

Original Article

Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya

The effect of Consumption of Ambon Banana (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) on Increasing Hb Levels in Pregnant Women with Anemia in the Kayamanya Health Center Work Area

Nilda Yulita Siregar*¹, Fransisca Noya¹, Putu Candriasih¹

Poltekkes Kemenkes Palu, Indonesia

(Email Korespondensi: nildayulitasiregar@gmail.com)

ABSTRAK

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. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh konsumsi buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya. Rancangan penelitian yang digunakan adalah studi Quasi Eksperimental, dengan rancangan pretest-posttest control group design. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling dengan jumlah sebesar 44 orang. Data diolah dan dianalisis dengan menggunakan distribusi frekuensi dengan ukuran persentase dan uji Wilcoxon. Hasil penelitian ini menunjukkan rerata kadar Hb mengalami peningkatan pada kelompok kasus dari 9,09 mg/dl menjadi 10,13 mg/dl dan pada kelompok kontrol dari 8,95 mg/dl menjadi 9,42. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan bermakna sebelum dan setelah intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan yaitu terdapat pengaruh konsumsi buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya.

Kata kunci : Ibu Hamil, Anemia, Kadar Haemoglobin, Pisang Ambon

ABSTRACT

*Prevention of anemia can be done relatively easy and inexpensive treatment. One alternative is to consume Ambon bananas to meet iron intake for anemic patients. The purpose of this study was to analyze the effect of consumption of Ambon banana (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) on increasing Hb levels in pregnant women with anemia in the Kayamanya Health Center Work Area. The research design used was a quasi-experimental study, with a pretest-posttest control group design. Sampling in this study was purposive sampling with a total of 44 people. The data were processed and analyzed using a frequency distribution with a percentage measure and the Wilcoxon test. The results of this study showed that the average Hb level increased in the case group from 9.09 mg/dl to 10.13 mg/dl and in the control group from 8.95 mg/dl to 9.42. The results of the statistical test showed that there was a significant difference before and after the intervention and the control group with a value of 0.000 ($p < 0.05$). The conclusion is that there is an effect of consumption of Ambon banana (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) on increasing Hb levels in pregnant women with anemia in the Kayamanya Health Center Work Area..*

Keywords: Pregnant Women, Anemia, Hemoglobin Level, Ambon Banana

<https://doi.org/10.33860/jik.v16i2.919>



© 2022 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

PENDAHULUAN

Menurut data WHO (2009) kematian ibu akibat masalah persalinan atau kelahiran terjadi di negara-negara berkembang sebanyak 99%. Rasio kematian ibu di negara-negara berkembang merupakan yang tertinggi dengan 450 kematian ibu per 100.000 kelahiran bayi hidup, jika dibandingkan dengan rasio kematian ibu di sembilan negara maju dan 51 negara persemakmuran. AKI akibat komplikasi selama hamil dan bersalin yaitu 81% dan 25% selama post partum¹.

Menurut laporan *World Health Organization* (WHO), tahun 2014 beberapa negara memiliki AKI cukup tinggi seperti Afrika Sub-Sahara 179.000 jiwa, Asia Selatan 69.000 jiwa, dan Asia Tenggara 16.000 jiwa. Angka kematian ibu di negara-negara Asia Tenggara yaitu Indonesia 190 per 100.000 kelahiran hidup, Vietnam 49 per 100.000 kelahiran hidup, Thailand 26 per 100.000 kelahiran hidup, Brunei 27 per 100.000 kelahiran hidup, dan Malaysia 29 per 100.000 kelahiran hidup². Pada tahun 2012 di Indonesia didapati Angka Kematian Ibu (AKI) sebanyak 359/100.000 kelahiran hidup, jumlah ini bila dibandingkan dengan tahun 2015 terlihat ada penurunan yaitu 305/100.000 kasus³. Angka Kematian Ibu (AKI) di Sulawesi Tengah sejak tahun 2011 sampai dengan tahun 2015 mengalami penurunan dari 221 menjadi 208/100.000 kelahiran hidup (Dinkes Sulteng, 2015). Pada tahun 2017 Angka Kematian Ibu (AKI) di kabupaten Poso sebanyak 27,36/100.000 kelahiran hidup⁴.

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1%. Pemberian tablet Fe di Indonesia pada tahun 2012 sebesar 85%. Presentase ini mengalami peningkatan pada tahun 2018 yang sebesar 48,9% (Riskesdas, 2018). Meskipun pemerintah sudah melakukan program penanggulangan anemia pada ibu hamil yaitu dengan memberikan 90 tablet Fe kepada ibu hamil selama periode kehamilan dengan tujuan menurunkan angka anemia ibu hamil, tetapi kejadian anemia masih tinggi⁵.

Menurut data Riset Kesehatan Dasar pada tahun 2013, prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia 37,1% mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebanyak 48,9% (Kemenkes RI, 2018)⁶. Pada tahun 2018 di kabupaten Poso kasus anemia pada ibu hamil mencapai 2.189 kasus anemia ringan dan 97 kasus anemia

sedang⁷.

Salah satu penyebab kematian pada ibu hamil adalah anemia dalam kehamilan. Anemia dalam kehamilan merupakan masalah nasional karena mencerminkan nilai kesejahteraan ekonomi masyarakat, dan pengaruhnya sangat besar terhadap kualitas Sumber daya manusia. Anemia kehamilan disebut “potensial danger to mother and child” karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak terkait dalam pelayanan kesehatan⁸. Kejadian anemia defisiensi besi yang tinggi memberikan dampak negatif pada ibu hamil seperti meningkatkan kesakitan dan kematian yang tinggi, baik ibu sendiri maupun bayi yang akan dilahirkan⁹.

Anemia merupakan salah satu faktor penyebab tidak langsung kematian ibu hamil. Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia adalah tertinggi bila dibandingkan dengan Negara ASEAN lainnya¹⁰. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi kelompok wanita usia reproduksi¹¹. Anemia didefinisikan sebagai suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah daripada nilai normal untuk kelompok orang menurut umur dan jenis kelamin¹².

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 anemia¹³. Selain itu, pisang juga mengandung 467 mg kalium, dan ibu hamil perlu 2000 mg kalium setiap harinya. Dengan mengonsumsi 2 buah pisang tiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk membantu mengatasi anemia¹⁴.

Pisang ambon merupakan salah satu jenis pisang yang banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia¹⁵. Selain itu pisang ambon juga mengandung asam amino esensial yang spesifik yaitu histidin dan arginin. Kandungan nutrisi inilah yang bermanfaat untuk pembentukan dan penyempurnaan otak. Tiap 100 gram saji pisang ambon (1 buah) mengandung 73,8 g air, zat besi 0,5 mg, B1 0,05 mg, B2 0,08 mg, B6 0,1 mg dan fosfor 28 mg yang baik bagi tubuh¹⁶.

Penelitian tentang pemberian buah pisang ambon belum pernah dilakukan

dipuskesmas Kayamanya, kebanyakan tindakan yang dilakukan pada ibu hamil yaitu hanya diberikan tablet penambah darah, vitamin dan konseling agar mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan saja, oleh karena itu, peneliti tertarik untuk membuktikan penelitian tentang pengaruh konsumsi buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca* var *Sapientum* Linn) terhadap kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya.

Hasil penelitian Ristu dan Ika, menunjukkan bahwa setelah mengonsumsi buah pisang ambon selama satu minggu terjadi peningkatan kadar hemoglobin. Oleh karena itu dalam pemenuhan gizi pada ibu hamil untuk kecukupan besi dibutuhkan asupan zat besi yang cukup, zat besi ini bisa didapatkan dari buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca* var *Sapientum* Linn) dan untuk metabolisme besi khususnya untuk penyerapan zat besi dibutuhkan buah yang mengandung vitamin C yaitu buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca* var *Sapientum* Linn) yang sangat baik untuk membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga kadar hemoglobin pada ibu hamil akan semakin meningkat¹⁷

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis pengaruh konsumsi buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca* var *Sapientum* Linn) terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang dipakai adalah studi *Quasi Eksperimental*, dengan rancangan *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan kadar Hb sebelum dan setelah mengonsumsi buah pisang ambon pada ibu hamil dengan anemia.

Teknik untuk memperoleh sampel dengan teknik *purposive sampling*. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil

yang anemia yang memenuhi kriteria inklusi pada bulan 28 September – 31 Oktober 2020 di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya sebanyak 44 ibu. Adapun kriteria inklusi untuk pemilihan sampel adalah ibu hamil yang mengalami anemia, Ibu hamil anemia yang mempunyai buku KIA, ibu hamil yang mendapatkan suplementasi tablet Fe dari puskesmas dan bersedia menjadi responden, dapat berkomunikasi dengan baik. Peneliti membagi kelompok intervensi dan kelompok kontrol kemudian dilakukan pemeriksaan kadar Hb. Kelompok intervensi diberikan konsumsi pisang ambon sebanyak 100 gr (1 buah) perhari dan tablet Fe untuk dikonsumsi selama 28 hari (4 minggu) dan kelompok kontrol diberikan tablet Fe. Pada tahap akhir dilakukan pemeriksaan kembali kadar Hb pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Data diolah dan dianalisis dengan menggunakan distribusi frekuensi dengan ukuran persentase dan uji Wilcoxon dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$.

HASIL

Tabel 1 menunjukkan pada kelompok kasus mayoritas berumur $< 20 - 35$ tahun sebanyak 21 responden (95,5%) dan pada kelompok kontrol berumur $< 20 - 35$ tahun sebanyak 22 responden (100%). Pada kelompok kasus mayoritas multigravida sebanyak 14 responden (63,6%) dan pada kelompok kontrol multigravida sebanyak 17 responden (77,3%).

Tabel 2 menunjukan rerata kadar Hb mengalami peningkatan pada kelompok kasus dari 9,09 mg/dl menjadi 10,13 mg/dl dan pada kelompok kontrol dari 8,95 mg/dl menjadi 9,42. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan bermakna sebelum dan setelah intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p < 0,05$, hal ini menunjukkan terdapat pengaruh konsumsi buah pisang ambon terhadap kadar Hb.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Kelompok	
	Intervensi (n = 22)	Kontrol (n=22)
Umur		
< 20 – 35 tahun	21 (95,5%)	22 (100%)
>35 Tahun	1 (4,5%)	0
Gravida		
Primigravida	8 (36,4%)	5 (22,7%)
Multigravida	14 (63,6%)	17 (77,3%)

Tabel 2 Perbedaan Rerata Kadar Hb Sebelum dan Setelah Perlakuan pada Kelompok Kasus dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok Kasus (n=22)		Nilai P*	Kelompok Kontrol (n=22)		Nilai P*
	Pre	Post		Pre	Post	
	Kadar HB					
Rerata (SD)	9,09 (1,019)	10,13 (1,013)	0,000	8,95 (0,950)	9,42 (0,957)	0,000
Median	9,00	10,35		9,00	9,50	
Rentang	7-10	8-11		7-10	8-11	

PEMBAHASAN

Pada proses penelitian ini kelompok kasus tetap mengonsumsi tablet Fe ditambah konsumsi pisang ambon sedangkan kelompok kontrol tetap mengonsumsi tablet Fe hanya saja tidak diberikan intervensi seperti tidak diberikan pisang ambon. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi buah pisang ambon terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada kelompok kasus sebelum dan setelah intervensi dengan nilai 0,000 ($p < 0,05$). Hasil data statistik tersebut sudah membuktikan bahwa memang konsumsi pisang ambon secara rutin akan efektif bagi peningkatan kadar Hb pada ibu hamil. Rerata kadar Hb mengalami peningkatan pada kelompok kasus dari 9,09 mg/dl menjadi 10,13 mg/dl dan pada kelompok kontrol dari 8,95 mg/dl menjadi 9,42. Artinya kenaikan kadar Hb pada ibu hamil yang mendapatkan perlakuan lebih baik dibandingkan yang tidak diberikan perlakuan.

Hemoglobin merupakan protein dalam eritrosit yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Hemoglobin juga mengangkut karbondioksida kembali menuju paru-paru untuk dikeluarkan dari tubuh. Pada ibu hamil terjadi peningkatan 30% sampai 40% volume plasma dalam darah, sehingga terjadi pengenceran darah (hemodilusi)¹⁸. Peningkatan volume plasma darah terjadi lebih dahulu dibandingkan produksi sel darah merah. Kondisi ini menyebabkan penurunan kadar Hb dan hematocrit pada trimester I dan III¹⁹. 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 hamil²⁰. Pada ibu hamil, anemia dapat mengakibatkan keguguran, lahir mati, kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah, perdarahan sebelum atau sewaktu melahirkan, dan kematian ibu²¹.

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. Selanjutnya interaksi antara heme dan globin akan menghasilkan hemoglobin²².

Anemia dalam kehamilan yang disebabkan karena kekurangan zat besi, dapat dilakukan pengobatan relatif secara mudah dan murah. Salah satu alternatifnya adalah mengonsumsi dua buah pisang setiap harinya untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia. Terlebih buah pisang mengandung asam folat yang mudah diserap janin melalui rahim. Asam folat (vitamin B6) 0,4 mg merupakan jenis vitamin yang larut dalam air dan secara alami terkandung dalam makanan²³.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa 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. Dengan mengonsumsi buah pisang ambon setiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk membantu mengatasi anemia²⁴.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Achmad Abdul (2019) menunjukkan

rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil trimester III sebelum diberikan pisang ambon sebesar 9,333 gr/dl dan setelah diberikan pisang ambon sebesar 10,933 gr/dl perbedaan sebesar 1,9 gr/dl dan terdapat pengaruh yang signifikan pemberian pisang ambon dengan kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan pisang ambon.

Hemoglobin merupakan suatu unsur protein majemuk yang mengandung unsur non-protein yaitu heme. Sintesis heme dalam memproduksi hemoglobin dibantu oleh piridoksin atau vitamin B6. Vitamin B6 dapat dijumpai pada daging dan buah-buahan. Buah pisang merupakan salah satu buah yang memiliki kandungan vitamin B6 yang cukup besar. Pada 100 gram saji pisang ambon (1 buah) mengandung 73,8 g air, zat besi 0,5 mg, vitamin C 9mg, B1 0,05 mg, B2 0,8 mg, B6 0,1 mg dan fosfor 28 mg selain itu buah pisang ambon memiliki tekstur yang lembut dan memiliki rasa yang manis²⁵.

Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa penyerapan zat besi total pada 100 gram pisang matang adalah 0,86 mg (Garcia, et al., 2015). Besi nonheme yang terdapat dalam pisang ambon ketika berada dalam lambung akan diabsorpsi oleh vitamin C (9 mg). di dalam lambung akan terjadi perubahan besi feri menjadi fero sehingga mudah diserap oleh tubuh. Dalam sirkulasi darah akan diikat menjadi transferin selanjutnya akan bersenyawa dengan profirin membentuk heme, selanjutnya heme akan bersenyawa dengan globulin dan membentuk hemoglobin²⁶.

Pada penelitian ini telah didukung oleh teori bahwa pisang ambon memberikan manfaat pada ibu hamil dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Proses penyerapan besi membutuhkan vitamin C yang membantu dalam absorpsi besi dan membantu melepaskan besi dari tempat penyimpanannya. Pisang ambon yang mengandung vitamin C berguna untuk membantu penyerapan besi sehingga absorpsi akan lebih banyak dalam usus. Vitamin C atau asam askorbat memiliki sifat berbentuk serbuk atau hablur, berwarna putih agak kekuningan, larut baik dalam air, sukar larut dalam ethanol dan tidak larut dalam kloroform. Sensitif terhadap cahaya sehingga bila terkena cahaya akan berubah warna menjadi gelap. Cara kerjanya sebagai reduktan, vitamin C mereduksi cupri (Cu^{2+}) menjadi cuprus (Cu^{+}) dan ion ferri (Fe^{3+}) menjadi ion

ferrous (Fe^{2+}) yang akan berpengaruh terhadap penyerapannya di usus halus dan dengan demikian memberikan efek yang menguntungkan (Jourkesh., 2011). Ini berarti pisang ambon yang dikonsumsi oleh kelompok eksperimen setiap hari telah memenuhi kebutuhan vitamin C 100% yaitu lebih dari 10,74mg dalam setiap harinya (Nixon, 2009).

Mengonsumsi pisang dapat menjadi solusi anemia bagi ibu hamil yang mengalami hal tersebut. Mengonsumsi dua buah pisang sehari sudah cukup untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia¹³. 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 2 buah pisang tiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk membantu mengatasi anemia²⁷.

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 anemia¹³. Selain itu, pisang juga mengandung 467 mg kalium, dan ibu hamil perlu 2000 mg kalium setiap harinya. Dengan mengonsumsi 2 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 daging²⁷.

Pisang ambon merupakan salah satu jenis pisang yang banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia¹⁵. Selain itu pisang ambon juga mengandung asam amino esensial yang spesifik yaitu histidin dan arginin. Kandungan nutrisi inilah yang bermanfaat untuk pembentukan dan penyempurnaan otak. Tiap 100 gram saji pisang ambon (1 buah) mengandung 73,8 g air, zat besi 0,5 mg, vitamin C 9 mg, B1 0,05 mg, B2 0,08 mg, B6 0,1 mg dan fosfor 28 mg yang baik bagi tubuh¹⁶.

Hasil analisa data menggunakan uji statistik wilcoxon, didapatkan hasil nilai $Z = -3,357$ dan $p = 0,001$ dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) dapat dikatakan bahwa p value $< \alpha$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima maka ada pengaruh pemberian Buah Pisang Ambon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I di wilayah kerja puskesmas Balowerti Kota Kediri tahun 2016. Diketahui bahwa setelah mengonsumsi buah pisang ambon selama satu minggu terjadi peningkatan kadar hemoglobin. Dalam penelitian ini, menunjukkan H_0 ditolak dan H_1 diterima, maka dinyatakan ada pengaruh pemberian Buah pisang ambon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I 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 didapatkan 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 hemoglobin¹⁷.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Ristu Wijani (2017)²⁸ menunjukkan ada pengaruh pemberian buah pisang ambon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I 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 didapatkan dari buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) dan untuk metabolisme besi khususnya untuk penyerapan zat besi dibutuhkan buah yang mengandung vitamin C yaitu buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) yang sangat baik untuk membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga kadar hemoglobin pada ibu hamil akan semakin meningkat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan yaitu terdapat pengaruh konsumsi buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya.

Bagi institusi pelayanan kesehatan agar dapat menjadikannya konsumsi buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) sebagai salah satu pengobatan non farmakologis dalam pemberian pelayanan kesehatan untuk dapat meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu hamil. Bagi masyarakat, diharapkan agar terus diberikan penyuluhan tentang manfaat konsumsi buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) yang dapat meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

1. World Health Organization. Maternal and Reproductive Health. 2011.
2. World Health Organization. The Global Prevalence Of Anemia In 2015. 2015.
3. Kementerian Kesehatan RI. Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta; 2017.
4. Dinas Kesehatan Kabupaten Poso. Laporan Tahunan Kesehatan Ibu dan Anak. 2017.
5. Kementerian Kesehatan RI. Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta; 2015.
6. Proverawati. Anemia dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.
7. Dinas Kesehatan Kabupaten Poso. Laporan Tahunan Kesehatan Ibu dan Anak. 2018.
8. Manuaba. Obstetri dan Ginekologi Profesi Bidan. Jakarta: EGC; 2012.
9. Manuaba. Pengantar Kuliah Obstetri. EGC; 2007.
10. Uluwiyatun. Pengaruh Konsumsi Rumput Laut (*Eucheuma Sp*) terhadap Peningkatan Kadar Hb dan Status Fe Ibu Hamil Anemia di

- Kabupaten Pekalongan. J Kebidanan. 2014;3(7).
11. Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. No Title. 2012.
 12. Adriani M dan Wirjatmadi B. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana; 2012.
 13. Maghfiroh. Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan dengan Perilaku Pencegahan Komplikasi Pada Lansia Dabetes. UNIMUS; 2013.
 14. Sunarjono. Berkebun 21 Jenis Tanaman Buah. Jakarta; 2008.
 15. Fitrianiingsih S dan L. Uji Efek Hipoglikemik Air Kulit Buah Pisang Ambon Putih (Musa AAA Group) terhadap Mencit Model Hiperglikemik Galur Swiss Webster. 2012;
 16. Wardhany. Khasiat Ajaib Pisang Khasiatnya A to Z Dari Akar Hingga Kulit Buahnya. Yogyakarta: Rapha Publishing; 2014.
 17. Wiyani, R dan Puspitasari I. Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon (Musa Paradisiaca var Sapientum Linn) terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Trimester I. Darul Azhar. 2019;6(1):69–75.
 18. Hoffbrand. Kapita Selekta Hematologi. Jakarta: EGC; 2013. 7-16 p.
 19. Wiknjosastro H. Ilmu Kandungan. Edisi 2. Jakarta: EGC; 2009.
 20. F C. Obstetri Williams. Jakarta: EGC; 2015.
 21. Manuaba IBG. Ilmu Kandungan, Penyakit Kandungan dan KB. Jakarta: EGC; 2015.
 22. Muwakhidah. Efek Suplementasi Fe, Asam Folat Dan Vitamin B 12 Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Pekerja Wanita (Di Kabupaten Sukoharjo). Tesis [Internet]. 2009;27–8. Available from: <http://eprints.undip.ac.id/18331/>
 23. Suwarto. Buah dan Sayur Sakti Tangkal Penyakit. Yogyakarta: Liberplus; 2010.
 24. Sunarjono Hendro. Bertanam 36 Jenis Sayuran. Jakarta: Penebar Swadaya; 2015.
 25. Muchtadi. Pengantar Ilmu Gizi. Bandung: Alfabeta; 2009.
 26. Bakta. Hematologi Klinik Ringkas. Jakarta: EGC; 2015.
 27. Sunardjono. Berkebun 21 Jenis Tanaman Buah. Jakarta: Penebar Swadaya; 2008.
 28. Ristu Wiyani IP. Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon(Musa Paradisiaca var Sapientum Linn) Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Trimester I (Influence of Consumption of Ambon Banana (Musa Paradisiaca var Sapientum Linn) To Anemia in Trimmester I Pregnant Woman). J Chem Inf Model. 2017;110(9):1689–99.