



Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Melalui Sosialisasi Pemanfaatan Buah Pisang Ambon

Siti Fatimah¹, Kurniati Devi Purnamasari², Ratna Suminar³

^{1, 2, 3} Universitas Galuh, Indonesia

Email Koresponden: sitifatihmah@unigal.ac.id^{1*}

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2024-04-15

Diterima: 2024-06-06

Diterbitkan: 2024-09-03

Kata Kunci:

Kadar haemoglobin; ibu hamil; anemia; buah pisang

Keywords:

Hemoglobin levels, pregnant women, anemia, bananas



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Siti Fatimah, Kurniati Devi Purnamasari, Ratna Suminar

ABSTRAK

Tubuh ibu hamil memerlukan darah hingga 30% lebih banyak dari pada sebelum hamil dan membutuhkan pasokan besi dan vitamin untuk membuat haemoglobin (Hb). Pisang ambon banyak mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air, yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah. Selain itu, pisang juga mengandung 467 mg kalium, dan ibu hamil perlu 2000 mg kalium setiap harinya. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kadar haemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia melalui sosialisasi pemberian buah pisang ambon. Metode yang dilakukan adalah memberikan sosialisasi, pemberian buah pisang ambon dan memantau ibu hamil dalam mengonsumsinya selama 7 hari berturut-turut dan untuk mengetahui efektivitas pemberian buah pisang ambon ibu dilakukan pengukuran kadar hb sebelum dan sesudah mengonsumsi buah pisang ambon. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa 10 ibu hamil yang mengalami anemia setelah 7 hari mengonsumsi buah pisang ambon secara berturut-turut kadar haemoglobin meningkat. Rata-rata peningkatan kadar haemoglobin 11,7 gr/dl.

ABSTRACT

A pregnant woman's body requires up to 30% more blood than before pregnancy and requires a supply of iron and vitamins to make hemoglobin (Hb). Ambon bananas contain lots of folic acid or water-soluble vitamin B6, which is needed to make nucleic acids and hemoglobin in red blood cells. Apart from that, bananas also contain 467 mg of potassium, and pregnant women need 2000 mg of potassium every day. This activity aims to increase the hemoglobin levels of pregnant women who experience anemia through socialization on the provision of Ambon bananas. The method used was providing socialization, giving Ambon bananas and monitoring pregnant women in consuming them for 7 consecutive days to determine the effectiveness of giving Ambon bananas to mothers, HB levels were measured before and after consuming Ambon bananas. The results of this activity showed that 10 pregnant women who experienced anemia after consuming Ambon bananas for 7 consecutive days had their hemoglobin levels increase. The average increase in hemoglobin levels was 11.7 gr/dl.

Cara mensitasi artikel:

Fatihmah, S., Purnamasari, K.D., Suminar, R. (2024). Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Melalui Sosialisasi Pemanfaatan Buah Pisang Ambon I. *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Galuh*, 1(1), 177-184. <https://jurnal.unigal.ac.id/jpkmu/article/view/16077>



PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses alami yang terjadi secara fisiologis. Kehamilan dihitung sejak hari pertama menstruasi terakhir. Durasi kehamilan, dari pembuahan hingga kelahiran bayi, berlangsung selama 40 minggu atau 280 hari (Prianti, Syarif, Triananingsih, & Fitri Sugiarti Syam, 2023). Selama masa kehamilan, ibu mengalami berbagai perubahan fisik, sosial, dan emosional dalam lingkup keluarga. Kehamilan berpotensi mengalami masalah atau komplikasi sewaktu-waktu, itulah mengapa pemantauan selama kehamilan sangat penting. Perubahan hormon pada wanita juga terjadi selama kehamilan, termasuk peningkatan hormon progesteron dan estrogen, yang menghasilkan hormon HCG plasenta (Marcelya & Salafas, 2018).

Wanita hamil sebanyak 50 % mengalami Anemia (Aisya, Pakaya, & Tamara, 2021). Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan keadaan hemoglobin di bawah 11gr % pada trimester I dan III yang disebabkan karena kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi, dapat diatasi dengan cara mudah dan murah, dengan mengonsumsi dua buah pisang sehari merupakan salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi bagi pasien anemia. Kombinasi pemberian tablet zat besi (Fe) dan pisang ambon terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil dibandingkan hanya pemberian tablet Fe saja (Aisya et al., 2021).

Pisang ambon sering dikonsumsi masyarakat tanpa menimbulkan efek samping. Pisang ambon mempunyai kandungan kalium lebih tinggi dan natrium yang lebih rendah, dalam 100 g pisang ambon mengandung 435 mg kalium dan 18 mg natrium. Berat rata-rata menjadikannya pilihan yang baik untuk meningkatkan asupan kalium terutama bagi ibu hamil. Selain itu, pisang ambon juga mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air, yang penting untuk pembentukan asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah. Mengonsumsi Pisang ambon dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang anemia.

Gejala anemia yang dirasakan biasanya penderita merasa lemas dan lesu karena jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari normal. Kandungan zat besi atau Fe yang cukup tinggi dalam pisang ambon bermanfaat untuk membantu mengatasi anemia dengan cara meningkatkan produksi sel darah merah dalam tubuh (Widayati & Aisah, 2021). Pisang ambon dapat menjadi alternatif dalam penanganan anemia, karena mudah ditemukan di sekitar rumah, memiliki nilai gizi tinggi, dan harganya relatif terjangkau. Hal ini seharusnya menjadi fokus utama dalam pelayanan kebidanan, terutama dalam memanfaatkan bahan



herbal ini sesuai dengan kebutuhan pasien (Ramadhani & Ayudia, 2019). Tujuan dari kegiatan ini adalah agar peserta lebih memahami dan mengetahui cara memanfaatkan pisang ambon sebagai upaya penanganan anemia pada ibu hamil.

Studi pendahuluan di lapangan, pendidikan kesehatan tentang anemia sering dilakukan, namun jarang ada yang membahas pemanfaatan bahan makanan untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia melalui sosialisasi pemanfaatan buah pisang ambon. Sasaran dari kegiatan ini adalah ibu hamil yang mengalami anemia di Desa Sukamulya, Kecamatan Baregbeg.

METODE

Metode yang digunakan pada pengabdian ini melalui beberapa tahapan, diantaranya:

a. Tahap Persiapan

1. Mengumpulkan data tentang prevalensi anemia di Desa Sukamulya
2. Mengidentifikasi sumber daya yang dibutuhkan seperti ibu hamil yang mengalami anemia, menyiapkan bahan buah pisang ambon.
3. Membuat materi edukasi dalam bentuk brosur, poster, dan persentasi
4. Menentukan jadwal dan tempat melakukan sosialisasi

b. Tahapan Pelaksanaan

1. Pada Tahap pelaksanaan responden di Desa Sukamulya Kec. Baregbeg dilakukan pengukuran kadar haemoglobinya.
2. Pemberian buah pisang ambon dilakukan selama 7 hari berturut-turut,

c. Tahapan Evaluasi

Pada tahap evaluasi ibu hamil dilakukan kembali pengukuran Kadar Haemoglobin pada hari ke 8. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran efektivitas dari pemberian buah pisang ambon

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 10 ibu hamil yang mengalami anemia di Desa Sukamulya, Kecamatan Baregbeg

Tabel 1. Rata- Rata Kadar Haemoglobin

Variabel	Rata-rata Hb
Sebelum Pemberian Buah Pisang Ambon	9,2 gr/dl
Kadar Hb setelah 7 hari pemberian buah pisang ambon	11,7 gr/dl

Berdasarkan data tersebut, rata-rata kadar hb sebelum pemberian buah pisang ambon adalah 9,2 g/dl, dan meningkat menjadi rata-rata 11,7 g/dl setelah pemberian buah pisang ambon selama 7 hari berturut-turut. Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 10 ibu hamil yang mengalami anemia dan telah menerima sosialisasi mengenai pemanfaatan buah pisang ambon untuk menangani anemia pada ibu hamil.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti 10 peserta ibu hamil yang mengalami Anemia yang telah diberikan sosialisasi pemanfaatan buah pisang Ambon untuk menangani Anemia pada ibu hamil.

Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh, yang bervariasi tergantung pada faktor seperti jenis kelamin, tempat tinggal, kebiasaan merokok, dan tahap kehamilan. Menurut WHO, anemia pada kehamilan ditentukan berdasarkan kadar hemoglobin. Sementara itu, Center of Disease Control and Prevention mendefinisikan anemia sebagai kondisi dengan kadar hemoglobin di bawah 11 gr/dl pada trimester pertama dan ketiga, di bawah 10,5 gr/dl pada trimester kedua, serta di bawah 10 gr/dl pada masa pasca persalinan (Ramadhani & Ayudia, 2019).

Tingkat kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu mencapai 48,9% (KemenKes RI, 2019). Kondisi ini menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia cukup tinggi, mendekati tingkat yang dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang serius, dengan prevalensi anemia melebihi 40% (Kemenkes RI, 2020). Anemia bukan hanya berdampak pada ibu, melainkan juga pada bayi yang dilahirkan. Bayi yang dilahirkan kemungkinan besar mempunyai cadangan zat besi yang sedikit atau bahkan tidak mempunyai persediaan sama sekali, sehingga akan mengakibatkan anemia pada bayi yang dilahirkan. Dampak anemia pada ibu hamil dapat diamati dari besarnya angka kesakitan dan kematian maternal, peningkatan angka kesakitan dan kematian janin, serta peningkatan resiko terjadinya berat badan lahir rendah (Kemenkes RI, 2020).

Efektivitas buah pisang ambon dalam penanganan anemia didukung oleh kandungan zat besinya yang tinggi, yang sangat efektif dalam mengatasi kekurangan zat besi selama kehamilan dan hampir sepenuhnya diserap oleh tubuh. Selain itu, pisang ambon mengandung vitamin C yang membantu meningkatkan penyerapan zat besi dengan mengubah bentuk besi dari feri menjadi ferro, sehingga meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan hingga 25%-50%. Vitamin C dalam pisang ambon juga berperan dalam merangsang produksi hemoglobin dalam darah dan membantu mencegah anemia.

Hal ini didukung oleh studi kasus yang dilakukan oleh Enny Widayati pada tahun 2021. Hasil studi menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin, dengan pasien I yang kadar Hb-nya awalnya 9, g/dl meningkat menjadi 11,3 g/dl, dan pasien II yang kadar Haemoglobin awalnya 8,8 g/dl meningkat menjadi 9,9 g/d (Widayati & Aisah, 2021).

Penelitian oleh Riska Wandini dan Nizomi Satria Winata (2021). Hasilnya, terdapat peningkatan kadar hb pada responden setelah mengonsumsi pisang ambon selama 7 hari (Prianti et al., 2023). Sehingga dapat disimpulkan, dengan mengonsumsi pisang ambon efektif dalam meningkatkan kadar hb pada pasien anemia. Penatalaksanaan secara non farmakologi dapat diberikan pada ibu hamil dengan masalah Anemia sebagai upaya dalam pencegahan resiko komplikasi serta secara tidak langsung dapat mencegah dan menurunkan AKI & AKB hal ini juga dapat diterapkan dipelayanan Kesehatan primer dan bisa sebagai upaya terapi mandiri pada ibu hamil yang terdiagnosa masalah Anemia.





Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat

SIMPULAN

Pemberian buah pisang ambon kepada 10 ibu hamil yang mengalami anemia di Desa Sukamulya, Kecamatan Baregbeg, selama 7 hari berturut-turut menunjukkan hasil yang positif, Dalam meningkatkan kadar hemoglobin rata-ratanya dari 9,2 gr/ dl menjadi 11,7 g/dl.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisya, M. W., Pakaya, S., & Tamara, T. (2021). Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Madu : Jurnal Kesehatan*, 8(2).
- Kemkes RI. (2020). Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kemenkes RI. (2019). Laporan Nasional Riskesdas 2018 : Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Marcelya, S., & Salafas, E. (2018). Faktor Pengaruh Risiko Kehamilan "4T" pada Ibu Hamil. *Indoneian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2).
- Prianti, A. T., Syarif, S., Triananingsih, N., & Fitri Sugiarti Syam, N. (2023). Peningkatan Pengetahuan Melalui Penyuluhan Manfaat Seduhan Jahe Emprit Terhadap Penanganan Mual Muntah Ibu Hamil Trimester I. *Jpmis*, 2(1).
- Ramadhani, I. P., & Ayudia, F. (2019). Pengaruh Pemberian Minuman Jahe (Zingiber Officinale Var. Rubrum) Terhadap Penurunan Emesis Gravidarum Trimester Pertama. *JIK- JURNAL ILMU KESEHATAN*, 3(2). <https://doi.org/10.33757/jik.v3i2.231>
- Widayati, E., & Aisah, S. (2021). Pemberian Pisang Ambon Untuk Meningkatkan Kadar

Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia
Melalui Sosialisasi Pemanfaatan Buah Pisang Ambon

Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia. *Ners Muda*, 2(2).

<https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.7143>



