



Efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin pada Ibu hamil di Pustu Pojok Kota Kediri

Galuh Pradian¹, Anis Nikmatul Nikmah²
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri^{1,2}
galuhpradian@unik-kediri.ac.id

ABSTRACT

One ways to increase hemoglobin degree of pregnant woman is by consuming guava juice and cereal. Tomato and cereal contains vitamin C which faster the iron absorption, while cereal contains high iron and vitamin C which can fulfill the pregnant mothers need. The purpose of this research is to know the differentiate of effectiveness guava juice and cereal giving toward the degree of hemoglobin of pregnant woman. The sample is 26 which divide into 13 for guava juice and 13 for cereal consumption. The design research is used Quasy Experiment with Two group pretest posttest design approach by using t test. The result shows that guava juice is more effective to increase hemoglobin degree for pregnant woman in Puskesmas Sukorame, Kediri. It is hoped, this research will give benefit for pregnant woman as alternative to increase hemoglobin degree.

Keywords: *Pregnancy, Guava juice, Sereal, Hemoglobin*

ABSTRAK

Salah satu cara untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil adalah dengan mengkonsumsi jus jambu biji dan sereal. Tomat dan sereal mengandung vitamin C yang mempercepat penyerapan zat besi, sedangkan sereal mengandung zat besi tinggi dan vitamin C yang dapat memenuhi kebutuhan ibu hamil. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan efektivitas jus jambu biji dan pemberian sereal terhadap derajat hemoglobin ibu hamil. Sampel adalah 26 yang dibagi menjadi 13 untuk jus jambu biji dan 13 untuk konsumsi sereal. Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasy Experiment* dengan *Two Group Pretest Posttest Design Approach* dengan menggunakan uji t. Hasilnya menunjukkan bahwa jus jambu biji lebih efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin untuk ibu hamil di Puskesmas Sukorame, Kediri. Diharapkan, penelitian ini akan memberikan manfaat bagi wanita hamil sebagai alternatif untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

Kata Kunci: Kehamilan, Jus Jambu Biji, Sereal, Hemoglobin

Pendahuluan

Kehamilan adalah suatu karunia yang begitu di dambakan bagi seorang wanita. Selama masa kehamilan biasanya seorang wanita mengalami banyak perubahan dan berbagai macam keluhan, oleh karena itu ibu harus selalu memperhatikan dan menjaga buah kehamilannya dengan baik. Proses kehamilan diawali bersatunya sel telur dan sperma, kemudian dilanjutkan dengan pembelahan – pembelahan dan implantasi dalam rahim (Baety,2011).

Status gizi pada waktu pembuahan dan selama hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan janin yang sedang di kandung. Status gizi pada trimester pertama akan sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan *embrio* pada masa perkembangan dan pembentukan organ–organ tubuh (*organogenesis*). Adapun kelainan atau gangguan kehamilan yang sering terjadi mual muntah, rasa lelah yang berat, hipertensi, anemia dan lain – lain. Untuk mengurangi resiko atau mengatasi gangguan tersebut, sangat dianjurkan bagi ibu hamil mengkonsumsi makanan makanan bernutrisi tinggi. Hal ini bertujuan untuk memenuhi asupan gizi selama hamil (Aizid,2010).

Berdasarkan survey yang dilakukan di Puskesmas Sukorame pada buda September didapatkan dari 13 ibu hamil yang menderita anemia sebanyak 7 (56,6%) orang. Hal ini menunjukkan tingginya kejadian anemia di Puskemas Sukorame.

Anemia adalah suatu keadaan di mana kadar hemoglobin dalam darah di bawah normal. Hal ini bisa disebabkan oleh kurangnya zat gizi untuk pembentukan darah, seperti kekurangan zat besi, asam folat ataupun vitamin B12. Anemia yang paling sering terjadi terutama pada ibu hamil adalah anemia karena kekurangan zat besi (Fe), sehingga lebih dikenal dengan istilah Anemia Gizi Besi (AGB). Anemia defisiensi besi merupakan salah satu gangguan yang paling sering terjadi selama kehamilan (Sulistyoningsih, 2011).

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia gizi besi dilaksanakan melalui pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) yang diprioritaskan pada ibu hamil, karena prevalensi anemia pada kelompok ini cukup tinggi. Selain suplementasi Tablet Tambah Darah harus diimbangi dengan konsumsi makanan yang mengandung zat besi. Berdasarkan data yang dikutip dari (*Nutrient data for this listing was provided by USDA, 2009*) menyatakan bahwa dalam seratus gram sereal mengandung 31,8 mg Fe dan 24,4 mg vitamin C berdasarkan kandungan tersebut menunjukkan sereal merupakan makanan selain dari hewani yang memiliki kadar Fe dan vitamin C tinggi yang dapat mencukupi kebutuhan ibu hamil anemia defisiensi besi, selain mengandung Fe tinggi sereal juga murah dan mudah untuk dikonsumsi apabila dibandingkan dengan sumber hewani yang mahal dan memerlukan proses pengolahan.

Galuh Pradian, Anis Nukmatul Nikmah

Efektifitas pemberian Jus jambu biji merah dan konsumsi sereal terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Pustu pojok Kota Kediri

Salah satu buah yang sangat kaya vitamin C adalah Jambu biji. Kandungan Vitamin C pada jambu biji setara dengan 6 kali kandungan vitamin C pada jeruk, 10 kali kandungan vitamin C pada pepaya, 17 kali kandungan vitamin C pada jambu air, dan 30 kali kandungan Vitamin C pada pisang. (Hadieti dan Apriyanti, 2015).

Tujuan penelitian Untuk Mengetahui Perbedaan Efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal terhadap perubahan Kadar Hemoglobin pada Ibu hamil di Pustu Pojok Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri.

Metode

Rancangan penelitian ini menggunakan Design *Quasy Eksperiment* dengan menggunakan pendekatan *Two Group Pre Test Post Test Design* kemudian berdasarkan tujuan penelitian termasuk jenis penelitian perlakuan, dan menggunakan data primer.

Sampel penelitian ini adalah semua ibu hamil di Pustu Pojok Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame kota Kediri yang berjumlah 26 responden yang dibagi 13 untuk Kelompok jus Jambu Biji Merah dan 13 untuk konsumsi sereal.

Teknik pengambilan sample menggunakan teknik total populasi. Selanjutnya untuk menganalisis perbedaan efektifitas pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal pada ibu hamil di Pustu Pojok Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri menggunakan uji beda t-test dengan taraf kesalahan 5 % atau dianggap bermakna jika $p < 0,05$.

Hasil

Kadar Hemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan Jus jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal di Pustu Pojok Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Sebelum diberikan Jus Jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal di Pustu Pojok kota Kediri.

| Variabel | n | Min | Max | Mean |
|----------------|----|------|------|--------|
| Sebelum jambu | 13 | 10.2 | 12.5 | 11.462 |
| Sebelum sereal | 13 | 9.4 | 12.3 | 10.531 |

Berdasarkan Tabel 1 dapat diintrepertasikan bahwa rata – rata Kadar Hemoglobin pada Ibu hamil sebelum diberikan Jus Jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal adalah 11,4 untuk Jus Jambu Biji Meraj dan 10, 53 untuk Konsumsi Sereal.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Sebelum diberikan Jus Jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal di Pustu Pojok Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame kota Kediri.

Galuh Pradian, Anis Nukmatul Nikmah

Efektifitas pemberian Jus jambu biji merah dan konsumsi sereal terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil di pustu pojok Kota Kediri

| Variabel | n | Min | Max | Mean |
|----------------|----|------|------|--------|
| Setelah jambu | 13 | 11.1 | 13.7 | 12.531 |
| Setelah sereal | 13 | 11.0 | 12.9 | 11.869 |

Berdasarkan Tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa rata – rata Kadar Hemoglobin pada Ibu hamil setelah diberikan Jus Jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal adalah 12,5 untuk Jus Jambu Biji Merah dan 11, 86 untuk Konsumsi Sereal.

Tabel 3 Perbedaan Efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal terhadap perubahan Kadar Hemoglobin pada Ibu hamil di Pustu Pojok kota Kediri

| Kadar HB | Mean | SD | SE |
|---------------------|--------|---------------|-------|
| setelah jambu | 12.531 | .6701 | .1858 |
| setelah sereal | 11.869 | .6102 | .1692 |
| ρ value = 0.01 | | $\alpha=0,05$ | |

Berdasarkan tabel 3 dengan uji T- test didapatkan ρ value = 0.01 (ρ value < α) Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima berarti ada Perbedaan efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal terhadap Kadar Hemoglobin pada ibu Hamil, berdasarkan tabel diatas didapatkan Jus Jambu Biji merah lebih efektif dalam perubahan kadar Hemoglobin pada ibu hamil.

Pembahasan

Kadar Hemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan Jus jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal di Pustu Pojok Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Sebelum diberikan Jus Jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal di Pustu Pojok kota Kediri

| Variabel | n | Min | Max | Mean |
|----------------|----|------|------|--------|
| Sebelum jambu | 13 | 10.2 | 12.5 | 11.462 |
| Sebelum sereal | 13 | 9.4 | 12.3 | 10.531 |

Berdasarkan Tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa rata – rata Kadar Hemoglobin pada Ibu hamil sebelum diberikan Jus Jambu Biji Merah dan

Galuh Pradian, Anis Nukmatul Nikmah

Efektifitas pemberian Jus jambu biji merah dan konsumsi sereal terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil di pustu pojok Kota Kediri

Konsumsi Sereal adalah 11,4 untuk Jus Jambu Biji Meraj dan 10, 53 untuk Konsumsi Sereal.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Sebelum diberikan Jus Jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal di Pustu Pojok kota Kediri

| Variabel | n | Min | Max | Mean |
|----------------|----|------|------|--------|
| Setelah jambu | 13 | 11.1 | 13.7 | 12.531 |
| Setelah sereal | 13 | 11.0 | 12.9 | 11.869 |

Berdasarkan Tabel 2 dapat diintrepertasikan bahwa rata – rata Kadar Hemoglobin pada Ibu hamil setelah diberikan Jus Jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal adalah 12,5 untuk Jus Jambu Biji Merah dan 11, 86 untuk Konsumsi Sereal.

Tabel 3 Perbedaan Efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal terhadap perubahan Kadar Hemoglobin pada Ibu hamil di Pustu Pojok kota Kediri

| Kadar HB | Mean | SD | SE |
|---------------------|-----------------|-------|-------|
| setelah jambu | 12.531 | .6701 | .1858 |
| setelah sereal | 11.869 | .6102 | .1692 |
| ρ value = 0.01 | α = 0,05 | | |

Berdasarkan tabel 3 dengan uji T- test didapatkan ρ value = 0.01 (ρ value < α) Sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima berarti ada Perbedaan efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal terhadap Kadar Hemoglobin pada ibu Hamil, berdasarkan tabel diatas didapatkan Jus Jambu Biji merah lebih efektif dalam perbahan kadar Hemoglobin pada ibu hamil.

Simpulan

Ada Perbedaan Efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Konsumsi Sereal terhadap perubahan Kadar Hemoglobin pada Ibu hamil di Pustu Pojok Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri 2018.

Daftar Pustaka

Adiyani Nurul (2017),Pengaruh Jus Jambu Biji Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester Iii Yang Mengonsumsi Tablet Fe Di Puskesmas Pakualaman Yogyakarta, Universitas Aisyiah Jogjakarta.

Galuh Pradian, Anis Nukmatul Nikmah

Efektifitas pemberian Jus jambu biji merah dan konsumsi sereal terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil di pustu pojok Kota Kediri

Baety. 2011. *Biology Reproduks Kehamilan dan persalinan*. Jogjakarta: Graha Ilmu

Galuh Pradian, (2016), Pengaruh Konsumsi Sereal Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri Tahun 2016, *Jurnal Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya, Vol 12 no 1*, Surabaya.

Hadiati & Apriyanti. (2015). *Bertanam Jambu Biji di Pekarangan*. Jakarta: Agriflo.

Sianturi, C. 2012. Pengaruh Vitamin C pada Penyerapan Zat Besi Non Heme. Medan: FMIPA UNM.

Sulistyoningsih, Hariyani. 2011. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Sekretariat Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya

Alamat : Jl.Gadung No. 1 Surabaya, Indonesia 60244

Telp : (031) 8411721

Email : jurnal@stikeshangtuah-sby.ac.id

www.jurnal.stikeshangtuah-sby.ac.id