

Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon dan Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Pukesmas Tahun 2025

Mami Yusriah¹, Intan Minatul Hayati², Reva Nisa Nabela³, Dini Hera Andriyani⁴, Mamay Firda Handayani⁵, Aminah⁶, Elah⁷, Milka Anggreni K⁸, Uci Ciptiasrini⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Universitas Indonesia Maju

Email: mamyyusriah@gmail.com

Abstrak

Prevalensi wanita hamil yang mengalami kekurangan darah sebesar 25%-75%, yang telah mempengaruhi hampir setengah dari wanita hamil yg mengalami anemia di dunia di mana 52% dinegara berkembang, dan 23% di neagar maju dan kondisi ini terus meningkat. Metode penelitian ini menggunakan Study Care Literatur (SCLR) dengan pendekatan study kasus. Setelah diberikan pisang ambon selama 7 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 3 kali kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia mengalami kenaikan 2,1 gr/dl dan keluhan yang dirasakan berkurang. Menurut peneliti karna pisang ambon matang mengandung 116 kalori, 1,60gr protein, 0,20 gr lemak, 25,80 gr karbohidrat, 8,0 mg kalsium, 32,0 mg posfor, 0,50 mg zat besi, dan 72,90 gr air. Diharapkan asuhan pemberian buah pisang ambon dapat diterapkan oleh ibu hamil sehingga kadar hemoglobin ibu hamil lebih cepat naik dan keluhan lebih cepat berkurang.

Kata Kunci: ibu hamil, anemia, pisang ambon

Abstract

The prevalence of pregnant women who experience anemia is 25% -75%, which has affected almost half of pregnant women who experience anemia in the world where 52% are in developing countries, and 23% in developed countries and this condition continues to increase. This research method uses Study Care Literature (SCLR) with a case study approach. After being given Ambon bananas for 7 days and monitoring 3 times, the hemoglobin levels in pregnant women with anemia increased by 2.1 gr / dl and the complaints felt decreased. According to researchers because ripe Ambon bananas contain 116 calories, 1.60 grams of protein, 0.20 grams of fat, 25.80 grams of carbohydrates, 8.0 mg of calcium, 32.0 mg of phosphorus, 0.50 mg of iron, and 72.90 grams of water. It is hoped that the care of giving Ambon bananas can be applied by pregnant women so that the hemoglobin levels of pregnant women increase faster and complaints decrease faster.

Keyword: Pregnant women, anemia, Ambon banana

Introduction

Kehamilan merupakan kondisi alami yang terjadi tiap wanita. Kehamilan juga menjadi momen penting karena secara tidak langsung seorang ibu menjadi tumpuan nutrisi untuk tumbuh kembang janin yang sedang dikandung. Melalui plasenta semua nutrisi akan terserap ke tubuh janin. Oleh karena itu, konsumsi makanan bagi ibu hamil sangat penting selain untuk menunjang perkembangan janin, konsumsi makanan juga sangat mempengaruhi kondisi kesehatan ibu selama masa kehamilannya. Apabila ibu hamil tidak mampu untuk mencukupi kebutuhan gizinya selama kehamilan maka akan timbul berbagai masalah kesehatan. Salah satu penyakit yang dapat muncul yaitu anemia. (Marisi, T., & Istianah, I.2022).

Anemia pada kehamilan adalah kondisi yang mengganggu perkembangan janin karena kurangnya kadar hemoglobin dalam darah. Hemoglobin sangat penting karena membawa oksigen ke seluruh tubuh, termasuk janin dalam kandungan. Penanganan anemia dengan cepat dan tepat penting untuk mengurangi dampak negatifnya terhadap kehamilan. (Marisi, T., & Istianah, I.2022).

Organisasi Kesehatan Dunia WHO (World Health Organization) melaporkan bahwa 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia pada kehamilan, kebanyakan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut, tidak jarang keduanya saling berinteraksi. Prevalensi wanita hamil yang mengalami kekurangan darah sebesar 35% - 75% yang telah mempengaruhi hampir setengah dari jumlah wanita hamil yang menderita anemia di Dunia di mana 52% di negara berkembang dan 23% di negara maju dan kondisi ini terus meningkat seiring bertambahnya usia gestasi. (WHO2020)

Berdasarkan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020 menyatakan bahwa di Indonesia sebesar 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Sebanyak 84,6% anemia pada ibu hamil terjadi pada kelompok umur 15-24 tahun (Riskesdas 2020). Sementara hasil angka kejadian anemia pada ibu hamil adalah sebesar 48,9%. Jumlah tertinggi kasus anemia pada ibu hamil masih didominasi wilayah pedesaan yaitu mencapai 49,5% sementara di perkotaan adalah sebesar 48,3% (Kemenkes RI 2020).

Data Dinas Kesehatan Provinsi Banten menunjukkan bahwa AKI di Banten hingga tahun 2020 sebesar 135 per 100.000 persalinan, sementara target nasional ialah 125 per 100.000 persalinan. Ibu wafat disebabkan oleh perdarahan post partum (37%), eklampsia (21%), infeksi jalan lahir (13%), anemia (9,3%) serta lainnya (30%). Prevalensi anemia pada ibu hamil di Provinsi Banten tahun 2018 sebesar 35,2% meningkat pada tahun 2020 sebesar 37,7% (DINKES, Profil Kesehatan Banten., 2020).

Angka kejadian anemia di Kabupaten Pandeglang menunjukan bahwa jumlah ibu hamil dengan anemia pada tahun 2020 sebanyak 61,5%, tahun 2021 63,02% dan tahun 2022 67,77% (DINKES, Pandeglang 2021). Angka kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Munjul yaitu pada tahun 2021 sebanyak 278 orang (42,6%) dari 652 ibu hamil, tahun 2022 sebanyak 283 orang (44,2%) dari 639 ibu hamil dan tahun 2023 sebanyak 290 orang (44,6%) dari 650 ibu hamil (Munjul, 2023).

Berdasarkan data dari puskesmas Munjul dari bulan Januari – Juni 2024 dari 203 ibu hamil yang mengalami anemia ringan sebanyak 87 orang (42,8%). Ibu hamil yang dilakukan pemeriksaan hemoglobin (hb) mengalami masalah hemoglobin rendah dimana rata-rata kadar hemoglobin nya kurang dari 11gr%.

Faktor-faktor penyebab anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko kelahiran prematur, kematian ibu dan anak, serta penyakit infeksi. Anemia defisiensi besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin atau bayi saat kehamilan maupun

setelahnya. Untuk mencegah anemia setiap ibu hamil diharapkan mendapatkan tablet tambah darah (TTD) minimal 90 tablet selama kehamilan. (Zulhaini & Pulungan, 2021).

Kekurangan zat besi atau Defisiensi besi merupakan penyebab terbanyak terjadinya anemia pada ibu hamil dikarenakan kebutuhan akan zat besi semakin bertambah seiring bertambahnya usia kehamilan. Menurut hasil penelitian (Zulhaini & Pulungan, 2021). menyatakan bahwa anemia defisiensi besi adalah anemia yang timbul akibat kosongnya cadangan besi tubuh sehingga penyediaan zat besi untuk proses pembentukan sel darah merah berkurang, yang pada akhirnya pembentukan hemoglobin (Hb) akan ikut berkurang juga. penyebab anemia bisa karena kurangnya zat besi, vitamin B12, dan asam folat. Tetapi yang sering terjadi anemia karena kekurangan zat besi. Peningkatan volume plasma darah terjadi lebih dahulu dibandingkan produksi sel darah merah. Kondisi ini menyebabkan penurunan kadar Hb dan hematokrit pada trimester I dan III (Zulhaini & Pulungan, 2021).

Dalam kehamilan, anemia dapat berdampak buruk terhadap morbiditas dan mortalitas ibu maupun bayi. Dampak anemia terhadap janin diantaranya adalah Intra Uterine Growth Retardation (IUGR), bayi lahir prematur, bayi dengan cacat bawaan, Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan peningkatan risiko kematian janin dalam kandungan. Dampak anemia pada ibu hamil adalah sesak napas, kelelahan, palpitasi, hipertensi, gangguan tidur, preklamsia, abortus dan meningkatkan risiko perdarahan sebelum dan saat persalinan bahkan sampai pada kematian ibu (Sulastri, 2022)

Alternatif untuk meningkatkan hemoglobin adalah dengan konsumsi Pisang ambon (Family Musaceae) dalam hal ini dapat dijadikan alternative pangan tambahan dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu Hamil dimana Pisang ambon (Family Musaceae) mengandung zat besi sekitar 5.0 mg per 100 gramnya. Selain harganya yang relatif murah dibanding jenis makanan lain yang mengandung zat besi dan teksturnya yang memudahkan ibu Hamil mengkonsumsinya, bila dibandingkan dengan jenis nabati lainnya, mineral pisang, khususnya zat besi hampir seluruhnya dapat di serap tubuh. Dalam beberapa literatur disebutkan buah pisang ambon bermanfaat untuk ibu Hamil karena mengandung asam folat yang mudah diserap dan baik untuk bayi. Selain pisang ambon Penanggulangan anemia pada ibu hamil dapat melalui pemenuhan nutrisi dalam tubuh yang diperoleh dari dalam buah buahan serta sayuran, (Aisyah et al., 2021)

Menurut Hasil penelitian (Hardiani, 2020) Pengaruh Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil dengan anemia ringan analisa data yang digunakan adalah Analisa univariat rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan pisang ambon pada kelompok kontrol 9,240 gr/dl, sedangkan pada kelompok eksperimen 9,193 gr/dl. Rata-rata kadar hemoglobin setelah diberikan pemberian pisang ambon pada kelompok control 10,14 gr/dl, sedangkan pada kelompok eksperimen 11,56 gr/dl. Hasil Analis bivariat uji T independen menghasilkan nilai $P = 0,000$ ($P < 0,05$), ada perbedaan kenaikan kadar hemoglobin antara kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol di Klinik FS Munggaran (Hardiani, 2020).

Salah satunya dengan konsumsi buah kurma yang mengandung 13,7 mg zat besi (per 100gram) (Aisyah et al., 2021). Kurma adalah buah yang manis dan istimewa, kaya akan zat-zat gizi penting bagi manusia. Kurma mengandung vitamin A, vitamin C, vitamin B1 dan B2, mineral seperti zat besi, kalium, fosfor, kalsium, magnesium, zink dan sulfur. Selain mengandung vitamin dan mineral, kurma juga mengandung karbohidrat, protein, asam nikotinat, boron dan serat makanan. Karena kandungan gizinya yang kompleks, dengan mengkonsumsi kurma dapat meningkatkan kadar haemoglobin terutama pada ibu hamil. (Zulhaini & Pulungan, 2021).

Fauziah dan Maulany (2020) di dalam bukunya yang berjudul “Keajaiban Buah Kurma.” Menyebutkan bahwa dalam 100 gr buah kurma terdapat kandungan vitamin C sebesar 6,1 mg dan kandungan zat besi sebesar 1,2 mg. Dimana vitamin C digunakan untuk meningkatkan penyerapan zat besi sedangkan zat besi itu sendiri diperlukan dalam pembentukan darah. (Fauziah & Maulany, 2021).

Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar hemoglobin Pada Ibu Hamil dengan anemia ringan Hasil penelitian terdapat pengaruh buah kurma dan tablet fe terhadap peningkatan kadar HB ibu hamil (0.000). Kesimpulan buah kurma dan tablet fe dapat meningkatkan kadar HB ibu hamil. (Isnawati, 2023).

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh konsumsi buah pisang ambon dan kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Pukesmas Munjul Kab.Pandeglang tahun 2025.

Method

Desain Penelitian Study Case Literature Riview dengan pendekatan studi kasus. Penelusuran rujukan ilmiah untuk memperoleh konsep teori asuhan kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan Evidence Based (Sugiyono, 2019).

Findings and Discussion

Tabel 1 Perbandingan Hasil Asuhan Antara Kasus 1 dan Kasus 2

Responden	Buah Kurma				Total
	Hari ke 3	Hari ke 7	Hari ke 10	Hari ke 14	
1	10,8 gr/dl	10,9 gr/dl	11 gr/dl	11,3 gr/dl	0,5
2	10,5 gr/dl	10,7 gr/dl	10,9 gr/dl	11 gr/dl	0,5
3	10,5 gr/dl	10,7 gr/dl	10,9 gr/dl	11 gr/dl	0,5
4	10,8 gr/dl	10,9 gr/dl	11 gr/dl	11,2 gr/dl	0,4
Jumlah					1,9
Responden	Buah Pisang			Total	
	Hari ke 1	Hari ke 3	Hari ke 7		
1	10,6 gr/dl	10,8 gr/dl	11 gr/dl	0,4	
2	10,7 gr/dl	10,9 gr/dl	11,2 gr/dl	0,5	
3	10,4 gr/dl	10,7 gr/dl	11,1 gr/dl	0,7	
4	10,5 gr/dl	10,7 gr/dl	11 gr/dl	0,5	
Jumlah				2,1	

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan Anemia ringan unuk diberikan buah kurma selama rentang waktu 14 hari dimulai dari tgl 07 februari 2025 sampai dengan 21 februari 2025. Ibu yang pertama, Kedua, ketiga dan ke empat antusias untuk mengikuti anjuran bidan untuk mengonsumsi buah kurma selama 14 hari dimakan setiap malam sebanyak 3 biji dibarengi dengan meminum tablet tambah darah serta dilakukan pemantauan sebanyak 4 kali yaitu pada hari ke tiga, ke tujuh, ke sepuluh dan hari ke empat belas dan mengalami kenaikan kadar HB dan ibu yang ke lima, ke enam, ke tujuh dan ke delapan diberikan buah pisang selama rentang waktu 7 hari diberikan pisang sebanyak 1 buah diminum di malam hari dibarengi dengan konsumsi tablet fe serta dilakukan pemantauan sebanyak 3 kali yaitu pada hari pertama, hari ke tiga da hari ke tujuh. Didapatkan hasil total kurma 1,9 dan total pisang 2,1 dengan hasil selisih 0,2.

Keluhan yang dirasakan ibu pertama, kedua, ke tiga, dan ke empat, ke lima, ke enam ,ke tujuh, dan ke delapan semakin hari semakin berkurang. Kenaikan kadar hemoglobin dan gejala yang di alami ibu lebih cepat berkurang dengan mengonsumsi buah kurma dan buah pisang ambon . Kenaikan kadar hemoglobin dan gejala yang di alami ibu lebih cepat berkurang dengan mengonsumsi buah pisang secara rutin dibandingkan dengan ibu yang mengonsumsi buah kurma.

Sehingga penulis berasumsi bahwa ibu yang diberikan buah pisang ambon dapat membantu kenaikan kadar hemoglobin lebih cepat pada ibu, namun demikian kenaikan kadar hemoglobin pada ibu yang di berikan buah kurma juga mengalami kenaikan namun tidak secepat pada ibu yang diberikan buah pisang.

Result

Mengetahui Pengaruh sebelum dan sesudah Pemberian Buah Kurma

Berdasarkan hasil observasi pada ibu yang diberikan intervensi Buah kurma selama 14 hari dan dokunsumsi setiap malam hari sambil meminum tablet tambah darah mengalami peningkatan hemoglobin dan keluhan pasien mulai berangsur berkurang.

Kandungan kurma terdapat gula, terdiri atas glukosa, fruktosa, dan sukrosa mencapai 70%, yakni 70-73g per 100g berat kering, kandungan zat gula pada kurma sudah diolah secara alami dan tidak berbahaya bagi kesehatan. Buah kurma memiliki kandungan karbohidrat, triptofan, omega- 3, vitamin C, vitamin B6, Ca²⁺, Zn, dan Mg. Buah kurma mengandung serat yang sangat tinggi, selain itu juga mengandung kalium, mangan, fosfor, besi, belerang, kalsium juga magnesium yang sangat baik untuk dikonsumsi (Riaty, 2023).

Sesuai penelitian Sugita (2020) Rata-rata kadar hemoglobin dalam kelompok perlakuan kadar hemoglobin sebelum (sebelum) pemberian kurma sebesar 10,793 gr/dL dan pasca (sesudah) pemberian kurma terjadi peningkatan sebesar 11,933 gr/dL dan terlihat terjadi peningkatan (selisih) dari nilai rata-rata pre dan post sebesar 1,140 gr/dL dengan standar deviasi sebesar 0,6643. Hasil uji statistik diperoleh p value<0,05 (0,002<0,05) sehingga mengkonsumsi kurma mempunyai pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Sugita, 2020).

Peneliti berasumsi, Konsumsi buah kurma dapat membantu proses peningkatan kadar hemoglobin. Disisi lain ketika ibu mengkonsumsi buah kurma, selain rasanya enak, buah kurma 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 buah kurma yang dikonsumsi oleh ibu membantu ibu dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan membantu mengurangi keluhan yang di rasakan ibu tersebut.

Mengetahui Pengaruh sebelum dan sesudah Pemberian Buah Pisang Ambon

Berdasarkan hasil observasi pada ibu yang diberikan intervensi Buah Pisang dikonsumsi setiap malam hari selama 7 hari berturut-turut di barengi dengan konsumsi tablet tambah darah. Peningkatan hemoglobin meningkat dan keluhan pasien semaki berangsur berkurang.

Pisang ambon matang, mengandung 116 kalori, 1,60 gr protein, 0,20 gr lemak, 25,80 mg karbohidrat, 8,00 mg kalsium, 32,00 mg fosfor, 0,50 mg besi dan 72,90 gr air. Mineral pisang ambon hampir seluruhnya dapat diserap oleh tubuh. Kandungan vitamin pisang ambon sangat tinggi, terutama pro vitamin A, yaitu betakarotin yang besarnya 45 mg per 100 gr berat kering. Pisang mengandung 72,0 mg vitamin C, 0 08 mg B1, B kompleks (tiamin, riboflavin, niasin), dan B6 (piridoxin 0,5 mg/100gram) (Suryani, 2021).

Sesuai penelitian Achmad Abdul Luthbis (2020) penelitian dilakukan selama 7 hari dan responden diberikan pisang ambon sebanyak 320 gr setiap hari. Sehari sebelum

di lakukan penelitian (pre) responden diukur terlebih dahulu kadar hemoglobin (Hb) dengan menggunakan pengukuran Hb digital selanjutnya responden diberikan pisang ambon dan kadar hemoglobin (Hb) diukur kembali (post) (Luthbis, 2020).

Peneliti berasumsi, Konsumsi Buah Pisang ambon dapat membantu proses peningkatan kadar hemoglobin. Disisi lain ketika ibu mengkonsumsi Buah Pisang, selain rasanya enak, buah Pisang juga 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 Buah Pisang yang dikonsumsi oleh ibu membantu ibu dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan membantu mengurangi keluhan yang di rasakan ibu tersebut.

Mengetahui Perbandingan Pengaruh Anemia yang diberikan Buah Kurma dan Buah Pisang Ambon

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan Anemia ringan unuk diberikan buah kurma selama rentang waktu 14 hari dimulai dari tgl 07 februari 2025 sampai dengan 21 februari 2025. Ibu yang pertama, Kedua, ketiga dan ke empat antusias untuk mengikuti anjuran bidan untuk mengonsumsi buah kurma selama 14 hari dimakan setiap malam sebanyak 3 biji dibarengi dengan meminum tablet tambah darah serta dilakukan pemantauan sebanyak 4 kali yaitu pada hari ke tiga, ke tujuh, ke sepuluh dan hari ke empat belas dan mengalami kenaikan kadar HB dan ibu yang ke lima, ke enam, ke tujuh dan ke delapan diberikan buah pisang selama rentan waktu 7 hari diberikan pisang ambon sebanyak 1 buah diminum di malam hari dibarengi dengan konsumsi tablet fe serta dilakukan pemantauan sebanyak 3 kali yaitu pada hari pertama, hari ke tiga da hari ke tujuh.

Keluhan yang dirasakan ibu pertama, kedua, ke tiga, dan ke empat, ke lima, ke enam, ke tujuh, dan ke delapan semakin hari semakin berkurang. Kenaikan kadar hemoglobin dan gejala yang di alami ibu lebih cepat berkurang dengan mengonsumsi buah kurma dan buah pisang. Kenaikan kadar hemoglobin dan gejala yang di alami ibu lebih cepat berkurang dengan mengonsumsi buah pisang Ambon secara rutin dibandingkan dengan ibu yang mengonsumsi buah kurma.

Sehingga penulis berasumsi bahwa ibu yang diberikan buah pisang Ambon dapat membantu kenaikan kadar hemoglobin lebih cepat pada ibu, namun demikian kenaikan kadar hemoglobin pada ibu yang di berikan buah kurma juga mengalami kenaikan namun tidak secepat pada ibu yang diberikan buah pisang ambon.

Menurut Peneliti Karena Pisang ambon matang, mengandung 116 kalori, 1,60 gr protein, 0,20 gr lemak, 25,80 mg karbohidrat, 8,00 mg kalsium, 32,00 mg fosfor, 0,50 mg besi dan 72,90 gr air. Mineral pisang ambon hampir seluruhnya dapat diserap oleh tubuh. Kandungan vitamin pisang ambon sangat tinggi, terutama pro vitamin A, yaitu betakarotin yang besarnya 45 mg per 100 gr berat kering. Pisang mengandung 72,0 mg vitamin C, 0 08 mg B1, B kompleks (tiamin, riboflavin, niasin), dan B6 (piridoxin 0,5 mg/100gram) kandungan yang lengkap tersebut data membantu penyerapan zat besi secara maksimal.

Menurut peneliti tingginya kadar zat besi dan vitamin C pada pisang ambon merupakan factor yang dapat meningkatkan kadar haemoglobin lebih tinggi dibandingkan kelompok buah kurma. Peneliti berpendapat jika Ibu Hamil Trimester III tetap harus

memperhatikan kebutuhan gizi dan kondisi aktivitas, banyak hal yang dapat menjadi faktor peningkatan kadar haemoglobin seperti hal nya pola makan setelah diberikan intervensi Buah kurma dan buah pisang ambon, mengatur aktivitas sehingga kondisi tubuh baik, pola istirahat yang dapat membantu keadaan tubuh ibu hamil, dan konsumsi tablet fe 1x sehari menjadi perhatian bagi Ibu hamil dalam membantu meningkatkan kadar haemoglobin.

Fisiologi Anemia pada Ibu hamil

Perubahan fisiologis alami yang terjadi selama kehamilan akan mempengaruhi jumlah sel darah merah normal pada kehamilan, peningkatan volume darah ibu terutama terjadi akibat peningkatan plasma, bukan akibat peningkatan sel darah merah, walaupun ada peningkatan jumlah sel darah merah dalam sirkulasi, tetapi jumlahnya tidak seimbang dengan peningkatan volume plasma, ketidakseimbangan ini akan terlihat dalam bentuk penurunan kadar hemoglobin (Hb). Pengenceran darah (hemodilusi) pada ibu hamil sering terjadi dengan peningkatan volume plasma 30%-40%, peningkatan sel darah merah 18%-30% dan hemoglobin 19%, secara fisiologi hemodilusi membantu

Conclusion

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh konsumsi buah kurma dan buah pisang ambon terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester, Didapatkan hasil Setelah diberikan Buah Kurma selama 14 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 4 kali kadar hemoglobin pada ibu mengalami kenaikan yaitu dari 10,8 mg/dl menjadi 11,2 mg/dl dan keluhan yang di rasakan berkurang. Didapatkan hasil Setelah diberikan Buah Pisang Ambon selama 7 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 3 kali kadar hemoglobin pada ibu mengalami kenaikan yaitu dari 10,5 mg/dl menjadi 11,7 mg/dl dan keluhan yang di rasakan berkurang. Didapatkan hasil perbandingan ibu pertama, kedua ke tiga dan ke empat diberikan buah kurma selama 14 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 4 kali dan ibu ke lima, ke enam, ke tujuh dan kedelapan yang diberikan buah pisang ambon selama 7 hari dan dilakukan pemantauan sebanyak 3 kali kadar hemoglobin pada ibu yang mengkonsumsi Buah pisang ambon mengalami kenaikan lebih cepat dibandingkan dengan ibu yang mengkonsumsi buah kurma dan keluhan yang di rasakan ibu yang mengkonsumsi buah pisang ambon lebih cepat berkurang dibandingkan dengan ibu yang mengkonsumsi buah kurma.

References

1. Aisya, M. W. (2018). Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja
2. Ani (2020) Buku Saku Anemia Defisiensi Besi. Jakarta: EGC
3. Astuti, S. (2017). Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan. Jakarta: Erlangga. Astutik, R. Y. (2018). Anemia dalam Kehamilan. Jawa Timur: Pusaka Abadi.
4. DINKES. (2021). Profil kesehatan. Pandeglang: DINKES Pandeglang.
5. DINKES. (2021). Profil Kesehatan Banten. Serang: DINKES Banten.
6. Hardiani. (2020). Pengaruh Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Klinik FS Munggaran Kabupaten Garut. Thamrin Jurnal, Vol 12 No 02.
7. IBI. (2021). Modul Pelatihan Midwifery Update. Jakarta: Pengurus Pusat Ikatan Bidan Indonesia IBI Provinsi Banten.
8. Isnawati. (2023). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Buah Kurma Terhadap pada Ibu Hamil. Journal Thamrin, Vol 02 No 10.
9. KEMENKES. (2019). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Balitbangkes.
10. Lestari, S. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Pisang Ambon Dan Madu Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Mrican Kota Kediri. Java Health Journal, Vol 6 Nomor 1.
11. Luthbis, A. A. (2020). Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. Jurnal Kesehatan, Vol. 9 No. 1.
12. Masmuni Wahda Aisya. Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. (2018). Universitas Muhammadiyah Gorontalo Jurnal, Vol 08 No 02.
13. Munjul, P. (2023). Laporan Ibu hamil. Pandeglang.
14. Munjul, P. (2024). Register Ibu Hamil. Pandeglang.
15. Olii, N. (2019). Pisang Ambon Dan Agar-Agar Rumput Laut Terhadap Hemoglobin Ibu Hamil. Jambura Health and Sport Journal, Vol 01 No 02.
16. Puskesmas Limboto. Universitas Muhammadiyah Gorontalo Jurnal, Vol 08 No 02.
17. Riady, Z. (2023). Pengaruh Pemberian Buah Kurma Pada Ibu hamil Trimester III Dengan Anemia Terhadap Kadar Hemoglobin. Jurnal Sehat Mandiri, Volume 18 No 2 Desember 2023.
18. Rismawaty. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Manfaat Mengonsumsi Zat Besi Di Desa Garingging Tahun 2019. CHMK Heart journal, Vol 4 no 2.
19. Septi. (2021). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon (Musa Paradisiaca l.) terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II dengan Anemia. Poltekkes Kemenkes Semarang.
20. Sugita. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional, Volume 5, No 1, Maret 2020, hlm 1-66.
21. Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabet. Ghazali, I., & Laten. H.
22. Suryani, I. S. (2021). Pencegahan Anemia Dengan Makanan Tambahan Menuju Ibu Hamil Sehat Dan Kreatif. Tasikmalaya: EDU Publisher.
23. Widayati. (2020). Pemberian Pisang Ambon Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia. Universitas Muhammadiyah Semarang Jurnal, Vol 02 No 02.
24. Wulandari, R. C. (2021). Asuhan Kebidanan Kehamilan. Bandung: Media Sains Indonesia.