



PENGARUH PEMBERIAN FE DAN PISANG AMBON TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI ANEMIA RINGAN DI PUSKESMAS LEUWIGOONG KABUPATEN GARUT TAHUN 2023

Eva Puspawidari¹, Fanni Hanifa², Retno Puji Astuti³

¹Universitas Indonesia Maju

²Universitas Indonesia Maju

³Universitas Indonesia Maju

E-mail: EvaPuspawidari@gmail.com

Article History:

Received: 15-09-2023

Revised: 28-09-2023

Accepted: 07-10-2023

Keywords:

Anemia, Kadar Hb,

Pisang Ambon, Remaja

Abstract: Kejadian anemia pada remaja putri di Kabupaten Garut tahun 2021 terdapat 856 dari 1672 remaja yang melakukan pemeriksaan. Puskesmas Leuwigoong tahun 2022 terdapat 295 remaja mengalami anemia dari 565 yang diperiksa. Upaya untuk meningkatkan kadar Hb dengan mengkonsumsi pisang ambon yang memiliki kandungan vitamin C, vitamin B6 dan zat besi dapat membantu menstimulasi produksi hemoglobin dalam darah pada penderita anemia. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian Fe dan pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia ringan. Penelitian ini merupakan Quasi Eksperimen dengan Pre test - Post test with control group design. Populasi pada penelitian ini adalah remaja putri sebanyak 167 remaja. Teknik sampel menggunakan purposive sampling. Jumlah sampel sebanyak 30 remaja yang mengalami anemia dan dibagi dalam 2 kelompok yaitu eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji Paired T-test dan Independent Samples T-Test. Rata-rata kadar Hb pada kelompok eksperimen sebelum diberikan pisang ambon sebesar 10,687 gr/dL sesudah diberikan pisang ambon sebesar 12,313 gr/dL. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum intervensi sebesar 10,720 gr/dL dan setelah diberikan tablet Fe saja sebesar 11,648 gr/dL. Hasil uji t independen menunjukkan p-value sebesar $0,000 < 0,05$. Terdapat pengaruh pemberian Fe dan pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia ringan serta terdapat perbedaan kadar hemoglobin remaja putri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi. Disarankan kepada remaja untuk menambah pengetahuan tentang cara peningkatan kadar hemoglobin sehingga remaja dapat mengatasi anemia secara mandiri dengan cara mengkonsumsi pisang ambon secara rutin.

PENDAHULUAN

Masalah gizi yang banyak terjadi pada remaja putri adalah kurangnya zat gizi besi atau anemia. Anemia adalah gejala kekurangan (defisiensi) sel darah merah karena kadar hemoglobin yang rendah. Kekurangan sel darah merah akan membahayakan tubuh, sebab sel darah merah berfungsi sebagai sarana transportasi zat gizi dan oksigen yang diperlukan pada proses fisiologis dan biokimia dalam setiap jaringan tubuh. Anemia masih merupakan salah satu masalah gizi yang prevalensinya paling tinggi dibandingkan dengan masalah kurang gizi lainnya. Kurang darah yang terjadi pada anak-anak dapat mengganggu proses tumbuh kembangnya, bahkan perkembangan berfikir juga bisa terganggu dan mudah terserang penyakit (Soetjiningsih, 2015).

Menurut World Health Organization (WHO) sejak tahun 1990 sampai dengan 2019 prevalensi kejadian anemia secara global terjadi pada 204 negara. Berdasarkan data penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 didapatkan peningkatan kasus kejadian anemia dari 1,42 miliar pada tahun 1990 menjadi 1,74 miliar di tahun 2019. Penelitian ini juga menunjukkan 3 wilayah penyumbang anemia tertinggi adalah Afrika Barat, Asia Selatan dan Afrika Tengah (WHO, 2020).

Prevalensi kejadian anemia di Indonesia tahun 2019 pada wanita usia produktif (15-49 tahun) didapatkan sebesar 31,2% dengan usia terbanyak yaitu 20 – 44 tahun. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, angka kejadian anemia di Indonesia pada kelompok usia remaja kelompok usia 15 – 24 tahun mengalami anemia sebanyak 32,0% dan lebih banyak dialami perempuan (27,0%) dibandingkan dengan laki – laki (20,0%) (Kemenkes, 2019).

Data kejadian anemia pada remaja putri di Provinsi Jawa Barat tahun 2018 mencapai 41,5% sedangkan pada tahun 2019 mengalami peningkatan menjadi 42,3% dan pada tahun 2020 turun kembali namun tidak signifikan yaitu 40,6% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2021). Kejadian anemia pada remaja putri rentang usia (10-19 tahun) di Kabupaten Garut pada tahun 2020 tercatat sebanyak 647 orang dari jumlah 1461 orang remaja yang melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin sedangkan pada tahun 2021 terdapat sebanyak 856 remaja mengalami anemia dari 1672 orang remaja yang melakukan pemeriksaan kadar hemoglobin di Kabupaten Garut (Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, 2021).

Anemia merupakan keadaan menurunnya kadar hemoglobin (Hb), hematokrit, dan jumlah sel darah merah di bawah nilai normal. Hemoglobin adalah metaloprotein (protein yang mengandung zat besi) di dalam sel darah merah yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh (Arisman, 2017). Remaja dinyatakan anemia jika kadar hemoglobinnya di bawah ambang batas normal yaitu jika $< 12\text{gr}\%$ (Yuni, 2015).

Secara umum tingginya prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri antara lain disebabkan oleh beberapa faktor yaitu: kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi tidak cukup, penyerapan yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan akan zat besi (Arisman, 2014). Remaja memiliki resiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia gizi besi. Hal itu terjadi karena masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya. Remaja putri memiliki yang lebih tinggi dibandingkan remaja putra, hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami haid. Selain itu remaja putri cenderung sangat memperhatikan bentuk badanya

sehingga akan membatasi asupan makanan dan banyak pantangan terhadap makanan seperti melakukan diet vegetarian (Arisman, 2014).

Dampak anemia pada remaja putri dapat menyebabkan mudah lelah/ letih, lesu, tidak bersemangat, kepala terasa pening terutama pada perubahan posisi duduk ke posisi berdiri. Anemia menyebabkan darah tidak cukup mengikat dan mengangkat oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh, jika oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, sehingga prestasi belajar menurun, daya tahan fisik rendah dan mudah lelah, aktivitas menurun, mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah, akibatnya jarang masuk sekolah atau bekerja (Megawati, 2020).

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah dalam penanggulangan anemia adalah dengan suplementasi tablet fe, hal ini dianggap hal yang paling efektif karena kandungan zat besinya padat dan dilengkapi dengan asam (Nancy Olii, 2020). Pada program pemerintah bukan hanya ibu hamil saja yang mendapat tablet tambah darah namun program ini juga dimarakkan pada remaja. Hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia. 23,8 % remaja putri di Indonesia belum mendapatkan tablet tambah darah dari sekolah (Riskesdas, 2018).

Program pemerintah yang dijalankan tersebut diberikan kepada remaja putri usia 12-18 tahun di sekolah menengah (SMP/SMA/Sederajat) dengan pemberian 1 tablet fe 1 kali dalam seminggu sepanjang tahun. Kegiatan ini dibantu oleh tenaga kesehatan kecamatan begitu juga dengan perangkat guru di sekolah. Proses penyerapan zat besi ke dalam tubuh juga dipengaruhi oleh vitamin c (Artika Sari, 2019). Zat besi dan vitamin C sangatlah berhubungan, dimana zat besi merupakan komponen dari darah sedangkan vitamin C berfungsi untuk mengoptimalkan proses terserapnya zat besi ke dalam pencernaan (Soleha, 2020). Makanan yang mengandung vitamin C bahan makanan lainnya selain pisang ada pada buah pepaya, pir, jeruk, kiwi, kelengkeng, nanas, melon, markisa, mangga, tomat, apel (Suryana, 2018). Tetapi kandungan dalam pisang ambon selain vitamin C terdapat kandungan zat besi yang tinggi (Mahardika & Zuraida, 2016).

Zat besi bisa didapatkan dari buah pisang ambon untuk metabolisme dan penyerapan zat besi dibutuhkan buah yang mengandung vitamin C adalah pisang ambon yang dapat membantu meningkatnya penyerapan zat besi sehingga kadar hemoglobin dalam tubuh akan meningkat. Adanya pengaruh terhadap pemberian buah pisang ambon terhadap perubahan tingkat anemia (Dewi, 2017). Pemberian pisang ambon terhadap kenaikan hemoglobin akan lebih cepat bertambah dibanding yang tidak diberi pisang ambon. Ada pengaruh terhadap pemberian pisang ambon terhadap hemoglobin pada ibu anemia (Hardiani et al., 2020). Kandungan dalam pisang ambon B6, Vitamin C dan zat besi dapat membantu menghasilkan antibodi, metabolisme lemak, sel-sel darah merah, dan menstimulasi hemoglobin dalam darah pada penderita anemia. Buah pisang ambon efektif terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada penderita anemia (Andina et al, 2018). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Muslikah, 2017) kadar hemoglobin meningkat sebesar 3,3 g/dL setelah dilakukan atau pemberian terapi tablet Fe yang mengandung 300 mg zat besi, 2 mg asam folat dan 100 gram (1 buah) pisang ambon diberikan kepada siswi yang mengalami anemia sebanyak dua kali seminggu selama 28 hari. Penyerapan zat besi diberikan bersamaan dengan sumber makanan yang mengandung vitamin C seperti pisang ambon. Kandungan yang ada dalam pisang ambon vitamin C, vitamin B6 dan zat besi dapat membantu produksi antibodi, metabolisme lemak, sel darah merah dan menstimulasi produksi hemoglobin dalam darah pada penderita anemia (Kumar et al, 2012).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Fe dan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hb Remaja Putri yang Mengalami Anemia Ringan di Puskesmas Leuwigoong Kabupaten Garut tahun 2023”.

LANDASAN TEORI

Remaja

Remaja disebut adolescence dari bahasa latin *adolescere* adalah masa tumbuh untuk mencapai kematangan remaja. Menurut WHO usia remaja 10-19 tahun, pembagian kelompok remaja yaitu remaja awal (*early adolescent*) usia 10-14 tahun atau 13-15 tahun, remaja tengah (*middle adolescent*) 14-17 tahun, remaja akhir (*late adolescent*) usia 17-21 tahun. Masa remaja yaitu masa pertumbuhan seorang anak-anak menuju dewasa. Remaja adalah kelompok yang di kategorikan rawan dan resiko kesehatan yang tinggi. Masa remaja terjadi perubahan fisik, biologis, dan psikologis. Perubahan fisik dapat mempengaruhi kesehatan dan nutrisi pada remaja. Proses kehidupan mengarah kematangan fisik dan emosional berkembang dari anak-anak dan sebelum dewasa (Biarawan, 2019).

Anemia

Anemia adalah kekurangan hemoglobin (Hb) atau jumlah sel darah merah rendah yang disebabkan oleh kurangnya konsumsi zat besi. Anemia terjadi karena sel darah merah kekurangan hemoglobin atau tidak mengandung cukup hemoglobin. Anemia menggambarkan dapat mengganggu kondisi kesehatan karena darah mengandung hemoglobin dan protein yang membawa oksigen ke jaringan tubuh (Nurbaya, 2019).

Pisang Ambon (*Musa paradisiaca* AAA)

Taksonomi Pisang Ambon

Pisang ambon (*Musa Accuminata* Colla) adalah salah satu buah pisang yang sering dijumpai atau ditemui di Indonesia (Pine, Daeng & Andriani, 2018). Pisang ambon (*Musa Accuminata* Colla) memiliki ciri apabila pisang sudah matang kulitnya berwarna hijau kekuningan dengan bintik-bintik cokelat kehitaman, dagingnya berwarna putih kemerahan dan lunak, rasanya manis dan aromanya sangat kuat (Ardiansyah, 2019).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian quasi eksperimen dengan *pre test - post test with control group design*. Quasi eksperimen merupakan jenis penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan (*treatment*) yang diberikan secara sengaja oleh peneliti (Arianto, 2015). Penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi akan dilakukan observasi pemeriksaan kadar hemoglobin dan diberikan pisang ambon dan tablet Fe sebagai upaya untuk meningkatkan kadar hemoglobin yang selanjutnya akan di observasi kembali sesuai waktu penelitian. Sedangkan pada kelompok kontrol akan dilakukan observasi pemeriksaan kadar hemoglobin dan akan diberikan tablet Fe saja yang selanjutnya akan di observasi kembali sesuai waktu penelitian. Bentuk rancangan quasi eksperimen *pre test-post test with control design* sebagai berikut.

Tabel 3.1 Desain Penelitian

Kelompok	<i>Pre-Tes</i>	Perlakuan	<i>Post-Tes</i>
Kelompok	O ₁	X ₁	O ₂

Eksperimen			
Kelompok Kontrol	O ₃	X ₂	O ₄

Keterangan :

O1 : Rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan pisang ambon dan tablet Fe (*pre-test*)

O2 : Rata-rata kadar hemoglobin setelah diberikan pisang ambon dan tablet Fe (*post-test*)

X1 : Pemberian pisang ambon dan tablet Fe

O1 : Rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan tablet Fe (*pre-test*)

O2 : Rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan tablet Fe (*post-test*)

X2 : Pemberian tablet Fe

HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Hasil Univariat

4.1.1.1 Rerata Kadar Hemoglobin Remaja Putri Pada Kelompok Eksperimen

Tabel 4.1.

Kadar Hemoglobin Remaja Putri Pada Kelompok Eksperimen Sebelum Dan Sesudah Diberikan Tablet Fe dan Pisang Ambon di Puskesmas Leuwigoong Kabupaten Garut Tahun 2023

Hasil	Kelompok Eksperimen					
	N	Min	Max	Mean	SD	Selisih Mean
Pre-Test	15	10,2	11,3	10,687	0,3962	1,626
Post-Test	15	11,8	13,2	12,313	0,4103	

Berdasarkan tabel 4.1. menunjukkan bahwa dari 15 responden pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi berupa pemberian tablet Fe dan pisang ambon diperoleh hasil kadar hemoglobin rendah sebesar 10,2 gr/dL, jumlah paling besar 11,3 gr/dL, dan jumlah rata-rata sebesar 10,687 gr/dL dengan standar deviasi 0,3962. Setelah diberikan tablet Fe dan pisang ambon diperoleh hasil pemeriksaan kadar hemoglobin dengan jumlah paling rendah sebesar 11,8 gr/dL, jumlah paling besar 13,2 gr/dL, dan jumlah rata-rata sebesar 12,313 gr/dL dengan standar deviasi 0,4103 dan terdapat selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah intervensi sebesar 1,626.

4.1.1.2 Rerata Kadar Hemoglobin Remaja Putri Pada Kelompok Kontrol

Tabel 4.2.

Kadar Hemoglobin Remaja Putri Pada Kelompok Kontrol Sebelum Dan Sesudah Diberikan Tablet Fe Saja di Puskesmas Leuwigoong Kabupaten Garut Tahun 2023

Hasil	Kelompok Kontrol					
	N	Min	Max	Mean	SD	Selisih Mean
Pre-Test	15	10,2	11,6	10,720	0,5088	0,928
Post-Test	15	11,0	12,4	11,648	0,4824	

Berdasarkan tabel 4.1. menunjukkan bahwa dari 15 responden pada kelompok kontrol sebelum diberikan tablet Fe saja diperoleh kadar hemoglobin rendah sebesar 10,2 gr/dL, jumlah paling besar 11,6 gr/dL, dan jumlah rata-rata sebesar 10,720 gr/dL dengan standar deviasi 0,5088. Setelah diberikan tablet Fe diperoleh hasil pemeriksaan kadar hemoglobin dengan jumlah paling rendah sebesar 11,0 gr/dL, jumlah paling besar 12,4 gr/dL, dan jumlah rata-rata sebesar 11,648 gr/dL dengan standar deviasi 0,4824 dan terdapat selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah diberikan Fe sebesar 0,928.

4.1.2 Hasil Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan hasil *pre test* dan *post test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta perbedaan *post test* pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Setelah dilakukan uji normalitas data menggunakan SPSS v.25 dengan uji *Shapiro-Wilk* maka hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3.
Hasil Uji Normalitas

Kelompok Eksperimen	N	<i>p-value</i>	Keterangan
Pre-Tes	15	0,089	Normal
Post-Tes	15	0,114	Normal
Kelompok Kontrol			
Pre-Tes	15	0,059	Normal
Post-Tes	15	0,121	Normal

Berdasarkan tabel 4.3. diketahui nilai *p-value* untuk semua data $> 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian berdistribusi normal, sehingga uji analisis data yang digunakan adalah uji parametrik yaitu uji *Paired T-test* dan *Independent T-test* dengan hasil analisis sebagai berikut:

4.1.2.1 Hasil Analisis Uji *Paired T-test*

Tabel 4.4.
Pengaruh Pemberian Fe dan Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hb Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Ringan di Puskesmas Leuwigoong Kabupaten Garut tahun 2023

<u>Kelompok</u>	N	<i>Pre-Test</i>		<i>Post-Test</i>		<i>p-value</i>
		Mean	Std. Dev	Mean	Std. Dev	
<u>Eksperimen</u>	15	10,687	0,3962	12,313	0,4103	0,000
<u>Kontrol</u>	15	10,720	0,5088	11,648	0,4824	0,000

Berdasarkan tabel 4.4. diperoleh *p-value* pada kelompok eksperimen sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian Fe dan pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol juga diperoleh *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian Fe saja terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia ringan.

4.1.2.2 Hasil Analisis Uji *Independent Samples Test*

Sebelum melakukan uji independent, peneliti melakukan uji normalitas data terlebih dahulu dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.5. Uji Homogenitas

Kelompok	N	<i>Post-Test</i>	
		Mean	<i>sig</i>
Eksperimen	15	12,313	0,235
Kontrol	15	11,648	

Berdasarkan tabel 4.5. diperoleh nilai *signifikansi* pada *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol $> 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa varian semua kelompok data adalah sama (homogen).

Tabel 4.6.

Perbedaan Kadar Hb Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Ringan Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol di Puskesmas Leuwigoong Kabupaten Garut Tahun 2023

Kelompok	N	<i>Post-Test</i>		<i>p-value</i>
		Mean	Std. Dev	
Eksperimen	15	12,313	0,4103	0,000
Kontrol	15	11,648	0,4824	

Berdasarkan tabel 4.6. diperoleh nilai *p-value* sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia ringan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di Puskesmas Leuwigoong Kabupaten Garut Tahun 2023.

4.2 Pembahasan

4.2.1 Univariat

Berdasarkan hasil pemeriksaan hemoglobin pada remaja menunjukkan bahwa dari 15 responden pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi berupa pemberian tablet Fe dan pisang ambon diperoleh hasil kadar hemoglobin rendah sebesar 10,2 gr/dL, jumlah paling besar 11,3 gr/dL, dan jumlah rata-rata sebesar 10,687 gr/dL dengan standar deviasi 0,3962. Setelah diberikan tablet Fe dan pisang ambon diperoleh hasil pemeriksaan kadar hemoglobin dengan jumlah paling rendah sebesar 11,8 gr/dL, jumlah paling besar 13,2 gr/dL, dan jumlah rata-rata sebesar 12,313 gr/dL dengan standar deviasi 0,4103 dan terdapat selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah intervensi sebesar 1,626.

Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum diberikan tablet Fe saja diperoleh kadar hemoglobin rendah sebesar 10,2 gr/dL, jumlah paling besar 11,6 gr/dL, dan jumlah rata-rata sebesar 10,720 gr/dL dengan standar deviasi 0,5088. Setelah diberikan tablet Fe diperoleh hasil pemeriksaan kadar hemoglobin dengan jumlah paling rendah sebesar 11,0 gr/dL, jumlah paling besar 12,4 gr/dL, dan jumlah rata-rata sebesar 11,648 gr/dL dengan standar deviasi 0,4824 dan terdapat selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah diberikan Fe sebesar 0,928.

Anemia sangat berpengaruh terhadap kesehatan reproduksi terutama pada wanita. Jika wanita mengalami anemia maka akan menjadi sangat berbahaya pada waktu dia

hamil dan melahirkan. Karena hamil membutuhkan lebih banyak jumlah zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangan bayinya. Hal tersebut bisa menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah (kurang dari 2500 gram). Di samping itu, anemia juga dapat mengakibatkan kematian baik ibu maupun bayi pada waktu proses persalinan (Widyastuti et al, 2015).

Penyebab anemia dipengaruhi status gizi yang dipengaruhi oleh pola makan, sosial ekonomi, lingkungan dan status kesehatan. Menurut hasil penelitian Ansari (2018) bahwa penyebab utama anemia selama kehamilan di seluruh dunia adalah kekurangan zat besi sekunder karena asupan makanan kronis yang tidak memadai, diperkuat oleh tuntutan fisiologis dari janin dan ekspansi volume darah ibu selama kehamilan. Anemia sangat ditentukan oleh absorpsi zat besi, diet yang mengandung zat besi, kebutuhan zat besi yang meningkat dan jumlah zat besi yang hilang (Pratama, 2016).

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah dalam penanggulangan anemia adalah dengan suplementasi tablet fe, hal ini dianggap hal yang paling efektif karena kandungan zat besinya padat dan dilengkapi dengan asam (Nancy Ollie, 2020). Pada program pemerintah bukan hanya ibu hamil saja yang mendapat tablet tambah darah namun program ini juga dimarakan pada remaja. Hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia. 23,8 % remaja putri di Indonesia belum mendapatkan tablet tambah darah dari sekolah (Riskesdas, 2018).

Program pemerintah yang dijalankan tersebut diberikan kepada remaja putri usia 12-18 tahun di sekolah menengah (SMP/SMA/Sederajat) dengan pemberian 1 tablet fe 1 kali dalam seminggu sepanjang tahun. Kegiatan ini dibantu oleh tenaga kesehatan kecamatan begitu juga dengan perangkat guru di sekolah. Proses penyerapan zat besi ke dalam tubuh juga dipengaruhi oleh vitamin c (Artika Sari, 2019). Zat besi dan vitamin C sangatlah berhubungan, dimana zat besi merupakan komponen dari darah sedangkan vitamin C berfungsi untuk mengoptimalkan proses terserapnya zat besi ke dalam pencernaan (Soleha, 2020). Makanan yang mengandung vitamin C bahan makanan lainnya selain pisang ada pada buah pepaya, pir, jeruk, kiwi, kelengkeng, nanas, melon, markisa, mangga, tomat, apel (Suryana, 2018). Tetapi kandungan dalam pisang ambon selain vitamin C terdapat kandungan zat besi yang tinggi (Mahardika & Zuraida, 2016). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Muslikah, 2017) kadar hemoglobin meningkat sebesar 3,3 g/dL setelah dilakukan atau pemberian terapi tablet Fe yang mengandung 300 mg zat besi, 2 mg asam folat dan 100 gram (1 buah) pisang ambon diberikan kepada siswi yang mengalami anemia sebanyak dua kali seminggu selama 28 hari. Penyerapan zat besi diberikan bersamaan dengan sumber makanan yang mengandung vitamin C seperti pisang ambon. Kandungan yang ada dalam pisang ambon vitamin C, vitamin B6 dan zat besi dapat membantu produksi antibodi, metabolisme lemak, sel darah merah dan menstimulasi produksi hemoglobin dalam darah pada penderita anemia (Kumar et al, 2014).

Asumsi peneliti bahwa anemia yang terjadi pada remaja banyak disebabkan oleh asupan nutrisi yang kurang baik hal ini karena banyak remaja tidak mau terlihat gemuk sehingga sangat menjaga asupan makanan. Upaya yang diberikan pemberian pisang ambon secara rutin dan tablet Fe dapat membantu remaja dalam meningkatkan kadar hemoglobin hal ini terlihat dari hasil pemeriksaan kadar hemoglobin yang meningkat setelah diberikan secara rutin selama dua minggu.

4.2.2 Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh p-value pada kelompok eksperimen sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian Fe dan pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia ringan. Sedangkan pada kelompok kontrol juga diperoleh p-value sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian Fe saja terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia ringan.

Pemberian tablet Fe dan pisang ambon kepada kelompok eksperimen dan pemberian tablet Fe saja kepada kelompok kontrol keduanya memberikan pengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri, namun dalam jumlah peningkatannya berbeda, hal ini terlihat dari hasil uji beda kedua kelompok sampel tersebut dimana hasil uji statistik menunjukkan p-value sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia ringan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol di Puskesmas Leuwigoong Kabupaten Garut Tahun 2023.

Menstruasi yang dialami oleh remaja putri setiap bulan merupakan salah satu faktor penyebab anemia. Menstruasi pada remaja putri memberikan beban ganda pada tubuhnya, karena disamping mengalami pertumbuhan yang pesat remaja mengeluarkan darah setiap bulan. Keluarnya darah dari tubuh remaja putri saat menstruasi mengakibatkan hemoglobin yang terkandung dalam sel darah merah juga ikut terbuang, sehingga cadangan zat besi dalam tubuh berkurang. Berkurangnya cadangan zat besi dalam tubuh ini dapat mengakibatkan anemia. Briawan (2014) menjelaskan bahwa rata-rata kehilangan darah menstruasi 84 ml, dengan asumsi kehilangan hemoglobin 133 gr/dL, sehingga remaja putri membutuhkan tambahan zat besi 0,56 mg/hari. Pendapat ini dikuatkan oleh pernyataan Corwin (2012) bahwa wanita yang haid cenderung mengalami defisiensi besi karena hilangnya besi setiap bulan.

Anemia dapat pula disebabkan oleh malabsorpsi (gangguan cerna bahan makanan) zat besi yang dapat mengakibatkan zat besi dari tablet tambah darah tidak mampu diserap maksimal. Hal ini sesuai dengan Pratiwi (2018) bahwa wanita yang mengkonsumsi pangan inhibitor zat besi 76,9% mengalami anemia. Untuk memperbaiki hal tersebut, sangat dianjurkan konsumsi vitamin C yang akan membantu penyerapan zat besi sehingga anemia dapat berkurang atau dapat diatasi.

Zat besi bisa didapatkan dari buah pisang ambon untuk metabolisme dan penyerapan zat besi dibutuhkan buah yang mengandung vitamin C adalah pisang ambon yang dapat membantu meningkatnya penyerapan zat besi sehingga kadar hemoglobin dalam tubuh akan meningkat. Adanya pengaruh terhadap pemberian buah pisang ambon terhadap perubahan tingkat anemia (Dewi, 2017). Pemberian pisang ambon terhadap kenaikan hemoglobin akan lebih cepat bertambah dibanding yang tidak diberi pisang ambon. Ada pengaruh terhadap pemberian pisang ambon terhadap hemoglobin pada ibu anemia (Hardiani et al., 2020). Kandungan dalam pisang ambon B6, Vitamin C dan zat besi dapat membantu menghasilkan antibodi, metabolisme lemak, sel-sel darah merah, dan menstimulasi hemoglobin dalam darah pada penderita anemia. Buah pisang ambon efektif terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada penderita anemia (Andina et al, 2018). Buah pisang memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi sehingga cocok untuk penderita anemia. Mengonsumsi 2 buah pisang setiap selama 7 hari dapat mengatasi kekurangan sel darah merah atau anemia. Dalam 100 gram pisang mengandung zat besi sebanyak 1,60 mg (Wardhany, 2016). Menurut Almatsier, (2015); Maesaroh & Fauziah,

(2016) mengatakan jika mengkonsumsi pisang ambon 2 kali sehari secara teratur dapat meningkatkan jumlah sel darah merah, dimakan sebaiknya pagi dan sore hari.

Hasil penelitian yang dilakukan Muslihah, (2017) pada mahasiswi STIKes Bogor Husada menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada kelompok yang mengkonsumsi pisang ambon dengan madu mengalami kenaikan sebesar 0,8%. Sedangkan Rustiani, (2016) di Akademi Keperawatan Pemkab Subang Dalam penelitiannya menyatakan bahwa kandungan pisang dan madu yang kaya dengan zat-zat pembentuk sel darah merah seperti zat besi (Fe) mampu meningkatkan hemoglobin dan menghambat terjadinya anemia pada remaja putri.

Asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada remaja putri yang mengalami anemia selama 14 hari diberikan intervensi berupa tablet Fe dan pisang ambon terlihat ada peningkatan yang signifikan dalam pemeriksaan kadar hemoglobin, hal ini karena didalam buah pisang memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi sehingga cocok untuk penderita anemia dan terbukti sangat efektif untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan statistik yang dijelaskan pada BAB sebelumnya, maka peneliti dapat menarik simpulan sebagai berikut:

- 1) Rata-rata kadar hemoglobin remaja putri pada kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi sebesar 10,687 gr/dL dan sesudah diberikan intervensi sebesar 12,313 gr/dL.
- 2) Rata-rata kadar hemoglobin remaja putri pada kelompok kontrol sebelum diberikan intervensi sebesar 10,720 gr/dL dan sesudah diberikan intervensi sebesar 11,648 gr/dL.
- 3) Terdapat pengaruh pemberian Fe dan pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia ringan dengan p-value sebesar 0,000.
- 4) Terdapat perbedaan kadar hemoglobin remaja putri pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan intervensi dengan p-value sebesar 0,000.

SARAN

Bagi Puskesmas

Diharapkan peneliti dapat melakukan kerja sama dengan pihak puskesmas khususnya dengan pemegang program PKPR untuk lebih meningkatkan pemberian penyuluhan kepada remaja tentang cara penanganan anemia menggunakan pisang ambon sebagai pengobatan komplementer dalam mengatasi dan mencegah anemia sehingga kegiatan dapat membantu dalam program menurunkan angka kejadian anemia pada remaja putri di Puskesmas Leuwigoong.

Bagi Bidan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi tambahan dalam meningkatkan pelayanan kebidanan kepada klien yang mengalami anemia sehingga pelayanan yang diberikan lebih bervariasi serta memberikan pilihan kepada klien dalam menggunakan terapi untuk meningkatkan kadar hemoglobin salah satunya dengan cara mengkonsumsi pisang ambon.

Bagi Responden

Selain menambah pengetahuan remaja, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat membantu remaja dalam meningkatkan kadar hemoglobin secara mandiri dengan

mengonsumsi pisang ambon apabila mengalami anemia sekaligus mencegah terjadinya anemia dengan mengonsumsi pada saat menstruasi.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Aisya, M. W., Pakaya, S., & Tamara, T. (2019). Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 45–56. <https://doi.org/10.31314/mjk.8.2.45-56.2019>
- [2] Andaruni, N. Q. R., & Nurbaety, B. (2018). Efektivitas Pemberian Tablet Zat Besi (Fe), Vitamin C Dan Jus Buah Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Putri Di Universitas Muhammadiyah Mataram. *Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram*, 3(2), 104–107. <https://doi.org/10.31764/mj.v3i2.509>
- [3] Andina, F. D., Nirmasari, C., & Widayati. (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)*, 1(2), 78–84. <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.104>
- [4] Ardiansyah, R. (2019). *Budidaya Pisang (Nova (ed.))*. PT Temprina Media Grafika. [https://books.google.co.id/books?id=HyrbDwAAQBAJ&pg=PA16&dq=jenis+pisang+ambon+lumut&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwiE2_e2henuAhXk6XMBHWJhAxwQ6AEwBHoECAUQAq#v=onepage&q=jenis pisang ambon lumut&f=false](https://books.google.co.id/books?id=HyrbDwAAQBAJ&pg=PA16&dq=jenis+pisang+ambon+lumut&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwiE2_e2henuAhXk6XMBHWJhAxwQ6AEwBHoECAUQAq#v=onepage&q=jenis%20pisang%20lumut&f=false)
- [5] Basith, A., Agustina, R., & Diani, N. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Dunia Keperawatan*, 5(1), 1– 10. <https://doi.org/10.20527/dk.v5i1.3634>
- [6] Briawan, D. (2019). *Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. EGC. EGC
- [7] Chauhan, U., Golhar, S., & Dahake, P. (2016). Correlation between Iron Deficiency Anemia and Cognitive Achievement in School Aged Children. *Annals of International Medical and Dental Research*, 2(4), 178–180. <https://doi.org/10.21276/aimdr.2016.2.4.46>
- [8] Dewi, R. K. (2017). Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Trimester 1 Di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Tahun 2016. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 4(1), 14–18.
- [9] Handayani, I. G. D., Suantara, I. R., & Sugiani, P. S. (2013). Suplementasi Tablet Tambah Darah Efektif Meningkatkan Kadar Haemoglobin Darah Remaja Putri di Tampaksiring Kabupaten Gianyar. *Jurnal Ilmu Gizi*, 4(2), 111–118.
- [10] Hardiani, Choirunissa, R., & Rifiana, A. J. (2020). Pengaruh Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Klinik Fs Munggaran Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 149–158. <http://journal.thamrin.ac.id/index.php/jikmht/article/view/252/366>
- [11] Hasnidar. (2020). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Yayasan Kita Menulis
- [12] Hidayat, A. A. A. (2014). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisis Data*. Salemba Medika.
- [13] Irianti, S., & Sahiroh. (2019). Gambaran Faktor Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Overview Factors Of Consumption Of Blood Added Tablets In Female Adolescent. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(2), 92–97. https://www.researchgate.net/publication/336320155_Gambaran_Faktor_Ko

- nsumsi_Tablet_Tambah_Darah_Pada_Remaja_Putri
- [14] Jelani, M., Simanjuntak, B. Y., & Yuliantini, E. (2017). Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 358–368. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.78>
- [15] Kalsum, U., & Halim, R. (2016). Kebiasaan Sarapan Pagi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Di Sma Negeri 8 Muaro Jambi. *Jurnal Penelitian Universitas Jambi Seri Sains*, 18(1), 09–19.
- [16] Kemenkes RI. (2018). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [17] Kemenkes RI. (2019). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Vol. 42, Issue 4).
- [18] Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. In Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
- [19] Kumar, K. P. S., Bhowmik, D., Duraivel, S., & Umadevi, M. (2012). Traditional and Medicinal Uses of Banana. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry Traditional*, 1(3), 51–63.
- [20] Lestari, S. I. S. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Pisang Ambon Dan Madu Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Mrican Kota Kediri Sri. 6(1), 64–75.
- [21] Listiana A. (2016). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia gizi besi pada remaja putri di smkn 1 terbanggi besar lampung tengah. *Jurnal Kesehatan*, VII(3), 455–469.
- [22] Mahardika, N. P., & Zuraida, R. (2016). Vitamin C pada Pisang Ambon (*Musa paradisiaca* S.) dan Anemia Defisiensi Besi. *Majority*, 5(4), 124–127.
- [23] Masturoh, I., & T, N. A. (2018). Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan (Metodologi Penelitian Kesehatan).
- [24] Merryana Adriani. (2012). Pengantar Gizi Masyarakat. Kencana.
- [25] Muslikah, E. (2017). Efektifitas Pemberian Tablet Fe Dan Buah Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca* Var. *Sapientum* (L) Kunt) Dengan Tablet Fe Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Siswi Anemia Di Sma 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo (Issue L). Universitas Muhammadiyah Surakarta.