**PENGARUH PEMBERIAN BUAH PISANG MAS TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KEMALO ABUNG
KABUPATEN LAMPUNG UTARA**

Melatri Nova Indah⁽¹⁾, Iis Tri Utami⁽²⁾

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu Lampung
jannatunnaim892@gmail.com²

ABSTRAK

Pendahuluan: Anemia merupakan suatu keadaan adanya penurunan kadar hemoglobin, hematokrin dan jumlah eritrosit dibawah nilai normal. Prevalensi Anemia di Kabupaten Lampung Utara mengalami kenaikan dari 4028 kasus (26,8%) pada tahun 2017 mengalami kenaikan pada tahun 2018 sebanyak 4075 (27,5). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Buah Pisang Mas Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kemalo Abung Kabupaten Lampung Utara Tahun 2020.

Metode Penelitian: Jenis penelitian yang digunakan quasi eksperimen dengan pendekatan *Non Equivalent Control Group Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang Anemia Di Puskemas Kemalo Abung Kabupaten Lampung Utara yaitu 16 orang. Teknik pengambilan sampel penelitian ini dilakukan dengan menggunakan tehnik *purposive sampling*. Analisa univariat dan bivariat menggunakan uji t dependent.

Hasil penelitian: Rata rata kadar hb sebelum dilakukan pelakuan sebesar 9,750 gr/dl dengan standar deviasi 0,4897. Didapatkan mean rata rata kadar hb setelah dilakukan perlakuan sebesar 11,27gr/dl dengan standar deviasi 0,384. Hasil analisis paired t-test didapatkan nilai p = 0,000 sehingga dapat disimpulkan pengaruh pemberian buah pisang mas terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil TM III di Puskesmas Kemalo Abung Lampung Utara tahun 2020. Berdasarkan hasil penelitian dapat disarankan kepada ibu hamil TM III untuk mengkonsumsi tablet Fe, dan Pisang Mas agar dapat meningkatkan Hb dalam tubuh pada masa kehamilan.

Kata kunci : Pemberian Buah Pisang Mas, Peningkatan Kadar Hb, Ibu Hamil Trimester III.

PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan masih merupakan masalah utama di dunia hingga saat ini. Data dari *World Health Organization* (WHO) secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8 %. Prevalensi anemia pada ibu hamil diperkirakan di Asia sebesar 48,2 %, Afrika 57,1 %, Amerika 24,1 %, dan Eropa 25,1 % (WHO 2018).

Kasus anemia yang paling sering terjadi adalah anemia defisiensi besi. Dalam Konvensi Anemia Sedunia tahun 2017, dinyatakan bahwa sekitar 41,8% ibu hamil di dunia mengalami kondisi anemia. 60% kasus anemia pada ibu hamil ini dikarenakan kekurangan zat besi. Anemia pada ibu hamil memang umum terjadi. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1% dan tahun 2018, ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 48,9% (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Prevalensi anemia pada kehamilan di Provinsi Lampung adalah tertinggi dipulau Sumatera. Tingginya jumlah anemia di Provinsi Lampung 69,7% angka tersebut lebih tinggi dari angka anemia gizi nasional yaitu sebesar 63% (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2016). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung prevalensi angka kejadian anemia dalam kehamilan tahun 2014 sebesar 5.655 kasus (24,7%) dan kejadian anemia dalam kehamilan meningkat pada tahun 2015 menjadi sebesar 6.428 kasus (26,8%), sedangkan pada tahun 2016 angka kejadian anemia sebesar 6.856 kasus (27,6%) (Dinas Kesehatan kota Bandar Lampung, 2016).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara bagian Gizi dan Kartu Identitas Anak (KIA) tahun 2019. Prevalensi Anemia di Kabupaten Lampung Utara mengalami kenaikan dari 4028 kasus (26,8%) pada tahun 2017 mengalami kenaikan pada tahun 2018 sebanyak 4075 (27,5) (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara, Bagian Gizi KIA,2019).

Tingginya prevalensi Anemia pada ibu hamil sebagian besar penyebabnya adalah kekurangan zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Keadaan kekurangan zat besi pada ibu hamil akan menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan baik sel tubuh maupun sel otak janin 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 pada ibu hamil, tetapi kejadian Anemia masih tinggi (Kementerian Kesehatan RI, 2013).

Upaya yang dilakukan dalam pencegahan dan penanggulangan Anemia ada dua yaitu farmakologi dengan konsumsi tablet fe selain terapi farmakologi dapat juga di berikan non farmakologi dengan mengonsumsi pisang solusi pencegahan anemia bagi ibu hamil. Mengonsumsi tiga buah pisang mas sehari pada waktu pagi sore dan malam sudah cukup untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia (Magfiroh, 2013).

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 dan vitamin C yang larut dalam air, yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah dan menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan karena Ph yang tinggi dalam lambung sehingga perubahan zat besi dari bentuk ferri menjadi ferroo lebih optimal. Bentuk ferroo lebih mudah di serap tubuh buah pisang bagus sebagai makanan pendamping fe di karenakan vitamin C dalam kandungan buah pisang yang membantu penyerapan zat besi serta yang membantu ibu terhindar dari konstipasi yang biasanya terjadi pada efek samping ibu yang mengonsumsi tablet tambah darah atau fe (Almatseir,2012).

Berdasarkan penelitian yang di lakukan Kumala Safitri Elsa (2019).

Dengan judul pengaruh pemberian buah pisang emas terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester III. Di BPM Ny”B” di Ngasem Kab Kediri Tahun 2017. Didapat hasil ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan pisang emas terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. Penelitian ini mengatakan bahwa mengkonsumsi (120 gram) 3 buah pisang mas tiga kali sehari pada waktu pagi sore dan malam dapat mencegah dan menanggulangi anemia dengan merangsang hemoglobin dalam darah. 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 makanan. Penelitian juga menunjukkan bahwa buah pisang mas dapat meningkatkan eritrosit, hemoglobin, dan hematokrit pada mencegah anemia.

Berdasarkan hasil pra survey penelitian di wilayah kerja Puskesmas Kemalong Abung Lampung Utara angka kejadian Anemia dalam kurun rentang tahun 2020. Di peroleh rata-rata laporan perbulan dari bidan desa ke puskesmas ibu hamil yang melakukan kunjungan ANC pada trimester III 56 orang dan rata-rata 36ibu hamil tersebut kadar hemoglobinya 8-<11 gr%, hal ini dikarenakan ibu tidak mengkonsumsi tablet fe secara teratur dan tidak mengkonsumsi buah-buahan, dari 36 ibu hamil, yang menyatakan tidak mengkonsumsi buah secara teratur seperti pisang mas sebanyak 27 ibu hamil (75% %).

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti merumuskan suatu masalah “Apakah Ada Pengaruh Pemberian Pisang Mas Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III di Pusekesmas Kemalong Abung Di Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021?”

Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Diketahui hubungan indeks massa tubuh (IMT) dengan tingkat kualitas hidup pasien kanker.

Tujuan Khusus

Dalam penelitian ini tujuan khususnya adalah:

- Diketahui rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan buah pisang mas dan tablet fe (kelompok intervensi) pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kemalong Abung Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021.
- Diketahui rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe (kelompok kontrol) pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kemalong Abung Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021.
- Diketahui pengaruh pemberian pisang mas terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kemalo Abung Di Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021.

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasi experiment). Penelitian eksperimen semu dilakukan untuk mengetahui pengaruh suatu perlakuan terhadap karakteristik subjek yang diteliti. Pada penelitian eksperimen semu tidak memungkinkan untuk mengontrol semua variabel yang relevan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh pemberian buah pisang mas terhadap peningkatan kadar hb pada ibu hamil trimester III di puskesmas komalo abung kabupaten lampung utara tahun 2021.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan Di Wilayah Kerja Puskesmas Komala Abung Kabupaten Lampung Utara, dilaksanakan pada bulan Januari 2021.

Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi exerimen* dengan

rancangan *Non Equivalent Control Group Design* yaitu penelitian yang dilakukan dengan cara membandingkan antara dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Studi kasus kontrol dilakukan dengan mengidentifikasi kelompok kasus dan kelompok kontrol (Notoatmodjo, 2010).

Kelompok eksperimen adalah kelompok yang mengkonsumsi tablet Fe dan diberikan buah pisang mas matang. Sedangkan kelompok control adalah kelompok yang hanya mengkonsumsi Fe tanpa diberikan buah pisang mas matang.

Subjek Penelitian

Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sejumlah 16 orang, terbagi 8 pada kelompok control dan 8 pada kelompok perlakuan. Sampel dilebihkan untuk mengantisipasi terjadinya drop out.

Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini variabel independennya adalah konsumsi pisang mas. Variabel dependentnya adalah kadar hb.

Alat Ukur

Instrument test yang digunakan untuk pengukuran kadar hemoglobin pada ibu hamil pada kelompok eksperimen terdiri dari instrument *pretest* dan instrument *posttest*.

Analisa Data

Teknik analisa data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah analisa univariat dan analisa bivariat dengan uji-T.

HASIL PENELITIAN

a. Rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan buah pisang mas dan tablet fe pada kelompok intervensi

Tabel 1

Rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan buah pisang mas dan tablet fe pada kelompok intervensi

Kelompok	N	Mean	SD	Min	Max	CI
Intervensi						
Sebelum	8	9.74	0.5	8.90	10.5	95 %
			5		0	
Sesudah		11.28	0.1	11.1	11.5	
			3	0	0	

Berdasarkan distribusi frekuensi rata-rata kadar Hb sebelum diberikan buah pisang mas dan tablet fe sebesar 9.74 (8.90-10.50), dengan *standar deviasi* sebesar 0.55, dan rata-rata kadar Hb setelah diberikan buah pisang mas dan tablet fe sebesar 11.28 (11.10-11.50), dengan *standar deviasi* sebesar 0.13.

b. Rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan tablet fe pada kelompok Kontrol

Tabel 2

Rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan tablet fe pada kelompok Kontrol

Kelompok	N	Mean	SD	Min	Max	CI
Kontrol						
Sebelum	8	9.73	0.4	9.20	10.4	95 %
			5		0	
Sesudah		10.83	0.4	10.3	11.4	
			3	0	0	

Berdasarkan distribusi frekuensi rata-rata kadar Hb sebelum diberikan tablet fe sebesar 9.73 (9.20-10.30), dengan *standar deviasi* sebesar 0.45, dan rata-rata kadar Hb setelah diberikan tablet fe sebesar 10.83 (10.30-11.40), dengan *standar deviasi* sebesar 0.43.

c. Pengaruh pemberian buah pisang mas terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil TM III di puskesmas kemalo abung lampung utara tahun 2021

Tabel 3

Pengaruh pemberian buah pisang mas terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil TM III di puskesmas kemalo abung lampung utara tahun 2021

Kelas	Mean	SD	t	CI	p-value
Intervensi	11.28	0.13	2.679	95%	0.032
Kontrol	10.83	0.43			

Berdasarkan hasil analisis bivariat rata-rata kadar Hb pada kelompok intervensi sebesar 11.28 dan rata-rata kadar Hb pada kelompok sebesar 10.83. Hasil *uji-t* diperoleh *p-value* = 0,032 < 0,05. Hal ini menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh pemberian buah pisang mas terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil TM III di puskesmas kemalo abung lampung utara tahun 2021.

PEMBAHASAN

a. Rata-Rata Hb Sebelum dan Sesudah diberikan Pisang Mas dan tablet Fe pada kelompok intervensi

Hasil pengukuran rata-rata kadar Hb sebelum diberikan buah pisang mas dan tablet fe sebesar 9.74 (8.90-10.50), dengan *standar deviasi* sebesar 0.55, dan rata-rata kadar Hb setelah diberikan buah pisang mas dan tablet fe sebesar 11.28 (11.10-11.50), dengan *standar deviasi* sebesar 0.13. Dengan demikian dapat dikategorikan sebagai anemia ringan.

Anemia adalah kondisi di mana berkurangnya darah merah dan menurunnya hemoglobin kurang dari 9,5 gr% dalam tubuh ibu hamil (Hb normal 11 gr % Tarwonto dan wanidar,2013). Anemia berat bila Hb < 8 gr/%, anemia ringan jika Hb > 8 -11 gr/%, normal pada

ibu hamil Hb > 11 gr/% (Manuaba, 2010).

Perubahan hematologi sehubungan dengan kehamilan adalah oleh karena perubahan sirkulasi yang makin meningkat terhadap plasenta dari pertumbuhan payudara. Volume plasma meningkat 45-65% di mulai pada trimester II kehamilan, dan maksimum terjadi pada bulan ke Sembilan dan meningkat sekitar 1000 ml, menurun sedikit menjelang aterm serta kembali normal 3 bulan setelah partus. stimulasi yang meningkatkan volume plasma serta laktogen plasenta yang menyebabkan peningkatan sekresi aldesteron plasenta, yang menyebabkan peningkatan sekresi aldesteron.

Volume sel darah merah total dan masa hemoglobin meningkat sekitar 20-30 % di mulai pada bulan ke 6 dan mencapai puncak pada aterm, kembali normal 6 bulan setelah partus. Stimulasi peningkatan 300-350 ml massa sel merah ini dapat di sebabkan oleh hubungan antara hormon maternal dan peningkatan eritropoitin selama kehamilan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh kumala safitri Elsa dkk (2019). Tentang pengaruh pemberian buah pisang mas terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian yan di gunakan *pre ekperimental*. Menggunakan rancangan *one group pre-test dan post- test*. Hasil analisa dari nilai rata-rata didapatkan rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok sebelum diberikan pisang mas sebesar 9,10 gr% dan sesudah diberikan pisang mas sebesar 10,05 gr%, mengalami kenaikan Hb sebesar 0,95gr%.

Hasil uji statistik dengan *wilcoxon signed rank* antara sebelum dan sesudah pemberian pisang mas terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III bahwa besarnya nilai p 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$

($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 di tolak dan H_1 di terima berarti ada pengaruh kadar hemoglobin sesudah dan sebelum di berikan pisang mas terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di dalam BPM N Y “ B ‘Ngasem kab. Kediri tahun 2017.

Pemberian buah pisang mas selama 1 minggu sebanyak 3x3 biji (120 gram) peresponden di berikan pada pagi, sore dan malam. Keeratan hubungan di atas di analisa menggunakan komputerisasi dengan bantuan aplikasi SPSS dengan tingkat signifikan 0,05 sehingga di simpulkan bahwa sebelum dan setelah perlakuan terdapat peningkatan kadar hemoglobin.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diasumsikan bahwa penurunan hb dapat terjadi dimasa kehamilan, oleh sebab itu, disarankan kepada ibu hamil untuk mengkonsumsi makanan bergizi, dan multivitamin, agar tidak mengalami penurunan kadar hb pada ibu hamil.

b. Rata-Rata Hb Sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe pada kelompok kontrol

Hasil pengukuran rata-rata kadar Hb sebelum diberikan tablet fe sebesar 9.73 (9.20-10.30), dengan *standar deviasi* sebesar 0.45, dan rata-rata kadar Hb setelah diberikan tablet fe sebesar 10.83 (10.30-11.40), dengan *standar deviasi* sebesar 0.43. Dengan demikian dapat dikategorikan sebagai anemia ringan.

Anemia adalah kondisi di mana berkurangnya darah merah dan menurunnya hemoglobin kurang dari 9,5 gr% dalam tubuh ibu hamil (Hb normal 11 gr % Tarwonto dan wanidar,2013). Anemia berat bila Hb < 8 gr/%, anemia ringan jika Hb > 8 -11 gr/%, normal pada ibu hamil Hb > 11 gr/% (Manuaba, 2010).

Perubahan hematologi sehubungan dengan kehamilan adalah oleh karena perubahan sirkulasi yang makin meningkat terhadap plasenta dari

pertumbuhan payudara. Volume plasma meningkat 45-65% di mulai pada trimester II kehamilan, dan maksimum terjadi pada bulan ke Sembilan dan meningkat sekitar 1000 ml, menurun sedikit menjelang aterm serta kembali normal 3 bulan setelah partus.

Stimulasi yang meningkatkan volume plasma serta laktogen plasenta yang menyebabkan peningkatan sekresi aldesteron plasenta, yang menyebabkan peningkatan sekresi aldesteron. Volume sel darah merah total dan masa hemoglobin meningkat sekitar 20-30 % di mulai pada bulan ke 6 dan mencapai puncak pada aterm, kembali normal 6 bulan setelah partus. Stimulasi peningkatan 300-350 ml massa sel merah ini dapat di sebabkan oleh hubungan antara hormon maternal dan peningkatan eritropoitin selama kehamilan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh kumala safitri Elsa dkk (2019). Tentang pengaruh pemberian buah pisang mas terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian yang digunakan *pre ekperimental*. Menggunakan rancangan *one group pre-test dan post- test*. Hasil analisa dari nilai rata-rata didapatkan rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok sebelum diberikan pisang mas sebesar 9,10 gr% dan sesudah diberikan pisang mas sebesar 10,05 gr%, mengalami kenaikan Hb sebesar 0,95gr%.

Hasil uji statistik dengan *wilcoxon signed rank* antara sebelum dan sesudah pemberian pisang mas terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III bahwa besarnya nilai p 0,000 lebih kecil dari nilai $\alpha=0,05$ ($0,000 < 0,05$) sehingga H_0 di tolak dan H_1 di terima berarti ada pengaruh kadar hemoglobin sesudah dan sebelum di berikan pisang mas terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di dalam BPM N Y “B

‘Ngasem kab. Kediri tahun 2017. Pemberian buah pisang mas selama 1 minggu sebanyak 3x3 biji (120 gram) peresponden di berikan pada pagi, sore dan malam. Kerataan hubungan di atas di analisa menggunakan komputerisasi dengan bantuan aplikasi SPSS dengan tingkat signifikan 0,05 sehingga di simpulkan bahwa sebelum dan setelah perlakuan terdapat peningkatan kadar hemoglobin.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diasumsikan bahwa penurunan hb dapat terjadi dimasa kehamilan, oleh sebab itu, disarankan kepada ibu hamil untuk mengkonsumsi makanan bergizi, dan multivitamin, agar tidak mengalami penurunan kadar hb pada ibu hamil.

c. Pengaruh pemberian buah pisang mas terhadap kenaikan kadar Hb

Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb pada kelompok intervensi sebesar 11.28 dan rata-rata kadar Hb pada kelompok sebesar 10.83. Hasil *uji-t* diperoleh $p\text{-value} = 0,032 < 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada pemberian buah pisang mas terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil TM III di puskesmas kemalo abung lampung utara tahun 2021.

Ibu hamil dianjurkan untuk mengkonsumsi tablet fe sedikitnya 90 tablet besi selama kehamilan. Zat besi yang berasal dari makanan belum bisa mencukupi zat besi selama hamil karena zat besi tidak hanya di perlukan oleh ibu tetapi untuk janin yang ada di dalam kandungannya. Apabila ibu hamil selama masa kehamilan patuh mengkonsumsi tablet Fe maka resiko terkena anemia semakin kecil. Kepatuhan ibu sangat berperan dalam meningkatkan kadar Hb. Kepatuhan tersebut meliputi ketepatan jumlah tablet yang di konsumsi, ketepatan care mengkonsumsi dan keteraturan frekuensi mengkonsumsi tablet Fe.

Penangan anemia secara farmakologi yaitu dengan cara mengkonsumsi tablet tambah darah (fe) (Sedioetama, 2012). Sedangkan penangan secara non farmakologi upaya penanggulangan anemia gizi besi pada ibu hamil adalah dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi harus banyak mengkonsumsi beberapa makanan.

Pisang memiliki nilai gizi yang sangat baik yang merupakan kombinasi dari nilai energi, Elemen pembangun jaringan, protein, vitamin, mineral. Kandungan tersebut merupakan sumber kalori yang baik karena kaya akan kepadatan dan kadar air yang rendah di bandingkan dengan buah segar lainnya. Pisang adalah sumber vitamin C yang baik membantu membangun kembali sistem kekebalan tubuh. Vitamin C dalam pisang juga meningkatkan penyerapan zat besi dan peningkatan pembentukan darah yang sangat cocok untuk mengatasi anemia atau masalah terkait darah (Nilai Gizi pisang dalam jurnal Kumala Safitri Elsa, 2019).

Hemoglobin merupakan suatu unsur protein majemuk yang mengandung unsur non-protein yaitu heme. Sintesis heme dalam produksi hemoglobin di bantu oleh pirodixin atau vitamin B6. Vitamin B6 dapat di jumpai pada daging dan buah-buahan. Buah pisang merupakan salah satu buah yang miliki kandungan vitamin B6 (Muchtadi, 2011).

Ibu hamil di sarankan memakan pisang sebagai cemilan sehat, karena pisang sebagai cemilan sehat, karena pisang mengandung asam folat yang mudah di serap janin melalui Rahim. Asam folat (vitamin B6) 0,4 mg merupakan jenis vitamin yang larut dalam air dan secara alamia terkandung dalam makanan. Buah pisang mas juga dapat meningkatkan eritrosit, hemoglobin, dan hematokrit pada penderita anemia (Cholil, 2017).

Pisang memiliki nilai gizi yang sangat baik yang merupakan kombinasi

dari nilai energi, elemen pembangun jaringan, protein, vitamin dan mineral. Kandungan tersebut merupakan sumber kalori yang baik karena kaya akan padatan dan kadar air yang rendah dibandingkan dengan buah segar lainnya. Pisang adalah sumber Vitamin C yang baik yang membantu membangun kembali sistem kekebalan tubuh. Vitamin C dalam pisang juga meningkatkan penyerapan zat besi dan meningkatkan pembentukan darah yang sangat cocok untuk mengatasi anemia atau masalah terkait darah (Kumar, 2012).

Menggunakan pisang sebagai makanan alternatif untuk meningkatkan zat besi dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan asupan zat besi dalam populasi dengan asupan pisang yang tinggi dan prevalensi defisiensi besi dan anemia yang tinggi. Penyerapan zat besi dari pisang mentah sangat tinggi. Hal ini disebabkan karena peningkatan signifikan karbohidrat larut yang meningkatkan kelarutan besi. Sekitar 50% zat besi yang dikonsumsi dalam pisang mentah diserap (Garcia, 2015).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Andina, Nirmasari, Widayati (2018). Dengan judul perbedaan kadar Hb sebelum dan Sesudah pemberian pisang ambon pada ibu hamil dengan anemia di Wilayah kerja Puskesmas sumowono, Penelitian menggunakan *pre eksperimen*. Menggunakan rancangan *one grouppre-test dan post-test* karena pada rancangan ini tidak menggunakan kelompok pembanding (kontrol), tetapi pada desain penelitian ini dilakukan pretest sebelum diberi perlakuan, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan keadaan sebelum diberi perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian sebelum diberikan intervensi nilai rata-rata Hb adalah sebesar 10gr%, kemudian setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata Hb

meningkat menjadi 10,5gr%, kemudian nilai Hb sesudah diberikan intervensi mengalami peningkatan dimana nilai selisih maksimal yang didapatkan adalah sebanyak 2,3 gr% dan nilai rata-rata selisih kenaikan sebanyak 1,65 gr%. Pemberian buah pisang abon selama 3 hari berturut-turut secara rutin pagi dan sore. Berdasarkan hasil penelitian sesudah dan sebelum intervensi menggunakan uji statistik nonparametric paired sample test mendapatkan p value sebesar 0,038 (<0,05) yang dapat disimpulkan bahwa buah pisang ambon efektif terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diasumsikan bahwa pemberian tablet fe bersamaan dengan pemberian pisang mas, lebih efektif dalam meningkatkan kadar hb dibandingkan dengan pemberian tablet fe saja, hal ini juga ditunjang dari ibu hamil yang mengkonsumsi makanan bergizi, konsumsi susu ibu hamil, multivitamin, sehingga menunjukkan peningkatan yang cukup baik dalam meningkatkan kadar hb ibu hamil.

Oleh sebab itu, disarankan kepada ibu hamil untuk mengkonsumsi makanan bergizi, dan multivitamin seperti tablet fe dengan tambahan buah pisang mas, agar tidak mengalami penurunan kadar hb pada ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata kadar hb pada kelompok intervensi sebelum diberikan buah pisang mas dan tablet fe sebesar 9.74 (8.90-10.50), dengan *standar deviasi* sebesar 0.55, dan rata-rata kadar Hb setelah diberikan buah pisang mas dan tablet fe sebesar 11.28 (11.10-11.50), dengan *standar deviasi* sebesar 0.13.
2. Rata-rata kadar hb pada kelompok kontrol sebelum diberikan tablet fe sebesar 9.73 (9.20-10.30), dengan *standar deviasi* sebesar 0.45, dan rata-

rata kadar Hb setelah diberikan tablet fe sebesar 10.83 (10.30-11.40), dengan *standar deviasi* sebesar 0.43.

3. Hasil *uji-t* diperoleh $p\text{-value} = 0,032 < 0,05$. Hal ini menyatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yang artinya ada pengaruh pemberian buah pisang mas terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil TM III di puskesmas kemalo abung lampung utara tahun 2021.

Saran

1. Bagi Responden
Membantu ibu hamil yang mengalami anemia untuk meningkatkan kadar hemoglobin sehingga kadar hemoglobin meningkat.
2. Bagi Puskesmas Kemalong Abung.
Memberikan informasi institusi terkait khususnya di Wilaya Kerja Puskesmas Kemalong Abung tentang kenaikan kadar hemoglobin yang diberikan konsumsi buah pisang mas, sehingga dapat dijadikan bahan evaluasi dan untuk memberikan konseling pada masyarakat atau ibu hamil untuk menggunakan pisang mas dalam peningkatan kadar hb pada ibu hamil.
3. Bagi Universitas Aisyah Pringsewu.
Melalui penelitian ini dapat dilihat manfaat buah pisang emas untuk meningkatkankadar Hemoglobin sehingga dapat membantu menambah informasi dan dapat dijadikan bahan referensi di Universitas Aiisyah Pringsewu.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya.
Dapat dijadikan sebagai bahan informasi dan data dasar untuk penelitian manfaat buah pisang mas selanjutnya pada penlitian selanjutnya dapat meneliti dengan variabel yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

Ai, Y. 2010. *Asuhan Kebidanan IV (Patologi Kebidanan)*. CV Trans Info Media : Jakarta.

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arisman. 2010. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EkG.
- Budi U. 2018. Uji Kualitas Tepung Pisang Mas (*Musa Acuminata*). *Jurnal Bosaparis: Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*: Vol 9, Nomor 3.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. 2019. *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2019*. Bandar Lampung.
- Dinas Kesehatan Lampung Utara. 2019. *Seksi Gizi dan KIA*. Kabupaten Lampung Utara.
- Elsa, K.S. 2019. Pengaruh Pemberian Buah Pisang Mas Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III. *The Southeast Asian Journal of Midwifery Vol. 5, No.2, October, 2019*, Hal: 50-54. Diakses pada Desember 2020.
- Hastono. 2012. *Statistik Kesehatan*. Jakarta : Rajawali Pers.
- Ida, A.C.M., Ida, B.G.M., Ida, B.G.F.M. 2014. *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan, dan KB, Editor*. Jakarta: Monica Ester dan Estu Tiar.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta.
- Kuswanti, I. 2014. *Asuhan Kebidanan*. Jogjakarta: Pustaka Pelajar.
- Meihartati T, M. 2019. Pengaruh Jus Kacang Panjang Pada Ibu Hamil Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 4(1), 62 – 67, doi: 10.35728/ jmkik.v4i1.90 Journal homepage : <http://jurnal.stikeswhs.ac.id/index.php/medikaASDFGHJK>. Diakses pada Desember 2020.
- Notoatmodjo S. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Bineka Cipta
- Prawirohardjo, S. 2010. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta : PT

- Bina Pustaka Sarwono
Prawirohardjo.
- Rahma, K. D. 2016. Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Trimester I di Wilaya Kerja Puskesmas Balowerti Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan MAKIA, Vol.4 No.1 Febuari 2017*. Diakses pada Desember 2020.
- Ristu, W. I, P. 2018. Pengaruh konsumsi Buah Pisang Ambon (*Musa Paradisiace Var Linn*) Sapientum Terhadap Anemia Paada Ibu Hamil Trimester I : *Jurnal Darul Azahra Vol 6, No 1 Agustus 2018 – Januari 2019*, Hal : 69 – 75. Diakses pada Desember 2020.
- Supariasa. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC Dahlan, Sopiudin., 2011. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Edisi 5*. Jakarta, Salemba Medika.
- Tarwoto dan W. 2013. *Anemia Pada Ibu hamil*. Trans Info Media : Jakarta Wardhany K.H. 2011. *Khasiat Ajaib Pisang*. Penerbit Andipublisher: Yogyakarta.
- Yuviska I A, A D C. 2018. Pengaruh Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Yang Di Beri Buah Bit. *Jurnal Analisis Farmasi*, 3(2), 122 - 12. Doi: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/analisfarmasi/article/download/2788/pdf>. Diakses pada Desember 2020.