

Pengaruh Pemberian Jus Kacang Hijau Dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Anemia Pada Pranikah Di UPT Puskesmas Munjul Pandeglang Tahun 2024

¹Rina Anjani, ²Milka Anggraeni, ³Madinah Munawaroh

^{1,2,3}Univeritas Indonesia Maju, Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12610
e-mail : rinaanjani2021@gmail.com

Abstrak

Pendahuluan : Prevalensi anemia tahun 2021 pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun menurut WHO secara global adalah sebesar 29.9%, sedangkan berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja berusia 15-24 tahun sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui pengaruh pemberian jus kacang hijau dan jus jambu biji merah terhadap anemia pada pranikah.

Metode : Metode Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan quasi experiment, yaitu yang dilakukan secara langsung pada 2 orang Wanita usia subur/pranikah. Hasil Penelitian ini didapatkan bahwa terdapat perbedaan antara ibu yang diberikan jus jambu biji merah dan jus kacang hijau. Setelah diberikan jus kacang hijau selama 21 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 4 kali kadar hemoglobin pada ibu mengalami kenaikan. Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada ibu kedua untuk diberikan jus jambu biji merah selama 21 hari setelah makan dan dilakukan pemantauan sebanyak 4 kali kadar hemoglobin pada ibu mengalami kenaikan yang lebih cepat dibandingkan dengan ibu yg pertama. Kenaikan kadar hemoglobin dan gejala yang di alami ibu lebih cepat berkurang dengan mengkonsumsi jus jambu biji merah secara rutin dibandingkan dengan mengkonsumsi jus kacang hijau.

Kata Kunci : Anemia, terapi jus jambu biji merah dan jus kacang hijau

Abstract

The prevalence of anemia in 2021 in women of reproductive age with an age range of 15-49 years according to WHO globally is 29.9%, while based on the 2018 Riskesdas data, the prevalence of anemia in adolescents aged 15-24 years is 32%, meaning 3-4 out of 10 adolescents suffering from anemia. The purpose of this study was to determine the effect of green bean juice and red guava juice on anemia in premarital. This research method is a quantitative study with a quasi-experimental design, which is carried out directly on 2 women of childbearing age/premarital age. This activity was carried out on a sample or respondent in this study totaling 2 people, who were WUS/premarital who had anemia with. The results of this study found that there were differences between mothers who were given red guava juice and green bean juice. After being given green bean juice for 21 days and being monitored 4 times the hemoglobin level in the mother has increased. After midwifery care for the second mother to be given red guava juice for 21 days after eating and monitoring 4 times the hemoglobin level in the mother experienced a faster increase compared to the first mother. The increase in hemoglobin levels and the symptoms experienced by the mother are reduced more quickly by consuming red guava juice regularly than by consuming green bean juice.

Keywords : Anemia, red guava juice therapy and green bean juice

PENDAHULUAN

Masa pranikah dikaitkan dengan masa prakonsepsi karena setelah menikah wanita akan menjalani proses konsepsi. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum kehamilan. Wanita usia subur (WUS) sebagai calon ibu merupakan kelompok rawan yang harus diperhatikan status kesehatannya, terutama status gizinya. Kualitas seorang generasi penerus ditentukan oleh kondisi ibunya dari sebelum hamil dan selama kehamilan. Wanita usia 20 – 35 merupakan usia yang

paling tepat dalam mencegah terjadinya masalah gizi terutama kekurangan energi kronik. Status gizi prakonsepsi akan mempengaruhi kondisi kehamilan dan kesejahteraan bayi yang akan lebih baik jika dilakukan sebelum hamil. Syarat gizi sempurna pada masa prakonsepsi merupakan kunci kelahiran bayi normal dan sehat (Susilowati dkk. 2019).

Prevalensi anemia tahun 2021 pada wanita usia produktif dengan rentang usia 15-49 tahun menurut WHO secara global adalah sebesar 29.9% (WHO, 2021), sedangkan berdasarkan data Riskesdas 2018, prevalensi anemia pada remaja berusia 15-24 tahun sebesar 32%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Pada pria, prevalensi anemia adalah sebesar 20,3%, prevalensi tersebut lebih rendah dibandingkan prevalensi anemia pada wanita yaitu sebesar 27,2% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019)

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017, prevalensi anemia di antara anak umur 5-12 di Indonesia adalah 26%, pada wanita umur 13-18 yaitu 23%. Sedangkan Prevalensi anemia pada rentang usia 15-24 tahun berdasarkan Riskesdas tahun 2018 adalah 32% (Simanungkalit et al., 2019). Hal ini sejalan dengan survei kesehatan rumah (SKRT) tahun 2016, menyatakan prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun ialah 57,1%. Sedangkan anemia di Provinsi Banten sendiri sebesar 22,8%. Di antara kelompok usia tersebut, prevalensi yang cukup tinggi terdapat pada Wanita Usia Subur (WUS) (15-49 tahun) yang salah satunya adalah calon pengantin. Terbukti pada tingkat dunia, prevalensi anemia pada WUS yang tidak hamil masih cukup tinggi pada tahun 2012 sebesar 30,2 %, sementara target nutrisi global pada tahun 2025 dapat menurunkan 50% anemia pada WUS. Di Indonesia sendiri prevalensi WUS mengalami peningkatan dari 19,7% (2007) menjadi 22,4% (2013) (Kemenkes RI, 2019).

Kejadian anemia pada remaja putri di Provinsi Banten tahun 2021 yaitu 27,03% dengan rincian tertinggi di Kabupaten Serang (57,51%), Kabupaten Pandeglang (41,88%), Kabupaten Lebak (40,31%), Kota Serang (40,00%), Kota Cilegon (37,80%), Kota Tangerang (32,26%), Kabupaten Tangerang (25,7%), (Dinkes Provinsi Banten, 2021).

Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Anemia adalah suatu kondisi dimana terjadi penurunan konsentrasi hemoglobin. Kadar hemoglobin normal pada laki – laki adalah 13 gr/dl, sedangkan pada perempuan adalah 12 gr/dl (Proverawati dalam Rahayu et al., (2019).

Penyebab tingginya anemia pada Wanita Usia Subur (terutama calon pengantin) umumnya karena kurangnya pengetahuan tentang anemia, kekurangan zat besi, asam folat, vitamin B12 dan vitamin A (Apriyanti, 2019). Tanda dan bahaya anemia pada calon pengantin dapat menyebabkan mudah lelah, kapasitas fisik turun, badan lemah, dan menurunnya produktifitas, dan akan semakin berat kondisinya bila calon pengantin hamil. Kehamilan membutuhkan lebih banyak jumlah zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangan janinnya, maka akan berdampak pada abortus, persalinan prematur, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, mudah terjadi infeksi, pada saat persalinan bisa terjadi gangguan His, kala I lama, kala II berlangsung lama, dan dapat terjadi perdarahan post partum, dan pada saat nifas juga bisa terjadi sub involusi uteri menimbulkan perdarahan, infeksi puerperium, pengeluaran asi berkurang, anemia kala nifas dan mudah terjadi infeksi mammae (Hendriani et al., 2020).

Menurut Kemenkes RI (2018) calon pengantin adalah pasangan yang akan melangsungkan pernikahan. Calon pengantin dapat dikatakan sebagai pasangan yang belum mempunyai ikatan, baik secara hukum Agama ataupun Negara dan pasangan tersebut berproses menuju pernikahan serta proses memenuhi persyaratan dalam melengkapi data - data yang diperlukan untuk pernikahan.

Sebagian besar penyebab anemia di Indonesia adalah kekurangan zat besi yang berasal dari makanan yang dimakan setiap hari dan diperlukan untuk pembentukan hemoglobin sehingga disebut anemia kekurangan besi. Anemia zat besi banyak diderita oleh wanita hamil, wanita menyusui dan wanita usia subur, pada umumnya karena fungsi kodrati yaitu haid, hamil, melahirkan dan 3 menyusui. Karena itu kebutuhan zat besi pada waktu hamil relative lebih tinggi dibandingkan dengan kebutuhan zat besi sebelum hamil (Waryono, 2019).

Wanita yang mengalami anemia dalam kehamilan akan memiliki risiko terjadi keguguran, kematian janin yang dikandung, berat bayi lahir rendah, kelahiran prematur, perdarahan serta

kematian ibu dan bayi. Kunjungan ibu hamil atau kunjungan ANC sangat diperlukan, karena ibu hamil bisa mengukur kadar hemoglobin dan mengetahui apakah dia terkena anemia atau tidak (Anggraini, 2018).

Banyaknya angka anemia pada ibu hamil, maka perlu diketahui status anemia ibu sebelum hamil atau pada saat sebelum menikah (calon pengantin). Berdasarkan data Kantor Urusan Agama (KUA) Kecamatan Munjul pada tahun 2023 dari bulan Januari sampai November ada 283 orang calon pengantin, dimana calon pengantin perempuan adalah calon ibu hamil, yang rata-rata pendidikannya SMA, pekerjaan karyawan swasta dan umur rata-rata 20 tahun keatas. Di Puskesmas Munjul tahun 2023 calon pengantin yang melakukan suntik TT ada 71 orang dan pemeriksaan hemoglobin (hb) pada calon pengantin dimana rata-rata kadar hemoglobinya kurang dari 11 gram.

Saat ini, Upaya yang dilakukan Pemerintah dalam penanggulangan dan pencegahan anemia adalah menggunakan farmakologis, Pengobatan non farmakologi pun diperlukan yaitu dengan mengkonsumsi makanan tinggi zat besi dan memperbaiki kebiasaan pola makan dengan mengkonsumsi lebih banyak sayur dan buah yang sederhana dan mudah di dapat, salah satu buah yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin yaitu buah jambu biji merah (Destifa, 2019)

Berdasarkan hasil penelitian oleh Sukarni (2017) menyatakan bahwa mengkonsumsi tablet Fe dan buah-buahan yang tinggi mengandung vitamin C seperti jambu biji merah untuk penderita anemia dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam 7-10 hari. Ada beberapa bentuk intervensi pemberian buah-buahan untuk penderita anemia ini, salah satu intervensi yang diberikan adalah dalam bentuk jus. Intervensi buah dengan pemberian melalui bentuk jus sangat membantu dalam proses absorpsi karena penyerapannya lebih cepat. Menurut penelitian Oppunggu (2016) menyebutkan bahwa buah yang di jus akan lebih cepat diabsorpsi sistem pencernaan dalam waktu 20 menit sedangkan buah yang tidak dalam bentuk jus akan membutuhkan waktu sekitar 18 jam untuk dapat diabsorpsi didalam tubuh

Berdasarkan hasil penelitian oleh Kartika (2019) yang mana penelitian ini tentang pemberian jus kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja yang dilakukan terhadap 34 orang responden yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu Subjek dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok kontrol dan intervensi secara random. Kelompok intervensi diberikan 200gr jus kacang hijau yang di olah menjadi jus selama 7 hari. Analisis data menggunakan uji statistik dependent dengan derajat kemaknaan $\alpha=0,05$. Hasil penelitian menunjukan rata – rata kadar hemoglobin sebelum intervensi pada kelompok intervensi adalah 10,24 gr% dan sesudah intervensi adalah 14,05 gr%. Rata - rata kadar hemoglobin pada kelompok kontrol sebelum intervensi adalah 10,26 gr% dan sesudah intervensi 10,98 gr%. Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan terdapatnya pengaruh pemberian jus kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada penderita anemia remaja putri.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas dapat di simpulkan bahwa terapi anemia pada pranikah juga dapat dilakukan secara non farmakologi yang memberikan hasil adanya peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan pada pranikah yang anemis. Hal ini disebabkan karena jus jambu biji tidak hanya memiliki kandungan vitamin C yang tinggi tetapi juga memiliki kandungan vitamin dan nutrisi lain seperti energy (49,00 kal), protein (0,90 gram), lemak (0,30 gram), Karbohidrat (12,20 gram), Kalsium (14,00 gram), Fosfor (28,00 gram), serat 95,60 gram), besi (1,10 mg), Vitamin A (4.00 RE), Vitamin B1 (0,05 mg), vitamin B2 (0,04 mg), vitamin C (87,00 mg) dan vitamin B3 (1,10 gram) dan Kacang hijau mengandung vitamin dan mineral seperti kalsium, fosfor, besi, natrium dan kalium. Pencegahan anemia bisa dilakukan dengan meningkatkan konsumsi zat besi dalam makanan. Kandungan besi sebesar 6,7 mg/100 g yang terdapat di dalam kacang hijau diyakini dapat memberikan kontribusi terhadap pencegahan anemia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat kualitatif. Penelitian yang digunakan yaitu penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian kualitatif deskriptif adalah berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (case study). Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada satu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan, dengan kata lain dalam studi ini dikumpulkan dari berbagai sumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Table 1 tabel perbandingan hasil asuhan antara kasus 1 dan 2

	Jus kacang hijau				Jus jambu biji merah			
Waktu	H 1	H 8	H 14	H 21	H 1	H 8	H 14	H 21
Skor	Sedang	Ringan	Ringan	Normal	Sedang	Ringan	Ringan	Normal
Kadar Hb	10,5gr/dl	11gr/dl	11,5gr/dl	12gr/dl	10,5gr/dl	11,3gr/dl	11,8gr/dl	12,5gr/dl

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada pranikah untuk diberikan jus kacang hijau dan jus jambu biji merah selama rentang waktu 21 hari yaitu dari tanggal 23 Agustus 2024 sampai dengan 13 September 2024, ibu pertama antusias mengikuti saran dari bidan untuk mengkonsumsi jus kacang hijau diminum sehari sekali setelah makan selama 21 hari, dan ibu yang ke dua diberikan jus jambu biji merah diminum sehari sekali setelah makan selama 21 hari. Setelah diberikan jus kacang hijau selama 21 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 4 kali kadar hemoglobin pada ibu mengalami kenaikan. Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada ibu kedua untuk diberikan jus jambu biji merah selama 21 hari setelah makan dan dilakukan pemantauan sebanyak 4 kali kadar hemoglobin pada ibu mengalami kenaikan yang lebih cepat dibandingkan dengan ibu yg pertama. Keluhan yang dirasakan ibu pertama dan ibu kedua semakin hari semakin berkurang. Kenaikan kadar hemoglobin dan gejala yang di alami ibu lebih cepat berkurang dengan mengkonsumsi jus jambu biji merah secara rutin dibandingkan dengan mengkonsumsi jus kacang hijau.

Sehingga penulis berasumsi bahwa ibu yang diberikan jus jambu biji merah dapat membantu kenaikan kadar hemoglobin lebih cepat pada ibu, namun demikian kenaikan kadar hemoglobin pada ibu yang diberi jus kacang hijau juga mengalami kenaikan namun tidak secepat pada ibu yang diberikan jus jambu biji merah

1. Mengetahui Pengaruh sebelum dan sesudah Pemberian Jus kacang hijau Terhadap anemia Pada pranikah Di Puskesmas Munjul Tahun 2024

Berdasarkan hasil observasi pada ibu yang diberikan intervensi jus kacang hijau yaitu dengan cara : Kacang hijau direbus selama \pm 1 jam dengan penambahan air sebanyak 1 liter untuk dosis 200g Kemudian kacang hijau di blender hingga halus dan di saring, jus dikonsumsi setiap hari sekali selama 21 hari setelah makan, peningkatan Hb naik dan keluhan pasien semakin berkurang.

Kacang hijau merupakan sumber bahan makanan nabati yang kaya akan zat gizi dan memiliki banyak manfaat yang baik buat kesehatan tubuh. Manfaat dari kacang hijau salah satunya yaitu dapat digunakan sebagai tambahan asupan zat besi dalam meningkatkan kadar hemoglobin darah. Kacang hijau mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh. Salah satu mineral yang terdapat di dalam kacang hijau yaitu zat besi. Kandungan zat besi yang terdapat di dalam kacang hijau sebesar 6,7 mg/100 g. Unsur zat besi yang tergolong mineral mikro merupakan komponen utama dari sintesis hemoglobin

Sesuai dengan hasil penelitian penelitian yang dilakukan oleh Maulina dan Sitepu (2014) menyatakan bahwa pemberian kacang hijau dengan dosis 18 g/kgBB/hari dan 36 g/kgBB/hari

efektif terhadap peningkatkan kadar hemoglobin pada tikus putih. Kadar Hemoglobin pada tikus putih sebelum pemberian kacang hijau dengan dosis 18 g/kgBB/hari adalah 12,41 g/dl dan setelah perlakuan menjadi 16,50 g/dl, dosis 36 g/kgBB/hari sebelum perlakuan sebesar 13,06 g/dl dan setelah perlakuan menjadi 16,37 g/dl, dan pada kelompok kontrol sebelum perlakuan sebesar 13,01 g/dl dan setelah perlakuan menjadi 14,35 g/dl

Peneliti berasumsi, Konsumsi jus kacang hijau dapat membantu proses peningkatan kadar hemoglobin. Disisi lain ketika ibu mengkonsumsi jus kacang hijau, selain rasanya enak, kacang hijau mudah di dapatkan sehingga mudah di konsumsi. Semangat dan antusiasme para ibu juga sangat membantu psikologis ibu dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan mempercepat menghilangkan keluhan yang di alami ibu secara maksimal, dengan demikian maka jus kacang hijau yang dikonsumsi oleh ibu membantu ibu dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan membantu mengurangi keluhan yang di rasakan ibu tersebut

2. Mengetahui Pengaruh sebelum dan sesudah Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap anemia Pada pranikah Di Puskesmas Munjul Tahun 2024

Berdasarkan hasil observasi pada ibu yang diberikan intervensi jus jambu biji merah yaitu dengan cara : 100 gram jambu biji merah ditambah dengan 100 ml air matang kemudian di blender dibuat jus dikonsumsi setiap hari sekali selama 21 hari setelah makan, peningkatan Hb naik dan keluhan pasien semakin berkurang. kadar zat besi per 100 gram jambu biji merah dengan buah yang lainnya. Zat besi mempunyai peran yang sangat penting bagi tubuh kita salah satu fungsi utamanya sebagai transportasi utama dalam mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh. Selain itu, oksigen memproduksi hemoglobin dan hematokrit serta menyokong sistem kekebalan tubuh. Sumber zat besi adalah mengonsumsi makanan seperti daging, ikan, hati, sayuran, kacang-kacangan dan buah-buahan, serta sumber gizi lainnya yang dapat membantu absorpsi besi. kandungan zat kimia dalam jambu biji adalah asam amino (triptofan, lisin), kalsium, fosfor, besi, belerang, vitamin A, vitamin B1, dan vitamin C. Kandungan mineral yang ada dalam buah jambu biji dapat mengatasi penderita anemia (kekurangan darah merah) karena didalam buah jambu biji merah mengandung juga zat mineral yang dapat memperlancar proses pembentukan hemoglobin sel darah merah.³

Sesuai dengan hasil penelitian Tria Nopi, dkk (2019) Analisis menggunakan uji paried t-test dan Independent t-test. Penelitian rata-rata peningkatan kadar hemoglobin pre test dan posttest kelompok kontrol 8,867 G/dl dan 10,327 g/dl, dan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin pretest dan 80 posttest kelompok perlakuan 8,620 g/dl dan 11,580 g/dl sehingga ada perbedaan kenaikan kadar hemoglobin kelompok kontrol dan perlakuan.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Dewi Estuning Rahayu (2020) Efektifitas Pemberian Jus Jambu Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Metode penelitian dengan The One Group Pretest Posttest Design. Populasi adalah ibu hamil trimester III dengan anemia di RS Aura Syifa Kediri. Jumlah sampel 30 orang dengan metode pengambilan purposive sampling. Pemberian jus jambu biji (p value $<0,001$, p value $<\alpha$), jus buah bit (p value $<0,001$, p value $<\alpha$), dan jus bayam (p value $<0,001$, p value $<\alpha$) efektif dalam meningkatkan kadar Hb

Peneliti berasumsi, Konsumsi jus jambu biji merah dapat membantu proses peningkatan kadar hemoglobin. Disisi lain ketika ibu mengkonsumsi jus jambu biji merah, selain rasanya enak, buah jambu biji merah mudah di dapatkan sehingga mudah di konsumsi. Semangat dan antusiasme para ibu juga sangat membantu psikologis ibu dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan mempercepat menghilangkan keluhan yang di alami ibu secara maksimal, dengan demikian maka jus jambu biji merah yang dikonsumsi oleh ibu membantu ibu dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan membantu mengurangi keluhan yang di rasakan ibu tersebut

3. Mengetahui perbandingan Pengaruh anemia yang diberikan jus kacang hijau dan jus jambu merah pada pranikah di Puskesmas Munjul tahun 2024.

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada pranikah untuk diberikan jus kacang hijau dan jus jambu biji merah selama rentang waktu 21 hari yaitu dari tanggal 23 Agustus 2024 sampai dengan 13 September 2024, ibu pertama antusias mengikuti saran dari bidan untuk mengkonsumsi jus kacang hijau diminum sehari sekali setelah makan selama 21 hari, dan ibu yang ke dua diberikan jus jambu biji merah diminum sehari sekali setelah makan selama 21 hari. Setelah diberikan jus kacang hijau selama 21 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 4 kali kadar hemoglobin pada ibu mengalami kenaikan. Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada ibu kedua untuk diberikan jus jambu biji merah selama 21 hari setelah makan dan dilakukan pemantauan sebanyak 4 kali kadar hemoglobin pada ibu mengalami kenaikan yang lebih cepat dibandingkan dengan ibu yg pertama. Keluhan yang dirasakan ibu pertama dan ibu kedua semakin hari semakin berkurang. Kenaikan kadar hemoglobin dan gejala yang di alami ibu lebih cepat berkurang dengan mengkonsumsi jus jambu biji merah secara rutin dibandingkan dengan mengkonsumsi jus kacang hijau.

Menurut peneliti karena kandungan jambu biji per 100 gram memiliki komposisi yang terdiri dari vitamin C 228 mg, vitamin E 0,73 mg; folat 49 µg ; zat besi 0,26 mg ; seng 0,23 mg; Likopen 5204 µg kandungan yang lengkap tersebut data membantu penyerapan zat besi secara maksimal

Menurut peneliti tingginya kadar zat besi dan vitamin C pada jambu biji merah merupakan factor yang dapat meningkatkan kadar haemoglobin lebih tinggi dibandingkan kelompok pemberian kacang hijau. Selain pemberian jus kacang hijau dan jus jambu biji merah peneliti berpendapat jika Wanita usia subur tetap harus memperhatikan kebutuhan gizi dan kondisi aktivitas WUS, banyak hal yang dapat menjadi faktor peningkatan kadar haemoglobin seperti halnya pola makan setelah diberikan intervensi jus kacang hijau dan jus jambu biji, mengatur aktivitas WUS sehingga kondisi tubuh baik, pola istirahat yang dapat membantu keadaan tubuh remaja, dan konsumsi tablet fe 1 minggu sekali menjadi perhatian bagi remaja dalam membantu meningkatkan kadar haemoglobin pada WUS.

SIMPULAN

1. Didapatkan hasil Setelah diberikan jus kacang hijau selama 21 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 4 kali kadar hemoglobin pada ibu mengalami kenaikan yaitu dari 10,5 mg/dl menjadi 12 mg/dl dan keluhan yang di rasakan berkurang
2. Didapatkan hasil Setelah diberikan jus jambu biji merah selama 21 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 4 kali kadar hemoglobin pada ibu mengalami kenaikan yaitu dari 10,5 mg/dl menjadi 12,5 mg/dl dan keluhan yang di rasakan berkurang
3. Didapatkan hasil perbandingan ibu pertama diberikan jus kacang hijau dan ibu ke dua diberikan jus jambu biji merah selama 21 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 4 kali kadar hemoglobin pada ibu yang mengkonsumsi jus jambu biji merah mengalami kenaikan lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang mengkonsumsi jus kacang hijau dan keluhan yang di rasakan ibu kedua lebih cepat berkurang dibandingkan dengan ibu ke pertama

SARAN

1. Bagi institusi Pendidikan
Diharapkan penelitian ini dapat menambah kepustakaan sebagai bahan ajar terutama tentang memahami manfaat jus jambu biji merah dan jus kacang hijau terhadap kenaikan hemoglobin pada pranikah.
2. Bagi pranikah

Diharapkan asuhan pemberian jus jambu biji merah ini dapat diterapkan oleh ibu sehingga kadar hemoglobin ibu lebih cepat naik dan keluhan lebih cepat berkurang.

3. Bagi tenaga kesehatan

Diharapkan dapat menerapkan asuhan pada pranikah yang mengalami penurunan hemoglobin dengan menganjurkan mengkonsumsi jus jambu biji merah dan jus kacang hijau sehingga dapat mempercepat kenaikan hemoglobin dan mengurangi keluhan karena penurunan hemoglobin

4. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan menerapkan terapi non farmakologi lainnya sebagai upaya untuk menaikkan kadar hemoglobin pada pranikah dan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan dapat mengembangkan konsep yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina R, Indrayani T, Suralaga C (2020). Asian research midwifery and basic science journal. Volume 1, nomor 1, pp 108 – 118. Pengaruh konsumsi jus jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di puskesmas saketi. Banten.
- Arisman MB (2018). Buku ajar ilmu gizi: obesitas, diabetes mellitus, dan dislipidemia: konsep, teori, dan penangan aplikatif. Jakarta: EGC.
- Amalia, A. (2016). Efektifitas Minuman Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hb.In PROSIDING SEMINAR NASIONAL & INTERNASIONAL(Vol. 1, No. 1).
- Aulia A (2017). Gizi dalam daur kehidupan. Jakarta: EGC.
- Astuti R, Ertiana D (2018). Anemia dalam kehamilan. Jawa Timur: CV.pustaka Abadi.
- Astawan, M. (2019). Sehat dengan hidangan kacang dan biji-bijian. Jakarta: Penebar Swadaya, 4-130
- BKKBN (2019). Remaja dan Permasalahannya. Dinkes Februari 2019, <http://www.bkkbn.go.id>.
- Chaudhary L, Ahalya AK, Anuradha K, Charumati LV (2018). Journal of College of Medical Sciences-Nepal. Volume 99, nomor 1, pp 55 –57. The Effect of Iron Plus Vitamin C Tablet on the Improvement of Hemoglobin Level to Pregnant Woman in Kathmandu Nepal.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2021). Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Destifa ER (2016). Pengaruh pemangkasan dan pemberian pupuk majemuk terhadap pertumbuhan vegetatif tanaman jambu biji merah (*Psidium guajava* L) Kultur Citayam. Universitas Pertanian. 1–22.
- Irianto K (2018). Gizi seimbang dalam kesehatan reproduksi. Bandung: Penerbit Alfabet.
- Kementerian kesehatan RI (2016). INFODATIN Pusat Data dan Informasi Kementerian KesehatanRI. Jakarta Selatan.
- Kementerian kesehatan RI, 2018. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas): Status Gizi hasil utama Riskesdas2018. Jakarta. <https://www.depkes.go.id>
- Kurniawan, M 2018, Persepsi Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja, Jurnal Gizi Klinik Indonesia: Vol 11 No. 3.
- Lin C, Kuo YT, Chen T, Chien C (2018). Molecules Asian Journal. Volume 18, nomor 3, pp 44–46. The Effect of Giving Red Guava Juice to Grade of Pregnant Women’s Hemoglobin. Taiwan.
- Ningtyastuti H (2018). Jurnal Kesehatan Masyarakat. Volume 4, nomor 1, pp 39–42. Pengaruh Mengonsumsi Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Kelurahan Bandung Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen.
- Nurhidayati, Rohma. (2018). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo. Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Oppusunggu. (2016). Pengaruh Pemberian Tablet Tambah Darah (Fe) terhadap Peroduktivitas Kerja Wanita Pensortir Daun Tembakau di. Pt X Kabupaten Serdang Pasca Sarjana USU,

2-25.

- Pradanti MC, Wulandari M, Sulistya KH (2017). Asupan zat besi (Fe) dan vitamin C dengan kadar hemoglobin pada siswi kelas VIII SMP Negeri 3 Brebes. *J Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*. 4(1):1-6.
- Proverawati, A dan Wati, E K. 2016. Ilmu Gizi untuk Perawat dan Gizi Kesehatan. Yulia Medika. Yogyakarta. 88 19. Proverawati, Asfuah S. 2016. Buku Ajar Gizi untuk Kebidanan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Samputri FR dan Herdiani N (2022). Pengetahuan dan dukungan keluarga dengan kepatuhan konsumsi tablet fe pada remaja. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Volume 21, No 1
- KemenKes, R. I. (2020). Profil Kesehatan RI 2019
- .Kementrian Kesehatan, R. I. (2013). Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Dinas Keshatan Provinsi Banten. (2022). Profil Provinsi Banten Tahun 2022.
- Maulina, N., & Sitepu, I. P. (2017). Pengaruh Pemberian Kacang Hijau (*Phaseolus radiatus*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Tikus Putih (*Rattus norvegicus*) Jantan Galur Wistar. *Jurnal Pendidikan Kimia*, 7(2), 57-60
- Suharjiman, S., & Iden, I. (2018). PENGARUH PEMBERIAN JUS JAMBU BIJI MERAH TERHADAP KADAR Hb PADA REMAJA PUTRI DENGAN ANEMIA DEFISEINSI BESI DI STIKES JENDERAL ACHMAD YANI CIMAHI. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 11(1), 40-49
- Sulistiyowati, S. (2019). PENGARUH JAMBU BIJI MERAH TERHADAP KADAR Hb SAAT MENSTRUASI PADA MAHASISWI DIII KEBIDANAN STIKES MUHAMMADIYAH LAMONGAN(Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiah Yogyakarta).
- Usda, N. R. C. S. (2018). The PLANTS Database. Baton Rouge, LA: National Plant Data Cente.