny.E	24 tahun	Reproduksi sehat
5	Ny.V	27 tahun	Reproduksi sehat

Sumber : Data primer 2019

Menurut Saiffudin tahun 2010 semakin muda dan semakin tua umur seseorang ibu hamil, akan berpengaruh terhadap kebutuhan gizi yang diperlukan [11].

Dari data usia kelima partisipan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam mempengaruhi kejadian anemia pada saat kehamilan, karena usia ibu hamil lebih tua maupun lebih muda kadar hemoglobin sebelum penerapan rata-rata 9-10,8%.

3.1.2 Paritas

Tabel 2. Paritas kehamilan

No	Nama Partisipan	Partisipan	Kategori
1	Ny. E	G2P1A0	Multipara
2	Ny. R	G2P1A0	Multipara
3	Ny. H	G1P0A0	Primipara
4	Ny. E	G2P1A0	Multipara
5	Ny. V	G1P0A0	Primipara

Sumber : Data primer 2019

Menurut Herlina tahun 2009 banyaknya bayi yang dilahirkan seorang ibu, baik melahirkan hidup ataupun mati. Resiko ibu mengalami anemia dalam kehamilan salah satu penyebabnya adalah ibu yang sering melahirkan dan pada kehamilan tersebut dikarenakan ibu kurang

memperhatikan asupan nutrisi yang baik dalam kehamilannya.

Berdasarkan paritas kelima partisipan yaitu tiga di antaranya merupakan multipara dan dua diantaranya primipara. Dari kelima partisipan tidak ada perbedaan yang signifikan di lihat dari status paritas dalam kejadian anemia.

3.1.3 Berdasarkan pekerjaan

Tabel 3. Pekerjaan Ibu Hamil

No	Nama partisipan	Pekerjaan	Kategori
1.	Ny. E	IRT	Tidak bekerja
2.	Ny. R	Karyawan	Bekerja
3.	Ny. H	IRT	Tidak bekerja
4.	Ny. E	Karyawan	Bekerja
5.	Ny. V	Karyawan	Bekerja

Sumber data : tahun 2019

Menurut penelitian Eliagita tahun (2017) Ibu hamil yang bekerja membutuhkan lebih banyak energi dibandingkan dengan wanita hamil yang tidak bekerja. Dan saat bekerja wanita hamil tidak mementingkan konsumsi asupan makanan yang masuk. Dan tidak lebih banyak waktu untuk istirahat yang cukup.

3.1.4 Pendidikan

Tabel 4. Pendidikan Ibu Hamil

No	Nama partisipan	Pendidikan
1.	Ny. E	SMP
2.	Ny. R	SMU
3.	Ny. H	SMU
4.	Ny. E	SMU
5.	Ny. V	SMU

Sumber data : data primer 2019

Menurut Amirrudin tahun 2007 faktor yang mempengaruhi status anemia adalah tingkat pendidikan yang rendah. Pendidikan seseorang mempengaruhi pengetahuan. Dan secara umum orang yang memiliki pendidikan tinggi akan memiliki pengetahuan yang semakin luas. Tingkat pendidikan seseorang juga akan mempengaruhi kemampuan untuk berpikir

Berdasarkan data kelima partisipan tiga diantaranya merupakan pekerja dan kedua di antaranya tidak bekerja. Ketiga partisipan yang merupakan pekerjaan tidak memperhatikan asupan makanan yang masuk sehingga dalam menjalankan kehamilannya menimbulkan anemia dalam kehamilannya.

sehingga mampu menangkap informasi baru.

Berdasarkan hasil data pendidikan kelima partisipan satu merupakan partisipan pendidikan terendah, dari kejadian tersebut tidak ada perbandingan yang signifikan terhadap angka kejadian anemia.

3.2 Kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan penerapan tablet Fe dan carica papaya

Tabel 5. Kadar Hemoglobin sebelum Penerapan

Partisipan	Umur	Kadar Hemoglobin	Kriteria Anemia
Ny. E	30 tahun	10,7 g/dL	Anemia ringan
Ny. R	23 tahun	9,7 g/dL	Anemia sedang
Ny. H	24 tahun	10,8 g/dL	Anemia ringan
Ny. E	24 tahun	10,7 g/dL	Anemia sedang
Ny. V	27 tahun	9,4 g/dL	Anemia ringan

Sumber data : data primer 2019

Sebelum diberikan penerapan tablet Fe ditambah Carica papaya untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. Penerapan ini diberikan kepada ibu hamil yang mengalami anemia dengan kadar hemoglobin <11 g/dL. Secara teori timbulnya anemia pada ibu hamil yaitu pada saat umur kehamilan 32 sampai 34 minggu karena jumlah peningkatan sel darah 18% sampai 30% dan hemoglobin sekitar 19% (Arisman, 2010). Menurut Soetjiningsih (2007) penyebab rendahnya kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah asupan

yang tidak mencukupi. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan.

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada tiap-tiap partisipan sebelum pemberian penerapan tablet Fe dan carica papaya untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia yaitu partisipan pertama Hb 10,7 g/dL anemia sedang, partisipan kedua 9,7 g/dL anemia ringan, partisipan ketiga 10,8 g/dL anemia sedang, partisipan keempat 10,7 g/dL anemia sedang dan partisipan kelima 9,4 g/dL anemia ringan.

3.3 kadar hemoglobin setelah diberikan penerapan pemberian carica papaya

Tabel 6. Kadar Hemoglobin Setelah Penerapan

Partisipan	Kadar hemoglobin sebelum diberikan penerapan	Kadar Hemoglobin sesudah diberikan penerapan	Selisih kadar hemoglobin sebelum dan sesudah	Kriteria anemia setelah penerapan pemberian
Ny. E	10,7 g/dL	12,2 g/dL	1,5 g/dL	Tidak anemia
Ny. R	9,7 g/dL	11,7 g/dL	2 g/dL	Tidak anemia
Ny. H	10,8 g/dL	12,4 g/dL	1,6 g/dL	Tidak anemia
Ny. E	10,7 g/dL	12,1 g/dL	1,4 g/dL	Tidak anemia
Ny. V	9,4 g/dL	11,6 g/dL	2,2 g/dL	Tidak anemia

Sumber data : data primer 2019

Menurut penelitian Eliagata tahun (2017) mengkonsumsi 110 gram papaya per hari secara teratur pada saat hamil dikombinasikan dengan tablet Fe dapat meningkatkan level kadar hemoglobin dan hemotokrit dalam wanita hamil dengan anemia. Cara lain untuk mengurangi kejadian anemia tidak hanya dengan pemberian zat besi, tetapi harus juga didukung dengan pemberian nutrisi kaya zat besi, seperti papaya yang mengandung vitamin C (78 mg/100 gram papaya). Papaya sendiri juga membantu penyerapan zat besi didalam tubuh.

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kelima partisipan setelah diberikan penerapan pemberian carica papaya mengalami peningkatan.

3.4 Peningkatan kadar hemoglobin setelah penerapan carica papaya dan tablet Fe

Berdasarkan data dari kelima partisipan yang mengalami anemia, kelima partisipan mengalami peningkatan kadar hemoglobin di antaranya 1-2 g/dL.

Kesimpulan dari asuhan yang diberikan bahwa mengkonsumsi tablet Fe dengan carica papaya yang mengandung vitamin C merupakan salah satu bahan yang efektif digunakan untuk meningkatkan hemoglobin pada ibu hamil

dengan anemia. Rata rata kelima partisipan mengalami 1-2 g/dL.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan penerapan pemberian tablet Fe dan carica papaya yang dilakukan kepada kelima partisipan ibu hamil yang mengalami anemia selama 14 hari dapat disimpulkan ada peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian dan peningkatan tersebut tdiak mempengaruhi karakteristik ibu hamil seperti usia, paritas, dan pendidikan.

REFERENSI

- [1] WHO. (2015). World Health Statistics Report. Geneva: World Health Organization. [Diakses 08 Februari. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/170250/9789240694439_eng.pdf;jsessionid=20F2CCF9F2F9BF3FCE4AA2FE4FB3519D?sequence=1]
- [2] Arisman, M.B., (2010). *Buku Ajar Ilmu Gizi dalam Daur kehidupan*. (Ed 2). Jakarta: EGC.
- [2] Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah (Dinkes Prov Jateng). (2018). Profil Kesehatan
- [3] Provinsi Jawa Tengah tahun 2017. Semarang: Dinkes Prov Jateng.

- [Diakses 15 Maret 2019]http://www.depkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2017/13_Jateng_2017.pdf.
- [4] Depkes RI. (2015). Bina Gizi dan KIA. Jakarta: Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- [5] Mehnaz, S; et al. (2007). Inoculation effects of *Pseudomonas putida*, *Gluconacetobacter azotocaptans*, and *Azospirillum lipoferum* on corn plant growth under greenhouse conditions. *Microbial Ecology*, vol 51, p.326-335. [Diakses 08 Februari 2019]. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16598630>
- [6] Ersila, W dan Prafitri, L.D. (2016) Efektifitas Pemberian Tablet Zat Besi Ditambah Papaya (*Carica Papaya L*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia Di STIKES Muhammadiyah Pekajangan. The 4th Univesity Research Coloquium 2407-9189. [Diakses 27 Januari 2019] <http://eprints.ums.ac.id/51078/1/1.%20NASKAH%20PUBLIKASI.pdf>.
- [7] Eliagita, C; et al. (2017). Effect Of Consuming Papaya (*Carica Papaya Linn*) On The Level Of Homoglobin And Hematocrit In Pregnant Woman With Anemia. *Belitung Nursing Journal*. Vol 3 (2)p.120-125. [Diakses 25 Februari 2019] <https://pdfs.semanticscholar.org/0e7b/46c09eeba80a74f60d07b63329dbad801088.pdf>.
- [8] Herlina, N. (2009). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil.
- [9] Saifuddin, A.B. (2010). Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo. (Ed 4). Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- [10] Ratna, P. (2011). Analisa Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Puskesmas Prambanan, Sleman. Tesis. Yogyakarta: Universitas Sebelas Maret. [Diakses 2 Maret 2019]. https://eprints.uns.ac.id/33213/1/S021408050_pendahuluan.pdf.