



PENGARUH PEMBERIAN JUS TOMAT DAN JUS BUAH NAGA KEPADA IBU HAMIL ANEMIA RINGAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TOBOALI TAHUN 2022

Novita Dewisari¹, Uci Ciptriasrini², Aida Diana Astarie³

¹Universitas Indonesia Maju

²Universitas Indonesia Maju

³Universitas Indonesia Maju

Email novic.tyo86@gmail.com

Article History:

Received: 25-03-2023

Revised: 02-04-2023

Accepted: 07-04-2023

Keywords:

Anemia, Bumil, Buah Naga, Tomat

Abstract: Anemia menjadi salah satu masalah yang terjadi pada kelompok ibu hamil. Salah satu makanan yang tinggi akan zat besi dan vitamin C yang dibutuhkan dalam meningkatkan kadar Hb adalah tomat dan buah naga. Penelitian ini bertujuan melihat pengaruh pemberian jus tomat dan jus buah naga kepada ibu hamil anemia ringan di wilayah kerja UPT. Puskesmas Toboali tahun 2022. Penelitian ini dilakukan bulan September - Desember 2022. Populasi penelitian adalah ibu hamil trimester III di UPT. Puskesmas Toboali. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan rancangan two group pre-test and post-test design. Sampel penelitian berjumlah 20 responden dengan 10 responden diberikan intervensi jus buah naga dan 10 responden diberikan intervensi jus tomat selama 7 hari. Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat dengan menggunakan uji paired t-test. Hasil penelitian ditemukan rata-rata kadar hb responden sebelum diberikan jus buah naga adalah 10,59 gr + 0,152 dan setelah diberikan jus buah naga adalah 11,32 gr + 0,114. Rata-rata kadar hb responden sebelum diberikan jus buah tomat adalah 10,53 gr + 0,116 dan setelah diberikan jus buah tomat adalah 11,26 gr + 0,107. Hasil analisis bivariat ditemukan ada perbedaan signifikan antara kadar hb responden antara sebelum dan setelah diberikan jus buah naga ($p < 0,000$) dan jus buah tomat ($p < 0,000$). Kesimpulan penelitian adalah jus tomat dan buah naga berpengaruh terhadap peningkatan kadar hb pada ibu hamil anemia. Disarankan kepada ibu hamil meningkatkan kadar hemoglobin dengan konsumsi jus buah naga dan jus tomat..

PENDAHULUAN

Anemia menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia dan sulit ditangani terutama bagi kelompok ibu hamil.¹ Anemia pada ibu hamil disebut juga sebagai

potential danger to mother and children karena dapat membahayakan ibu dan anaknya. Dampak anemia pada ibu hamil menyebabkan abortus, bayi lahir prematur, *Intrauterine growth restriction* (IUGR), berat badan lahir bayi rendah, rentan terhadap penyakit infeksi, pendarahan antepartum, *Ketuban Pecah Dini* (KPD), gangguan persalinan, pendarahan postpartum, dan menghambat produksi air susu ibu.² Diperkirakan anemia menyebabkan 12,8% kematian ibu selama kehamilan dan persalinan di Asia.³

Anemia pada ibu hamil sangat berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia yang akan dilahirkan dan generasi yang akan datang. Sekitar setengah dari kejadian anemia tersebut disebabkan karena defisiensi besi.⁴ Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh mempunyai jumlah sel darah merah di bawah normal. Sel darah merah mengandung *Haemoglobin* (Hb) yang bertugas membawa oksigen ke seluruh tubuh.² Pada saat kehamilan kebutuhan oksigen menjadi lebih tinggi sehingga jika ibu hamil didiagnosa anemia akan memicu terjadinya komplikasi kehamilan. Ibu hamil dikatakan anemia jika kadar Hb kurang dari 11gr/dl.⁵

Prevalensi anemia pada ibu hamil secara global menunjukkan nilai tinggi. Data dari *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia secara global pada ibu hamil di seluruh dunia sebesar 41,8%.⁶ Adapun prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia yaitu diperkirakan Afrika sebesar 57,1%, Asia 48,2% , Eropa 25,1% dan Amerika 24,1%.⁴ Sementara, prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia menurut Riskesdas (2018) terjadi peningkatan yang signifikan dari tahun 2013- 2018. Prevalensi ibu hamil dengan anemia pada tahun 2013 yaitu 37,1 sedangkan pada tahun 2018 yaitu 48,9.^{7,8}

Tingginya kejadian anemia pada ibu hamil sangat erat kaitannya dengan kurangnya asupan zat besi dari makanan.⁹ Resiko anemia meningkat pada kehamilan karena berkaitan dengan asupan besi yang tidak cukup dibandingkan kebutuhan pertumbuhan janin yang cepat. Pada kehamilan, kehilangan zat besi terjadi akibat pengalihan besi ibu ke janin.¹⁰

Penanganan ibu hamil anemia defisiensi besi adalah dengan memberikan suplemen tablet tambah darah yang mengandung zat besi sebesar 60-120 mg.. Untuk mencukupi kebutuhan zat besi selama kehamilan maka ibu harus meningkatkan konsumsi zat besi sekitar 40-50 mg/hari yang didapat dari makanan yang dikonsumsi ibu sehari-hari.¹⁰ Zat besi adalah mineral yang sangat dibutuhkan dalam proses hemopoiesis, namun zat besi merupakan zat yang paling sulit diserap oleh tubuh. Pada proses pencernaan, besi mengalami proses reduksi dari bentuk feri (Fe^{3+}) ke fero (Fe^{2+}) agar mudah diserap.¹¹ Apabila ibu hamil zat besi dan asam folat maka dapat terjadi anemia defisiensi besi.

Ibu hamil dapat mendapatkan asupan zat besi dari berbagai makanan sumber zat besi, diantaranya yaitu buah tomat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok jus tomat efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia dengan p value 0,000.¹¹ Buah tomat mengandung zat besi sebesar 0,5 mg per 100 gram. Selain itu buah tomat juga mengandung vitamin C sebesar 40 mg per 100 gram yang dapat membantu penyerapan zat besi dalam darah. Manfaat zat besi yang terdapat di dalam buah tomat adalah meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia.¹⁰ Penelitian lain juga menunjukkan adanya pengaruh jus tomat terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil. Nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian jus tomat adalah 9.687, sedangkan nilai rata-rata kadar hemoglobin sesudah pemberian jus tomat adalah 11.773.¹²

Salah satu makanan yang dapat meningkatkan kadar Hb adalah buah naga. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan kadar Hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan jus buah naga.¹³ Penelitian lain, pada ibu hamil trimester III dengan anemia Di UPTD Puskesmas

Taktakan Serang - Banten Tahun 2020 juga menunjukkan pemberian jus buah naga efektif untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil. Hasil penelitian didapatkan rata-rata kadar Hb pada kelompok intervensi 11.107 sedangkan pada kelompok kontrol rata-rata 9.120.¹⁴

Buah naga mengandung zat besi dan vitamin C yang tinggi. Zat besi berfungsi untuk merangsang pembentukan sel darah merah karena kandungan zat besi dalam buah naga berperan penting sebagai bahan baku sel darah merah. Sementara vitamin C berperan membantu mengoptimalkan absorpsi zat besi di dalam saluran pencernaan. Selain itu, tingginya vitamin C pada buah naga juga bermanfaat meningkatkan imunitas tubuh. Saat hamil ibu membutuhkan makanan yang mengandung vitamin C yang cukup untuk melindungi dirinya dari berbagai macam jenis penyakit. Buah naga juga dapat bermanfaat untuk mencegah anemia, karena adanya kandungan zat besi pada buah naga sangat membantu tubuh untuk membentuk sel-sel darah merah dan mengurangi risiko anemia sehingga kebutuhan oksigen serta zat gizi ibu hamil terpenuhi.¹³

Data Dinas kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi ibu hamil pada bulan Januari hingga Juli 2022 di Provinsi Kepulauan Bangka Belitung sebanyak 25.131 jiwa. Dari jumlah tersebut, ada sebanyak 1.983 ibu hamil anemia (7,9%). Selanjutnya data ibu hamil di Kabupaten Bangka Selatan ada sebanyak 3.115 jiwa dan yang menderita anemia sebanyak 88 orang (2,8%). Sementara jumlah ibu hamil anemia di UPT. Puskesmas Toboali pada tahun 2021 ada sebanyak 47 orang ibu hamil anemia ((4,89%). Jumlah anemia pada ibu hamil di UPT. Puskesmas Toboali menduduki peringkat kedua dengan jumlah anemia tertinggi di wilayah Kabupaten Bangka Selatan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus tomat dan jus buah naga kepada ibu hamil anemia ringan di wilayah kerja UPT. Puskesmas Toboali Tahun 2022

LANDASAN TEORI

A. Anemia

Anemia merupakan keadaan tubuh dengan konsentrasi *Haemoglobin* (Hb) yang rendah di dalam darah. Anemia dapat menyebabkan masalah kesehatan karena hemoglobin merupakan bagian darisel darah merah dan memiliki peran untuk mengikat oksigen serta mendistribusikannya ke semua jaringan tubuh. Dampak dari kurangnya oksigen pada jaringan otak serta otot dapat menimbulkan gejala seperti menurunnya konsentrasi dan menurunnya kebugaran untuk melaksanakan kegiatan.¹⁵ Anemia ditandai dengan beberapa gejala yaitu sering lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang dan wajah pucat. Hal ini dapat berdampak pada penurunan daya tahan tubuh sehingga mudah terserang penyakit dan mengakibatkan menurunnya aktivitas dan kurang konsentrasi.¹⁶

B. Tomat

Buah tomat (*Lycopersium Esculentum*) merupakan salah satu produk hortikultura yang berpotensi, menyehatkan dan mempunyai prospek pasar cukup menjanjikan. Buah tomat terdiri dari 5-10% berat kering tanpa air dan 1% kulit dan biji. Jika tomat dikeringkan, glukosa dan fruktosa, sisanya asam-asam organik, mineral, pigmen, vitamin dan lipid.¹⁷ Di dalam tomat juga terdapat kandungan zat besi serta vitamin B6 yang cukup banyak. Kandungan zat-zat ini berperan penting dalam membantu tubuh terkena anemia. Berbagai kandungan buah tomat sangat baik bagi ibu hamil dan janinnya. Vitamin c dalam tomat mampu menjaga stamina ibu hamil. Zat besi dalam tomat dapat mencegah ibu hamil terkena anemia dan menjaga temperatur tubuhnya. Asam folat sangat baik bagi perkembangan tubuh serta otak janin.¹⁸

C. Buah Naga

Buah naga dihasilkan oleh tanaman sejenis kaktus sehingga termasuk keluarga Cactaceae dan subfamily *Hylocereanea*, dalam subfamily ini terdapat beberapa genus, sedang buah naga ini termasuk dalam genus *Hylocereus*.¹⁹ Penelitian menunjukkan bahwa buah naga merah sangat baik untuk sistem pencernaan dan peredaran darah. Pemberian jus buah naga berhubungan signifikan terhadap jumlah hemoglobin, eritrosit dan hematokrit pada mencit putih betina karena dapat mempengaruhi presentasi hematocrit dengan signifikan.¹⁹

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan desain penelitian yang bersifat quasi eksperiment. Penelitian ini dilakukan di UPT. Puskesmas Toboali yang dilakukan dalam rentang waktu bulan September - Desember 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang memeriksakan kehamilannya di UPT. Puskesmas Toboali dengan keadaan anemia ringan sebanyak 20 orang.. Peneliti membagi responden yang berjumlah 20 orang menjadi dua kelompok, yaitu ibu dengan pemberian terapi Jus buah Naga 10 orang dan ibu dengan pemberian Jus Tomat 10 orang.

Analisis data dalam penelitian ini yakni analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan distribusi frekuensi, baik variabel dependen maupun independen, maupun deskripsi karakteristik responden. Analisis bivariat dilakukan untuk menghubungkan variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji paired t-test untuk menganalisis perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian jus tomat dan buah naga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Analisis Univariat

Univariat bertujuan untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Hasil analisis univariat dipresentasikan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Gambaran Kadar HB Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Jus Buah Naga di UPT. Puskesmas Toboali Tahun 2022

Variabel	Mean	Median	Standar Deviasi	Minimal – Maksimal	Jumlah (n)
Kadar HB pertama	10,59	10,60	0,152	10-11	10
Kadar HB kedua	11,32	11,30	0,114	11-12	10

Berdasarkan tabel 1. sebelum diberikan jus buah naga di UPT. Puskesmas Toboali rata-rata kadar hb responden 10,59 gr, median kadar hb responden 10,60 gr, dan nilai terendah 10 gr dan tertinggi 11 gr. Sedangkan rata-rata kadar hb responden setelah diberikan jus buah naga 11,32 gr, median kadar hb responden 11,30 gr, dan nilai terendah 11 gr dan tertinggi 12 gr.

Tabel 2. Gambaran Kadar HB Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Jus Buah Tomat di UPT. Puskesmas Toboali Tahun 2022

Variabel	Mean	Median	Standar Deviasi	Minimal – Maksimal	Jumlah (n)
Kadar HB pertama	10,53	10,50	0,116	10-11	10

Kadar HB kedua	11,26	11,25	0,107	11-12	10
----------------	-------	-------	-------	-------	----

Berdasarkan tabel 2. sebelum diberikan jus buah tomat di UPT. Puskesmas Toboali rata-rata kadar hb responden 10,53 gr, median kadar hb responden 10,50 gr, dan nilai terendah 10 gr dan tertinggi 11 gr. Sedangkan rata-rata kadar hb responden diberikan jus buah tomat adalah 11,26 gr, median kadar hb responden 11,25 gr, dan nilai terendah 11 gr dan tertinggi 12 gr.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk menghubungkan variabel bebas dengan variabel terikat. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji paired t-test (dependen t-test) untuk menganalisis pengaruh pemberian jus tomat dan jus buah naga terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia ringan di wilayah kerja UPT. Puskesmas Toboali tahun 2022. Hasil analisis bivariat dipersentasikan dengan tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Perbedaan Rata-Rata Kadar HB Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Jus Buah Naga di UPT. Puskesmas Toboali Tahun 2022

Variabel	Mean	Standar Deviasi	P value	Jumlah (n)
HB pertama	10,59	0,152	0,000	10
HB kedua	11,32	0,114		

Berdasarkan tabel 5.5 ditemukan bahwa rata-rata Kadar hb responden sebelum diberikan jus buah naga di UPT. Puskesmas Toboali adalah 10,59 gr dengan standar deviasi 0,152. Sedangkan rata-rata kadar hb responden setelah diberikan jus buah naga di UPT. Puskesmas Toboali adalah 11,32 gr dengan standar deviasi 0,114. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan antara kadar hb responden antara sebelum dan setelah diberikan jus buah naga di UPT. Puskesmas Toboali tahun 2022.

Tabel 4. Perbedaan Rata-Rata Kadar HB Responden Sebelum dan Setelah Diberikan Jus Buah Tomat di UPT. Puskesmas Toboali Tahun 2022

Variabel	Mean	Standar Deviasi	P value	Jumlah (n)
HB pertama	10,53	0,116	0,000	10
HB kedua	11,26	0,107		

Berdasarkan tabel 4. ditemukan bahwa rata-rata Kadar hb responden sebelum diberikan jus buah tomat di UPT. Puskesmas Toboali adalah 10,53 gr dengan standar deviasi 0,116. Sedangkan rata-rata kadar hb responden setelah diberikan jus buah tomat di UPT. Puskesmas Toboali adalah 11,26 gr dengan standar deviasi 0,107. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan antara kadar hb responden antara sebelum dan setelah diberikan jus buah tomat di UPT. Puskesmas Toboali tahun 2022.

Pembahasan

1. Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa rata-rata kadar hb responden sebelum diberikan jus buah naga di UPT. Puskesmas Toboali adalah 10,59 gr dengan standar deviasi 0,152. Sedangkan rata-rata kadar hb responden setelah diberikan jus buah naga di UPT. Puskesmas Toboali adalah 11,32 gr dengan standar deviasi 0,114.

Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan antara kadar hb responden antara sebelum dan setelah diberikan jus buah naga di UPT. Puskesmas Toboali tahun 2022.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Astriana tahun 2023 pada hamil yang mengalami anemia di Puskesmas Wara Kota Palopo desain pretest-posttest control group desain. Hasil penelitian terdapat pengaruh pemberian jus buah naga terhadap anemia pada ibu hamil ($p=.000$).²⁰ Penelitian Mutoharoh tahun 2022 juga menunjukkan jus buah naga merah dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil trimester tiga dengan anemia.²¹ Penelitian Soleha tahun 2020 juga menunjukkan ada pengaruh pemberian jus buah naga terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan nilai p value $0,000 < 0,05$. Hasil penelitian diketahui Nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian Jus buah naga 9.761 dan standar deviasi 0.5304. Nilai rata-rata kadar hemoglobin pada hari ke 15 pemberian Jus buah naga 11.583 dan standar deviasi 0.6888.²²

Anemia sering terjadi pada ibu hamil adalah anemia karena defisiensi besi (Fe). Cara mengatasi kekurangan zat besi pada tubuh dengan cara mengkonsumsi 60-120 mg besi (Fe) per hari dan meningkatkan asupan makanan sumber besi (Fe). Bahan makanan sumber zat besi diantaranya daging, hati, ikan, susu, yogurt, kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau dan buah-buahan. Buah naga merah merupakan salah satu buah yang kaya dengan vitamin C dan zat besi. Di dalam 100 gram buah naga merah mengandung 55-66 mg zat besi dan 8-9 mg vit C. Sementara kebutuhan zat besi ibu hamil yaitu 6,3 mg perhari.²³ Buah naga juga mengandung vitamin B12 (riboflavin) yang berfungsi untuk menjaga sistem syarat tetap sehat dan melancarkan proses replikasi DNA. Selain itu, vitamin B12 juga membantu mengatur pembentukan sel darah merah (hemoglobin) dalam tubuh.²⁴

Ibu hamil memerlukan banyak makanan tambahan diantaranya yaitu protein, vitamin C dan zat-zat besi dibanding wanita biasa. Apabila ibu hamil sampai kekurangan gizi terutama zat besi dan asam folat maka dapat terjadi anemia defisiensi besi karena dalam kehamilan keperluan zat-zat makanan bertambah dan terjadi pula perubahan-perubahan dalam darah dan sum-sum tulang. Selain itu kebutuhan zat gizi selama hamil diperlukan untuk pertumbuhan janin, plasenta dan jaringan lainnya.²²

Menurut asumsi peneliti, buah naga dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia karena dalam buah naga mengandung zat besi dan vitamin C serta vitamin B12 yang mana semua zat gizi tersebut berperan dalam pembentukan hemoglobin. Maka dari itu, bagi ibu hamil agar dapat memanfaatkan buah naga untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Konsumsi jus buah naga bisa sebagai salah satu cara nonfarmakologi yang aman dan mudah untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Selain itu, buah naga mudah untuk didapatkan serta enak untuk dikonsumsi.

2. Pengaruh Pemberian Jus Buah Tomat Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil

Berdasarkan ditemukan ditemukan bahwa rata-rata Kadar hb responden sebelum diberikan jus buah tomat di UPT. Puskesmas Toboali adalah 10,53 gr dengan standar deviasi 0,116. Sedangkan rata-rata kadar hb responden setelah diberikan jus buah tomat di UPT. Puskesmas Toboali adalah 11,26 gr dengan standar deviasi 0,107. Berdasarkan hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,000$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan signifikan antara kadar hb responden antara sebelum dan setelah diberikan jus buah tomat di UPT. Puskesmas Toboali tahun 2022.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Lestari tahun 2022 pada ibu hamil trimester III dengan anemia di RSUD Ciawi bahwa ada pengaruh signifikan konsumsi jus tomat terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia.²⁵

Penelitian Wijayanti tahun 2021 pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Hilir juga menunjukkan hubungan yang signifikan rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah diberikannya jus tomat. Nilai rata-rata dari selisih kadar hemoglobin sesudah pemberian jus tomat adalah 1,106.²⁶

Anemia sering terjadi pada saat kehamilan karena darah mengalami hemodelusi (pengenceran) dengan peningkatan volume sel darah merah 30% sampai 40% yang puncaknya terjadi pada kehamilan 32 minggu sampai 34 minggu.²⁷ Untuk mengatasi anemia pada ibu hamil ada 2 cara penanganan yang dilakukan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologis yaitu dengan memberikan minimal 90 tablet Fe selama kehamilan. Adapun cara non farmakologis pengobatan anemia dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi.²⁸

Zat besi merupakan mineral yang sangat dibutuhkan dalam proses hemopoiesis namun zat besi merupakan zat yang paling sulit diserap oleh tubuh. Penyerapan zat besi dari sumber-sumber makanan dapat ditingkatkan dengan vitamin C. Pertama vitamin C sebagai agen pereduksi, vitamin C membantu menjaga zat besi pada bentuk yang ferrous yang lebih mudah terserap oleh tubuh. Kedua, zat besi dan vitamin C dapat membentuk senyawa kompleks yang juga bisa diserap tubuh. Sumber makanan yang mengandung vitamin C banyak ditemukan pada buah dan sayur. Contoh makanan yang kaya akan vitamin C antara lain tomat.²⁹ Kandungan tomat dalam 100 gram adalah 0,5 mg zat besi, 40 mg vitamin C, dan 15 mcg asam folat. Asam folat sangat dibutuhkan oleh ibu hamil karena kebutuhan asam folat pada saat hamil akan meningkat dari biasanya.¹⁰

Menurut asumsi peneliti konsumsi tomat dapat meningkatkan kadar hemoglobin karena di dalam tomat mengandung zat besi dan kaya akan vitamin C, yang mana vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Makanan yang paling banyak mengandung zat besi sebenarnya adalah daging. Akan tetapi daging tidak bisa didapatkan dengan mudah, apalagi harganya yang relatif mahal tidak bisa dijangkau semua orang. Dengan demikian konsumsi jus tomat bisa menjadi salah satu terapi nonfarmakologis yang bisa digunakan untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

KESIMPULAN

Ada pengaruh signifikan antara kadar hb responden antara sebelum dan setelah diberikan jus buah naga di UPT. Puskesmas Toboali tahun 2022 dengan nilai p 0,000. Ada pengaruh signifikan antara kadar hb responden antara sebelum dan setelah diberikan jus buah tomat di UPT. Puskesmas Toboali tahun 2022 dengan nilai p 0,000. Disarankan bagi ibu hamil untuk konsumsi buah naga dan tomat yang tinggi zat besi dan vitamin c yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin bagi ibu hamil.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Adawiyah R, Wijayanti T. Hubungan Paritas Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Trauma Center Samarinda. *Borneo Student Res* 2021; 2: 1553–1562.
- [2] Guspaneza E, Martha E. Analisis Faktor Penyebab Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Indonesia. *J Kesehat Masy* 2019; 5: 399–406.
- [3] Anggraini Dd, Purnomo W, Trijanto B. Interaksi Ibu Hamil Dengan Tenaga Kesehatan Dan Pengaruhnya Terhadap Kepatuhan Ibu Hamil Mengonsumsi Tablet Besi (Fe) Dan Anemia Di Puskesmas Kota Wilayah Selatan Kota Kediri. *Bul Penelit Sist Kesehat* 2018; 21: 92–89.
- [4] Syarfaini, Alam S, Aeni S, Et Al. Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil

- Di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Raya Kota Makassar. *Al-Sihah Public Heal Sci J* 2019; 11: 143–155.
- [5] Purwaningtyas MI, Prameswari Gn. Faktor Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Higeia J Public Heal Res Dev* 2017; 1: 43–54.
- [6] Carolin Bt, Novelia S. Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Sebagai Upaya Deteksi Dini Anemia Pada Ibu Hamil. *J Community Engagem Heal* 2021; 4: 245–248.
- [7] Kemenkes. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. 2018.
- [8] Kemenkes. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. 2013. Epub Ahead Of Print 2013. Doi: 1 Desember 2013.
- [9] Pratiwi R, Widari D. Hubungan Konsumsi Sumber Pangan Enhancer Dan Inhibitor Zat Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Amerta Nutr* 2018; 2: 283.
- [10] Sulung N, Beauty H. Pemberian Jus Tomat Dan Jus Jeruk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. *Real Nurs J* 2018; 1: 1–10.
- [11] Meylawati Le, Nursanti I, Widakdo G. Efektivitas Pemberian Jus Bayam, Jus Tomat, Dan Kombinasi Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Rsau Dr. Esnawan Antariksa Jakarta Tahun 2018. *J Keperawatan Dan Kesehat Med Akper Ypib Majalengka* 2018; V: 1–7.
- [12] Fitriani F, Evayanti Y, Isnaini N. Pemberian Jus Tomat Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Tahun 2019. *J Kebidanan Malahayati* 2020; 6: 230–235.
- [13] Aulya Y, Silawati V, Margareta E. Efektifitas Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *J Smart Kebidanan* 2021; 8: 54.
- [14] Chendriany Eb, Kundaryanti R, Lail Nh. Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Anemia Di Uptd Puskesmas Taktakan Serang - Banten Tahun 2020. *J Qual Women's Heal* 2021; 4: 56–61.
- [15] Siregar Aas. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Pantai Cermin Tahun 2020*. Universitas Sumatera Utara, 2021.
- [16] Padmi Drkn. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tegalrejo Tahun 2017*. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta, 2018.
- [17] Sitorus Fs. *Efektifitas Pemberian Smoothie Bayam Dan Tomat Dengan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Hemoglobin Ibu Hamil Di Klinik Elivin Jln Rawa I Kec. Medan Denai Tahun 2018*. 2018.
- [18] Thalia E. Efektivitas Pemberian Terapi Jus Tomat Dan Tomat Rebus Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Temenggungan Kec. Karas Kab. Magetan. *Progr Keperawatan Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Bhakti Huasada Mulia Madiun* 2018; 134.
- [19] Sulistiyani Ef. Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava L*) Dan Buah Naga Merah (*Hylocereus Costaricensis*) Terhadap Kadar Hb Pada Remaja Putri Anemia. 2018; 28–29.
- [20] Astriana W, Eni Folendra Rosa, Puspitasari Y. Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Lentera Perawat* 2023; 4: 62–65.
- [21] Mutoharoh S, Rahmadhani W, Putri A, Et Al. Jus Buah Naga Merah Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia. *16th Univ Res Colloquium 2022* 2022; 1558–1563.

- [22] Soleha N, Astriana A, Amirus K. Pemberian Jus Buah Naga Mempengaruhi Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *J Kebidanan Malahayati* 2020; 6: 355–341.
- [23] Chaurullisa G, Kurmalasari N. Pemberian Buah Naga Merah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Atas Indikasi Anemia Ringan Di Puskesmas Geyer 1. *Tsjkeb_Jurnal* 2022; 7: 36–41.
- [24] Ginting Dy, Tarigan L, Endriyana S. Pengaruh Pemberian Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Bidan Sri Wahyuni Kecamatan Ujung Padang Kabupaten Simalungun Tahun 2020. *J Kesmas Dan Gizi* 2021; 3: 188–201.
- [25] Lestari Sd, Aulya Y, Widowati R. Pengaruh Konsumsi Jus Tomat Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Anemia Di Rsud Ciawi Tahun 2022. *J Akad Baiturrahim Jambi* 2022; 11: 135.
- [26] Wijayanti H, Ayu Wulandari D, Melyani M. Perbedaan Efektivitas Antara Pemberian Jus Tomat Dengan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Hilir. *J Kesehat* 2021; 14: 71–75.
- [27] Setyianingsih S, Widayati W, Kristiningrum W. Keefektifan Jus Buah Bit Dan Lemon Dalam Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil. *J Kebidanan Malahayati* 2020; 6: 71–76.
- [28] Nursela P, Syukri Dm, Kurniasari D, Et Al. Pemberian Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar Hb Ibu Hamil. *J Kebidanan Malahayati* 2021; 7: 257–264.
- [29] Imania A, Rahmah H. Pemberian Jus Bayam Dan Tomat Untuk Mengatasi Defisit Nutrisi Pada Ibu Hamil Trimester Tiga Dengan Anemia: Studi Kasus Administration Of Spinach And Tomato Juice To Overcome Nutrition Deficit In Third Trimester Pregnant Women With Anemia : Case Study Abs. *Jhcn J Heal Cardiovasc Nurs* 2021; 1: 54–62.