

PENGARUH KONSUMSI JUS SEMANGKA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS PRINGKASAP KABUPATEN SUBANG TAHUN 2021

Rindi Agustianingsih¹, Yenny Aulya², Retno Widowati³

^{1,2,3}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Nasional Jakarta
Email: yenny.aulya@civitas.unas.ac.id

Abstrak

Anemia merupakan keadaan kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh di bawah nilai normal sesuai kelompok orang tertentu. Pada wanita hamil anemia dapat meningkatkan frekuensi terjadinya komplikasi pada kehamilan, persalinan, resiko kematian maternal, prematur dan BBLR. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kadar Hb ibu hamil trimester III. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperiment dengan rancangan pre-test post-test with two group design pada 30 ibu hamil trimester III sebagai responden yang terdiri dari 15 orang kelompok kontrol yang mengonsumsi Fe dan 15 orang kelompok eksperimen yang konsumsi tablet Fe dan jus semangka. Jus semangka sebanyak 250 ml dikonsumsi ibu dalam kelompok intervensi setiap hari selama 14 hari. Data dianalisis dengan paired test dan independent t test. Hasil penelitian menunjukkan pada kelompok kontrol sebelum minum tablet Fe adalah rata-rata Hb 10,21 g/dl dan sesudahnya 11,27 g/dl. Pada kelompok yang konsumsi tablet Fe dan jus semangka, rata-rata Hb sebelumnya adalah 10,08 g/dl dan sesudahnya 11,23 g/dl. Hasil independent t test menunjukkan $P=0,000$ ($P<0,05$). Simpulan pada penelitian ini ibu hamil trimester III yang konsumsi tablet Fe dan jus semangka, kadar Hb meningkat lebih tinggi secara signifikan dibandingkan dengan ibu yang konsumsi hanya tablet Fe saja. Diharapkan ibu hamil dengan anemia dapat konsumsi tablet Fe ditambah jus semangka untuk meningkatkan kadar Hb.

Kata Kunci : Ibu Hamil, Anemia, Kadar Hemoglobin, Jus Semangka.

PENDAHULUAN

Rendahnya kesadaran masyarakat tentang kesehatan ibu hamil menjadi faktor penentu angka kematian, meskipun masih banyak faktor yang harus diperhatikan untuk menangani masalah ini. Persoalan kematian yang terjadi lantaran indikasi yang lazim muncul, yakni perdarahan, keracunan kehamilan yang disertai kejang-kejang, aborsi dan infeksi. Salah satu indikasi yang sering dialami oleh ibu hamil adalah anemia dalam kehamilan, pada wanita hamil yang mengalami anemia dapat meningkatkan frekuensi terjadinya komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Resiko kematian maternal, prematur dan BBLR. Gejala yang paling umum terjadi pada wanita hamil yang mengalami anemia seperti cepat merasa lelah, sering merasa pusing dan mual dan muntah yang lebih hebat pada usia kehamilan muda (Rahmi, 2019).

Keberhasilan upaya kesehatan ibu, di antaranya dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI). AKI adalah jumlah kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan, terjatuh dan lain-lain di setiap 100.000 kelahiran hidup (Kemenkes, 2017).

Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia (SDM) di masa depan karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisinya saat masa janin dalam kandungan. Oleh karena itu, masalah gizi yang terjadi pada masa kehamilan akan berdampak besar bagi kesehatan ibu dan janin yang berada dalam kandungan. Salah satu masalah gizi yang

banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia (Irianto, 2014).

Pada ibu hamil, zat besi memiliki peranan yang sangat penting untuk pertumbuhan janin. Selama hamil, asupan zat besi harus ditambah karena selama kehamilan volume darah pada tubuh ibu meningkat. Sehingga untuk dapat tetap memenuhi kebutuhan ibu dan menyuplai makanan serta oksigen pada janin melalui plasenta dibutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Asupan zat besi yang diberikan ibu kepada janin melalui plasenta adalah untuk kebutuhan tumbuh kembangnya, termasuk untuk perkembangan otak janin, sekaligus menyimpannya dalam hati sebagai cadangan hingga bayi berumur 6 bulan. Selain itu, zat besi juga membantu dalam mempercepat proses penyembuhan luka khususnya luka yang timbul dalam proses persalinan (Yatna, 2015).

Anemia adalah suatu keadaan yang mana kadar hemoglobin (Hb) dalam tubuh di bawah nilai normal sesuai kelompok orang tertentu (Irianto, 2014). Anemia pada ibu hamil berdampak buruk bagi ibu maupun janin. Kemungkinan dampak buruk terhadap ibu hamil yaitu proses persalinan yang membutuhkan waktu lama dan mengakibatkan perdarahan serta syok akibat kontraksi. Dampak buruk pada janin yaitu terjadinya prematur, bayi lahir berat badan rendah, kecacatan bahkan kematian bayi (Fikawati *et al.*, 2015). Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rawan kekurangan gizi, karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung. Kebutuhan gizi meningkat selama kehamilan untuk pertumbuhan janin, plasenta, pertambahan volume darah, mammae yang membesar dan metabolisme yang meningkat (Fatimah, 2011). Pencegahan anemia defisiensi besi dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi tablet tambah darah (Fe) sebanyak 90 tablet (Kemenkes RI, 2015) dan dengan mengkonsumsi sumber bahan makanan yang menunjang penyerapan zat besi.

Berdasarkan data badan kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 melaporkan bahwa secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah 41,8%. Diketahui, prevalensi anemia pada ibu hamil di Asia sebesar 48,2%. Menurut Riskesdas (2018) di Indonesia prevalensi

anemia pada ibu hamil yaitu 48,9% mencakup pedesaan dan perkotaan (Badan Pusat Statistik, 2020), sedangkan dari Dinkes Provinsi Jawa Barat angka prevalensi anemia pada ibu hamil adalah 51,7% (Murni & Nurhayati, 2018), sedangkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Kabupaten Subang sebanyak 4,39% (Estavianti, 2018).

Perdarahan menempati presentase tertinggi penyebab kematian ibu 28%, anemia dan kekurangan energi kronik (KEK) pada ibu hamil menjadi penyebab utama terjadinya perdarahan dan infeksi yang merupakan faktor kematian utama ibu (Kemenkes RI, 2017). Data Kementerian Kesehatan menunjukkan angka kematian ibu hingga tahun 2017 terjadi 1.712 kasus kematian ibu (Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, 2020). Berdasarkan pelaporan Profil Kesehatan Kabupaten/Kota di Provinsi Jawa Barat sebanyak 684 kasus atau 74,19 per 100.000 kelahiran hidup, menurun 16 kasus dibandingkan tahun 2018 yaitu 700 kasus yang termasuk penyebabnya adalah didominasi oleh perdarahan 33,19 %, (Dinkes Jawa Barat, 2019), sedangkan AKI Kabupaten Subang berjumlah 27 kasus pada tahun 2017 (Rahma, 2018).

Upaya penanggulangan anemia gizi besi pada ibu hamil dilakukan melalui peningkatan cakupan suplementasi tablet besi. Upaya lain yang dapat dilakukan dengan memperhatikan pola konsumsi ibu hamil yang harus tetap mengacu pada pola makan sehat dan seimbang yang terdapat dalam pesan umum gizi seimbang (PUGS). Pengaturan makan pada ibu hamil bukan pada jumlah atau kuantitas melainkan pada kualitas atau komposisi zat-zat gizi, sebab faktor ini lebih efektif dan fungsional untuk kesehatan ibu dan janinnya. Misalnya untuk meningkatkan konsumsi bahan makanan tinggi besi seperti susu, daging dan sayuran hijau serta buah-buahan yang mengandung zat besi dan kaya akan vitamin C (Rahmi, 2019).

Semangka (*Citrullus lanatus*) adalah tanaman buah yang termasuk suku ketimun-ketimun (*Cucurbitaceae*). Semangka mengandung air, kalori, protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, serat dan natrium. Kandungan zat besi pada semangka setiap 100 gramnya sebesar 1,20 mg. Zat besi merupakan unsur yang sangat penting bagi tubuh untuk membentuk hemoglobin. Masukan zat besi setiap hari diperlukan untuk

mengganti zat besi yang hilang melalui tinja, air seni dan kulit (Komariah, 2016). Zat besi yang terkandung dalam buah semangka dapat dijadikan alternatif asupan kebutuhan selama masa kehamilan, selain itu kandungan vitamin C dalam semangka juga dapat membantu proses penyerapan zat besi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Komariah (2016) tentang pengaruh pemberian jus buah semangka merah terhadap kadar hemoglobin, diketahui bahwa rata-rata kadar Hb tanpa pemberian 11,0 g/dl sedangkan kadar hemoglobin dengan pemberian jus buah semangka merah diketahui kadar hemoglobin sebanyak 14,7 g/dl. Data yang diperoleh dianalisis dengan uji T Bebas dengan taraf signifikansi $< 0,05$. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus buah semangka merah (*Citrullus lanatus*) terhadap kadar hemoglobin.

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan lunar atau 9 bulan kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester kesatu berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-13 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (Prawirohardjo, 2014).

Anemia sebagai keadaan bahwa level hemoglobin rendah karena kondisi patologis. Anemia dalam kehamilan ialah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin di bawah 11 g/dl pada trimester 1 dan 3 atau kadar $< 10,5$ g/dl pada trimester 2. Nilai batas tersebut dan perbedaannya dengan kondisi wanita tidak hamil terjadi karena hemodilusi, terutama pada trimester 2 (Prawirohardjo, 2013).

Hemoglobin terdiri dari kata "haem" dan kata "globin", dimana haem adalah Fedan protoporfirin adalah mitokondria, globin adalah rantai asam amino (1 pasang rantai α dan 1 pasang non α). Hemoglobin adalah protein globular yang mengandung besi. Terbentuk dari 4 rantai polipeptida (rantai asam amino), terdiri dari 2 rantai alfa dan 2 rantai beta. Zat besi diperlukan tubuh untuk menghasilkan komponen sel darah merah yang dikenal sebagai hemoglobin. Saat tubuh mengalami

anemia defisiensi besi, maka sel darah merah juga akan mengalami kekurangan pasokan hemoglobin yang berfungsi mengangkut oksigen dalam sel darah merah untuk disebarkan ke seluruh jaringan tubuh. (Amanisa, 2015).

Buah semangka adalah salah satu buah yang bebas lemak karena kadar gula yang terkandung dalam buah semangka juga terbatas namun memiliki air yang berlimpah. Kandungan air dan zat kalium yang terkandung dalam buah semangka serta antioksidan dan vitamin C, provitamin A. Buah semangka mengandung zat sitrullin dan karotenoid yang memiliki kandungan likopen yang berfungsi sebagai antioksidan sebagai penangkal radikal bebas. Buah ini memiliki mineral, baik mineral makro maupun mineral mikro. Mineral makro yang dikandungnya adalah kalsium, kalium, magnesium dan natrium, sedangkan mineral mikronya antara lain adalah zat besi. Kadar vitamin C dalam buah semangka adalah 8,1 mg/100 g, kadar zat besinya adalah 0,2 mg/100 g (Setiawan, 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Konsumsi Jus Semangka Terhadap Peningkatan Kadar hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pringkasap Kabupaten Subang Tahun 2021" Sehingga ibu hamil yang mengalami anemia bisa mendapatkan asuhan yang tepat terhadap masalah anemia.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi jus semangka terhadap kadar Hb ibu hamil trimester III dan diharapkan dapat meningkatkan upaya pencegahan anemia pada ibu hamil termasuk upaya promotif dan preventif dalam kaitannya dengan anemia pada ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pringkasap Kabupaten Subang tahun 2021.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pringkasap Kabupaten Subang pada bulan Agustus. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimental dengan rancangan eksperimen semu (*quasi experimental*) menggunakan pendekatan *Pre-test Post-test with Two Group Design* pada sampel 30 responden ibu hamil trimester III yang dibagi

mejadi dua kelompok yaitu 15 responden kelompok eksperimen 15 responden kelompok kontrol yang dipilih secara purposive sampling dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditentukan. Instrumen yang digunakan adalah GCHb dan lembar observasi.

Analisis yang dilakukan adalah analisis bivariat dengan teknik analisis data yang

digunakan dalam penelitian ini adalah uji *paired test* untuk melihat perbedaan kadar Hb awal, akhir dan perubahan kadar Hb pada Ibu hamil trimester III dalam satu kelompok. Untuk menguji peningkatan Hb antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan independent t test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Pada Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Konsumsi Tablet Fe dan Jus Semangka

Kadar Hemoglobin	N	Mean	Std. deviation	Min	Max	Selisis Mean
Pre-test	15	10,08	0,62587	8,9	10,9	1,15
Post-test	15	11,23	0,66297	10,0	12,6	

Berdasarkan data tabel 1 menunjukkan bahwa dari 15 responden rata-rata kadar hemoglobin kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan konsumsi tablet Fe dan jus semangka adalah 10,08 g/dl dengan std. deviation 0,62587 g/dl kadar hemoglobin

terendah 8,9 g/dl dan tertinggi 10,9 g/dl. Setelah diberikan perlakuan didapatkan kadar rata-rata kadar hemoglobin 11,23 g/dl dengan std. deviation 0,66297 g/dl kadar hemoglobin terendah 10,0 g/dl dan tertinggi 12,6 g/dl.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Pada Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Konsumsi Tablet Fe

Kadar Hemoglobin	N	Mean	Std. deviation	Min	Max	Selisih Mean
Pre-test	15	10,20	0,62845	8,9	10,9	1,06
Post-test	15	11,27	0,54833	10,1	12,0	

Berdasarkan data tabel 2 menunjukkan bahwa dari 15 responden rata-rata kadar hemoglobin kelompok kontrol sebelum diberikan tablet Fe adalah 10,20 g/dl dengan std. deviation 0,62845 g/dl kadar hemoglobin

terendah 8,9 g/dl dan tertinggi 10,9 g/dl. Setelah diberikan tablet Fe didapatkan kadar rata-rata kadar hemoglobin 11,27 g/dl dengan std. deviation 0,54833 g/dl kadar hemoglobin terendah 10,1 g/dl dan tertinggi 12,0 g/dl.

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas Data Shapiro Wilk

Kelompok	Sig	Keterangan
Pre-test Eksperimen	0,741	Normal
Post test Eksperimen	0,773	Normal

Kelompok	Sig	Keterangan
Pre-test Kontrol	0,772	Normal
Post-test Kontrol	0,50	Normal

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa nilai sig pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen baik *pre-test* maupun *post-test* lebih besar dari 0,05. Kelompok eksperimen, nilai sig sebelum diberi perlakuan adalah 0.741 dan setelah diberi perlakuan

sebesar 0,773, untuk kelompok kontrol nilai sig sebelum diberi perlakuan adalah 0,772 dan setelah diberi perlakuan adalah 0,50. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian adalah data terdistribusi normal.

Analisis bivariat

Tabel 4
Pengaruh Konsumsi Tablet Fe dan Jus Semangka Terhadap Kenaikan Kadar Hb Ibu Hamil Trimester III

Kelompok	N	Mean	Selisis mean	T	Sig
Pre-test	15	10,08	1,15	-9,719	0,000
Post-test	15	11,23			

Berdasarkan data tabel 4 menunjukkan hasil post-test pada kedua kelompok ditemukan rata-rata skor pada ibu hamil yang mendapatkan tablet Fe dan jus semangka adalah 11,23 g/dl, sedangkan sebelum perlakuan rata-rata skor

10,08 g/dl. Hasil uji statistik menggunakan *paired t test* didapatkan sig 0,000 < 0,05 yang artinya bahwa konsumsi tablet Fe dan jus semangka berpengaruh terhadap kadar kenaikan hemoglobin ibu hamil.

Tabel 5
Pengaruh Konsumsi Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III

Kelompok	N	Mean	Selisis mean	T	Sig
Pre test	15	10,21	1,06	-10,894	0,000
Post test	15	11,27			

Berdasarkan data tabel 5 menunjukkan hasil post-test pada kedua kelompok ditemukan rata-rata skor pada ibu hamil yang hanya konsumsi tablet Fe adalah 11,27 g/dl, sedangkan hasil pre-test menunjukkan skor

10,21 g/dl. Hasil uji statistik menggunakan *paired t test* didapatkan sig 0,000 < 0,05 yang artinya konsumsi tablet Fe saja berpengaruh terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil.

Tabel 6
Hasil Uji Paired Sampel T-Test Pengaruh Konsumsi Jus Semangka Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pringkasap Kabupaten Subang Tahun 2021

Pair 1	Eksperimen	Mean	Paired Differences		T	Sig. (2-tailed)
			Std. Deviation	Std. Error Mean		
		-1,253	0,460	0,119	-9,719	0,000

	Mean	Paired Differences Std. Deviation	Std. Error Mean	T	Sig. (2-tailed)
Kontrol	-1.06667	0,37922	0,09791	-10.894	

Berdasarkan data tabel 4.6 hasil analisis statistik menggunakan Independent T-test pada kelompok eksperimen diperoleh nilai *Sig. (2-tailed)* $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya pada konsumsi tablet Fe dan

jus semangka memberikan kadar peningkatan kadar hemoglobin yang lebih tinggi secara signifikan dibandingkan kadar Hb yang hanya konsumsi Tablet Fe saja.

PEMBAHASAN

1. Hasil Analisis Univariat

Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Konsumsi Tablet Fe dan Jus Semangka

Pada penelitian ini kelompok eksperimen telah mengonsumsi tablet Fe dan intervensi berupa pemberian konsumsi jus semangka selama 14 hari. Hasil analisis univariat pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa dari 15 responden rata-rata kadar hemoglobin kelompok eksperimen sebelum diberi perlakuan adalah 10,08 g/dl dengan std. deviation 0,62587 g/dl kadar hemoglobin terendah 8,9 g/dl dan tertinggi 10,9 g/dl. Setelah diberikan perlakuan didapatkan kadar rata-rata hemoglobin 11,23 g/dl dengan std. deviation 0,66297 g/dl kadar hemoglobin terendah 10,0 g/dl dan tertinggi 12,6 g/dl.

Anemia gizi besi terjadi karena kandungan zat besi pada makanan yang dikonsumsi tidak memenuhi kebutuhan. Secara umum, upaya yang dilakukan untuk menangani kasus anemia pada wanita hamil dengan mengonsumsi suplemen zat besi guna memenuhi kebutuhan sintesis hemoglobin baik untuk ibu maupun janin. Tetapi pemenuhan kebutuhan zat besi oral banyak menimbulkan efek samping, seperti mual, *dyspepsia* dan konstipasi yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada wanita hamil (Fatimah, 2011).

Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Pada Kelompok Sebelum dan Sesudah Konsumsi Tablet Fe

Pada proses penelitian ini kelompok kontrol hanya mengonsumsi tablet Fe. Analisis univariat pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan adalah

10,20 g/dl dengan std. deviation 0,62845 g/dl kadar hemoglobin terendah 8,9 g/dl dan tertinggi 10,9 g/dl. Setelah diberikan tablet Fe didapatkan kadar rata-rata kadar hemoglobin 11,27 g/dl dengan std. deviation 0,54833 g/dl kadar hemoglobin terendah 10,1 g/dl dan tertinggi 12,0 g/dl.

Hemoglobin merupakan protein dalam eritrosit yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Hemoglobin juga mengangkut karbondioksida kembali menuju paru-paru untuk dikeluarkan dari tubuh. Pada ibu hamil terjadi peningkatan 30% sampai 40% volume plasma dalam darah, sehingga terjadi pengenceran darah (hemodilusi) (Hoffbrand, 2018). Peningkatan volume plasma darah terjadi lebih dahulu dibandingkan produksi sel darah merah. Kondisi ini menyebabkan penurunan kadar Hb dan hematocrit pada trimester I dan III (Wiknjastro, 2016).

2. Analisis Bivariat

Pengaruh Konsumsi Jus Semangka Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Pringkasap

Rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen sebelum diberikan konsumsi tablet Fe dan jus semangka adalah 10,08 g/dl sedangkan sesudah diberikan konsumsi tablet Fe dan jus semangka adalah 11,23 g/dl atau meningkat rata-rata 1,15 g/dl. Hasil uji statistik menunjukkan kenaikan yang signifikan ($P < 0,05$).

Rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil trimester III pada kelompok kontrol sebelum diberikan konsumsi tablet Fe adalah 10,21 g/dl sedangkan sesudah diberikan tablet Fe adalah 11,27 g/dl atau meningkat rata-rata 1,06 g/dl.

Hasil uji statistik menunjukkan kenaikan yang signifikan ($P < 0,05$).

Hasil analisis statistik menggunakan independent T-test untuk membandingkan peningkatan Hb pada pada kelompok intervensi dengan kelompok kontrol diperoleh Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$. Artinya terdapat perbedaan peningkatan kadar Hb yang signifikan antara kelompok yang konsumsi tablet Fe dan jus semangka dengan kelompok yang hanya konsumsi tablet Fe saja pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pringkasap Kabupaten Subang Tahun 2021.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa di dalam buah semangka terkandung karbohidrat, serat, folat, zat besi, asam pantotenat, vitamin A, C, E, kalium, kalsium, tembaga, beta-karoten, *lycophene* dan berbagai kandungan lainnya yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil, terutama kandungan zat besi dan vitamin C untuk mengatasi masalah anemia (Saraan, 2012). Hemoglobin ibu hamil tidak hanya dipengaruhi oleh suplemen Fe semata tetapi didukung oleh konsumsi makanan yang mengandung zat-zat yang dibutuhkan dalam sintesis hemoglobin. Buah semangka memiliki mineral, baik mineral makro maupun mineral mikro. Mineral makro yang dikandungnya adalah kalsium, kalium, magnesium dan natrium, sedangkan mineral mikronya antara lain adalah zat besi. Kadar vitamin C dalam buah semangka adalah 8,1 mg/100 g, kadar zat besinya adalah 0,2 mg/100 g (Setiwan, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Komariah (2016) menunjukkan rata-rata kadar tanpa pemberian jus semangka 11,0 g/dl dan setelah diberikan jus semangka kadar hemoglobin 14,7 g/dl yang terdapat pengaruh yang signifikan pemberian jus semangka dengan kadar hemoglobin.

Menurut asumsi peneliti ada beberapa faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin yaitu kecukupan besi dan metabolisme besi

dalam tubuh. Oleh karena itu dalam pemenuhan gizi pada ibu hamil untuk kecukupan besi dibutuhkan asupan zat besi yang cukup, zat besi ini bisa di dapatkan dari buah semangka dan untuk metabolisme besi khususnya untuk penyerapan zat besi dibutuhkan buah yang mengandung vitamin C yaitu buah semangka yang sangat baik untuk membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga kadar hemoglobin pada ibu hamil akan semakin meningkat.

KESIMPULAN

Selisih rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen sebelum diberikan konsumsi tablet Fe dan jus semangka adalah rata-rata 1,15 g/dl. Hasil uji statistik menunjukkan kenaikan yang signifikan ($P < 0,05$).

Selisih rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil trimester III pada kelompok eksperimen sebelum diberikan konsumsi tablet Fe rata-rata 1,06 g/dl. Hasil uji statistik menunjukkan kenaikan yang signifikan ($P < 0,05$).

Terdapat perbedaan peningkatan kadar Hb yang signifikan antara kelompok yang konsumsi tablet Fe dan jus semangka dengan yang hanya konsumsi tablet Fe saja pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Pringkasap Kabupaten Subang Tahun 2021.

SARAN

Bagi UPTD Puskesmas Pringkasap diharapkan dapat diterapkan sebagai alternatif untuk mengatasi anemia yang terjadi pada ibu hamil disamping itu harus diimbangi dengan pemberian tablet Fe dan pola makan.

<https://www.bps.go.id>, diakses 11 Juni 2021.

Dinkes Jabar., (2019), *Profil Kesehatan Jawa Barat Tahun 2019*, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, Bandung.

Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat., (2020), *Capaian Kinerja Kemenkes RI*,

DAFTAR PUSTAKA

Amanisa, D. R. (2015). Rancang Bangun Metode OTSU Untuk Deteksi Hemoglobin. *Jurnal Ilmu Komputer dan Sains Terapan*, 10(10), 106-110.

Badan Pusat Statistik., (2020), *Prevalensi Anemia Pada Ibu Hamil*,

Kementerian Kesehatan Republik
Indonesia, Jakarta.

- Estavianti, S., (2018), Analisis Asuhan Kebidanan Pada Ny. N G1P0A0 Dengan Anemia dan Sisa Plasenta di BPM Bidan T Kabupaten Subang Tahun 2018, *Laporan Tugas Akhir*, Program Studi Kebidanan, Politeknik Kesehatan Bandung.
- Fatimah, S. T. (2011). Pola Konsumsi Ibu Hamil dan Hubungan Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi. *J sains & Teknologi*, 7(3), 137-152.
- Fikawati, S., Syafiq, A dan Karima, K. (2015). *Gizi Ibu dan Bayi*. Jakarta: Rajagrafindo Persada.
- Hoffbrand, A. V dan PAH, M. (2018). *Kapita Selekta Hematologi edisi 7*. Jakarta: EGC.
- Irianto, K. (2014). *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Kemenkes R.I., (2015), *Profil Kesehatan Indonesia 2015*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Kemenkes R.I., (2017), *Profil Kesehatan Indonesia 2015*, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- Komariyah, M., (2016), Pengaruh Pemberian Jus Semangka Merah (*Citrullus Lanatus*) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mencit (*Mus musculus*), *Karya Tulis Ilmiah*, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Surabaya.
- Murni, D.E dan Nurhayati, Y. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia, Status Gizi Ibu Hamil Dengan Kejadian Anemia Di Desa Kenanga Kecamatan Sindang Kabupaten Indramayu. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(1), 39-45.
- Prawirohardjo, S. (2013). *Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal*. Jakarta: EGC.
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Rahma, M. (2018). Intervensi Berbasis Masalah Untuk Menurunkan Kematian Ibu di Kabupaten Subang. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*, 8(1), 1-12.
- Rahmi, H.M., (2019), Membandingkan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Tablet Fe Pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Tikau, *Skripsi*, Program Studi Diploma IV Analisis Kesehatan/TLM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Perintis Padang.
- Setiawan, E., (2019), Pengaruh Pemberian Jus Semangka Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Atlet Futsal Kalong FC, *Skripsi*, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri, Makassar.
- Wiknjosastro, H., Affandi, B dan Waspododo, D. (2016). *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Yatna, E. (2015). Hubungan Status Ekonomi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Desa Kuta Blang Kecamatan Idi Rayeuk Kabupaten Aceh Timur.