



JM

Volume 13 No. 1 (April 2025)

© The Author(s) 2025

**PEMBERIAN TABLET FE DAN PISANG AMBON BERPENGARUH TERHADAP
PENINGKATAN KADAR HAEMOGLOBIN REMAJA PUTRI**

**PROVIDING IRON SUPPLEMENT AND AMBON BANANA HAS AN EFFECT ON
INCREASING THE HAEMOGLOBIN LEVEL OF ADOLESCENT GIRLS**

**PUTRI RELIHASTIKA RATU, KURNIYATI, WENNY INDAH PURNAMA EKA SARI
D IV KEBIDANAN POLTEKKES BENGKULU, BENGKULU, INDONESIA
D III KEBIDANAN CURUP POLTEKKES BENGKULU, BENGKULU, INDONESIA
Email: wenny@poltekkesbengkulu.ac.id**

ABSTRAK

Pendahuluan: Remaja putri berisiko lebih tinggi mengalami anemia karena masa pertumbuhan fisik, pematangan reproduksi, dan transformasi kognitif yang menuntut kebutuhan zat gizi makro dan mikro yang tinggi, termasuk zat besi. Penanganan dan pencegahan anemia dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang beraneka ragam mengandung vitamin dan mineral yang kaya akan zat besi, folat, vitamin B12, dan vitamin C diantaranya dengan mengonsumsi tablet Fe dan pisang ambon. Tujuan Penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian tablet Fe dan pisang ambon terhadap peningkatan kadar HB remaja putri yang mengalami anemia. Metode: penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen rancangan pre and post test with control group design. Populasi semua remaja putri yang berusia 10-19 tahun berjumlah 363 orang dan sampel 18 orang kelompok intervensi dan 18 orang kelompok kontrol diambil dengan teknik purposive sampling. Analisa data dengan uji paired sample t test dan uji independent t test. Hasil dan Pembahasan: Hasil uji statistik diperoleh p value= 0,000(<0,05) artinya ada Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar HB Remaja Putri yang Mengalami Anemia. pemberian tablet Fe bersamaan dengan pisang ambon lebih cepat atau bisa mempercepat kenaikan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia.

Kata Kunci: Kadar Hb, Pisang Ambon, Remaja Putri, Tablet Fe

ABSTRACT

Intoduction: Adolescent girls are at higher risk of anemia due to physical growth, reproductive maturation, and cognitive transformation that demand high macro and micronutrient needs, including iron. Handling and preventing anemia is done by consuming diverse foods containing vitamins and minerals rich in iron, folate, vitamin B12, and vitamin C, including Fe tablets and ambon bananas. The Research Objective is to determine the effect of giving Fe tablets and banana ambon on increasing haemoglobin levels of adolescent girls who experience anemia. Method: quantitative research with quasi-experimental design pre and post-test with control

group design. The population of all adolescent girls aged 10-19 years amounted to 363 people, and a sample of 18 people in the intervention group and 18 people in the control group was taken using a purposive sampling technique. Data analysis with paired sample t-test and independent t-test. Result and Discussion: The results of statistical tests obtained p value = 0.000 (<0.05), which means that there is an effect of giving Fe tablets and Ambon bananas on increasing the haemoglobin levels of adolescent girls who experience anemia. Giving Fe tablets together with Ambon bananas is faster or can accelerate the increase in Hb levels in teenage girls who experience anemia.

Keywords: Haemoglobin Levels, Ambon Bananas, Teenagers Girls, Fe Tablets

PENDAHULUAN

Masa remaja dikenal dengan growth spurt atau pertumbuhan cepat, juga pubertas. Pada fase tersebut, terjadi pertumbuhan fisik disertai perkembangan mental-kognitif, psikis, proses tumbuh kembang reproduksi yang mengatur fungsi seksualitas. Remaja menurut UU Perlindungan Anak adalah seseorang yang berusia antara 10-18 tahun, dan merupakan kelompok penduduk Indonesia dengan jumlah yang cukup besar (hampir 20% dari jumlah penduduk) (Kemenkes RI, 2018).

Beberapa masalah kesehatan yang dialami dan mengancam masa depan remaja Indonesia serta yang dinilai paling sering dialami oleh remaja Indonesia antara lain kekurangan zat besi (anemia), kurang tinggi badan (stunting), kurang energi kronis (kurus), dan kegemukan atau obesitas (Kemenkes RI, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) anemia merupakan masalah gizi mikro yang banyak terjadi di seluruh dunia terutama di negara berkembang yang diperkirakan terjadi pada 30% populasi penduduk dunia. Prevalensi anemia remaja dunia berkisar 40-88%. Angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri (Nadiya et al., 2023).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia pada penduduk umur 5-14 tahun dan 15-24 tahun masing-masing sebesar 26,8% dan 32,0%. Menurut jenis kelamin, prevalensi anemia pada laki-laki

sebesar 20,3% dan perempuan lebih tinggi sebesar 27,2% (BPS, 2022).

Perempuan mempunyai resiko anemia lebih tinggi dibandingkan laki-laki terutama pada remaja putri dikarenakan remaja putri yang memasuki masa pubertas mengalami pertumbuhan pesat dan juga mengalami menstruasi setiap bulannya (BPS, 2022).

Anemia adalah kondisi dimana jumlah sel darah merah, atau kapasitas darah yang membawa oksigen, tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh, umumnya disebabkan oleh kekurangan mikronutrien dan kurangnya zat besi. Ini merupakan salah satu gangguan gizi paling umum di dunia (UNICEF, 2020). Anemia juga didefinisikan sebagai keadaan jumlah eritrosit atau kadar HB dalam darah kurang dari normal (< 12 g %) (Waluyo, 2019).

Penyebab anemia pada remaja putri antara lain yaitu menstruasi, perdarahan hebat, kekurangan zat gizi (besi, folat, protein), leukemia dan penyakit kronis. Adapun tanda-tanda anemia antara lain lemah, letih, lesu, kurang bergairah dalam beraktivitas sehari-hari dan sesak (Waluyo, 2019).

Dampak anemia pada remaja putri yaitu menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia mudah terkena penyakit infeksi, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak dan menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja/kinerja (Kemenkes RI, 2018).

Anemia pada remaja putri juga dapat membahayakan saat hamil karena dapat memengaruhi pertumbuhan dan

perkembangan janin, menyebabkan komplikasi kehamilan dan persalinan, bahkan kematian ibu dan anak (Kemenkes RI, 2022).

Mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, seperti folat, vitamin B12, dan vitamin C, seperti hati, daging, kacang-kacangan, sayuran hijau gelap, dan buah-buahan, dapat membantu mencegah anemia dan meningkatkan pembentukan sel darah merah. Selain itu, mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi dapat membantu memperkuat bahan makanan Anda dengan zat besi dan menyediakan suplementasi zat besi (Kemenkes RI, 2022).

Sebagian orang tidak dapat mengonsumsi makanan ini, jadi mereka perlu minum tablet tambah darah (TTD). Menurut Surat Edaran Nomor HK.03.03/V/0595/2016 dari Direktur Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan tentang Pemberian Tablet Fe pada Remaja dan Wanita Usia Subur (Kemenkes RI, 2022).

Pemberian tablet Fe pada remaja putri dapat melalui UKS/M di sekolah. Dosis yang diberikan adalah satu tablet setiap minggu selama sepanjang tahun (Kemenkes RI, 2022). Suplemen tablet Fe merupakan strategi untuk meningkatkan intake zat besi yang akan berhasil jika individu mematuhi aturan konsumsinya. Namun, banyak faktor yang menyebabkan ketidakpatuhan mengonsumsi tablet Fe tersebut salah satunya efek samping yang tidak nyaman seperti mual (Safitri & Julaecha, 2021).

Didukung oleh penelitian Haryanti, dkk (2020) menyatakan bahwa pemberian tablet Fe dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri (Haryanti et al., 2020). Penanganan anemia juga dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti buah-buahan, salah satunya yaitu pisang ambon (Siregar et al., 2022).

Pisang ambon mengandung asam amino esensial yang spesifik yaitu histidin dan arginin yang bermanfaat untuk perkembangan otak. Tiap 100 gram saji pisang ambon mengandung 73,8 g air, zat besi 0,5 mg, B2 0,08 mg, B1 0,05 mg, B6 0,1 mg dan fosfor

28 mg (Siregar et al., 2022).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pemberian tablet Fe dan pisang ambon lebih efektif untuk meningkatkan kadar Hb remaja dibandingkan dengan hanya memberikan tablet Fe saja atau pisang ambon saja. Hasil penelitian Aisyah, dkk (2019) menunjukkan bahwa konsumsi tablet Fe bersamaan dengan pisang ambon lebih efektif dibandingkan dengan tablet Fe saja, karena kenaikan tablet Fe dan pisang ambon mencapai 2,38gr/dl sedangkan konsumsi tablet Fe saja hanya sekitar 1,2 gr/dl (Aisyah et al., 2019).

Penelitian Puspawidari, dkk (2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian Fe dan pisang ambon dengan kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia ringan dan ada perbedaan kadar hemoglobin setelah diberikan intervensi antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini karena didalam buah pisang mengandung zat besi yang tinggi dan efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Puspawidari et al., 2023).

Laporan data dari Dinas Kesehatan Kabupaten Rejang Lebong tahun 2023 menunjukkan bahwa jumlah remaja putri yang mengalami anemia pada usia 10-14 tahun yaitu sebesar 0,48% dan pada usia 15-19 tahun sebesar 0,64% dengan prevalensi tertinggi yaitu di Puskesmas Bermani ulu yaitu jumlah remaja putri yang mengalami anemia pada usia 10-14 tahun yaitu sebanyak 67 remaja putri (21,27%) dan usia 15-19 tahun sebanyak 84 remaja putri (26,67%). Data sasaran jumlah remaja putri di Puskesmas Bermani Ulu yaitu sebanyak 363 remaja dengan 191 orang berusia 10-14 tahun dan 172 orang berusia 15-19 tahun (Dinkes Kab. Rejang Lebong, 2023).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan di wilayah Kerja Puskesmas Bermani Ulu terhadap 10 remaja putri, dari hasil wawancara dengan beberapa remaja didapatkan informasi bahwa terdapat 9 orang yang mengatakan sering mengalami pusing dan mata berkunang-kunang, cepat merasa lelah dan lesu bahkan merasa mengantuk serta keadaan tersebut di perparah saat

mereka mengalami menstruasi namun mereka tidak mengetahui apakah ini gejala kurang darah atau Hb rendah. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimanakah Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar HB Remaja Putri yang Mengalami Anemia di Puskesmas Bermani Ulu Kabupaten Rejang Lebong tahun 2024.

Dari uraian tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimanakah Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar HB Remaja Putri yang Mengalami Anemia di Puskesmas Bermani Ulu Kabupaten Rejang Lebong tahun 2024”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain pendekatan quasi eksperimen dengan rancangan pre and post test with control group design. Penelitian ini telah dilakukan di 4 posyandu wilayah kerja Puskesmas Bermani Ulu Kabupaten Rejang Lebong yaitu posyandu Air Pikat, posyandu Tebang Tenong Dalam, posyandu Tebat Pulau dan posyandu Barumanis pada bulan Januari Sampai Juni Tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri yang berusia 10-19 tahun yang ada di wilayah kerja Puskesmas Bermani Ulu berjumlah 363 remaja putri. Sampel penelitian sebanyak 36 responden terdiri dari 18 orang kelompok intervensi dan 18 orang kelompok kontrol dengan metode pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan alat ukur Hb digital untuk mengukur kadar hemoglobin dalam darah dengan metode POCT (Point Of Care Testing).

Pengumpulan data dilakukan pada minggu pertama dan kedua. Setelah diberikan informed consent, responden dilakukan pre test dengan mengukur kadar Hb. Selanjutnya responden diberikan pisang ambon dan tablet Fe pada kelompok intervensi sementara pada kelompok kontrol hanya diberikan tablet Fe saja. Hal ini berlangsung selama 14 hari.

Intervensi pemberian tablet Fe dan pisang ambon dilakukan sebanyak 1 kali dalam sehari di waktu malam hari setelah makan dan sebelum tidur selama selama 14 hari. Setelah memberikan perlakuan atau intervensi kemudian dilakukan posttest atau pengukuran kedua pada hari ke-14 sore yaitu pengukuran kadar Hb pada kelompok intervensi dan kontrol kemudian mengisi lembar observasi untuk post test. Hasil penelitian ini dianalisa dengan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dan uji Mann Whitney karena data tidak berdistribusi normal.

HASIL PENELITIAN

Analisa Univariat

Analisis univariat bertujuan untuk mendapatkan distribusi frekuensi karakteristik responden sesuai dengan subjek penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden	Frekuensi (n= 36)	
	n	%
Pendidikan	SMA	5 13.9
	SMP	31 86.1
Pendapatan	<UMR	36 100
Orang Tua	≥UMR	0 0

Berdasarkan tabel 1 bahwa karakteristik hampir seluruh (86.1%) responden berpendidikan SMP dan seluruh (100%) responden pendapatan orang tuanya kurang dari UMR.

Tabel 2. Rata-rata Peningkatan Kadar Hb pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Frekuensi (n= 36)				
	n	Min-Max	Mean	SD	CI 95%
Intervensi					
Pre test	18	10.6-11.7	11.11	0,393	10.92-11.31

Post test	18	11.6-16.3	13.46	1.252	12.84-14.09
Kontrol					
Pre test	18	10.2-11.7	11	0.547	10.73-11.27
Post test	18	11.2-12.3	11.71	0.393	11.51-11.90

Berdasarkan tabel 2 rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe dan pisang ambon dapat dilihat pada tabel 2 yaitu rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe dan pisang ambon selisih rata-rata sebesar 2.35 g/dl. Sedangkan, rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe selisih rata-rata sebesar 0.71 g/dl.

Analisa Bivariat

Sebelum melakukan analisis bivariat, peneliti melakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

		<i>p value</i> ^a	Keterangan
Intervensi	Pre test	0.012*	Tidak Normal
	Post test	0.452*	Normal
Kontrol	Pre test	0.025*	Tidak Normal
	Post test	0.048*	Tidak Normal

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan ditampilkan hasil uji normalitas menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang berarti data tidak berdistribusi normal, sehingga uji statistik yang tepat untuk dilakukan adalah dengan menggunakan statistik non parametrik yaitu uji Mann Whitney. Hasil analisis-nya adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Perbedaan rata-rata peningkatan kadar Hb sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Waktu	Pre test	Post test	Selisih mean	<i>p value</i> ¹
	Mean±SD	Mean±SD		
Intervensi	11.11±0,393	13.46±1.252	2.35	0,000 ²

252				
Kontrol	11±0.547	11.7±0.393	0.71	0,000 ²

Berdasarkan tabel 4 perbedaan rata-rata peningkatan kadar Hb sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel 3 yaitu hasil uji statistik diperoleh $p \text{ value} = 0,000 (<0,05)$, artinya ada perbedaan peningkatan kadar Hb pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan di wilayah kerja Puskesmas Bermani Ulu.

Tabel 5. Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar HB Remaja Putri yang Mengalami Anemia

Waktu	Intervensi	Kontrol	<i>p value</i> ¹
	Mean±SD	Mean±SD	
Pre test	11.11±0,393	11±0.547	0,650 ²
Post test	13.46±1.252	11.7±0.393	0,000 ²

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan hasil uji analisis Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar HB Remaja Putri yang Mengalami Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Bermani Ulu Kabupaten Rejang Lebong tahun 2024 dapat dilihat pada tabel 4 yaitu hasil analisa uji statistik dengan menggunakan uji mann whitney didapatkan nilai $p < 0,000 (<0,05)$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar HB Remaja Putri yang Mengalami Anemia dengan $p \text{ value} = 0,000 (<0,05)$. Dengan kata lain H_a diterima dan H_0 ditolak yaitu ada Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar HB Remaja Putri yang Mengalami Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Bermani Ulu Kabupaten Rejang Lebong tahun 2024.

PEMBAHASAN

Karakteristik Penelitian

a. Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi responden hampir seluruhnya berpendidikan SMP. Tingkat pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi daya untuk menyerap dan memahami pengetahuan yang didapatkan oleh seseorang. Semakin banyak dilakukan penyerapan informasi, maka semakin banyak pula pengetahuan yang didapatkan, termasuk pengetahuan kesehatan (Priyanto, 2018).

Hasil penelitian Indrawatiningsih, et al. (2021)) ada hubungan pendidikan dengan anemia pada remaja. Dari analisis diperoleh pula nilai OR : 7,480 artinya remaja yang pendidikannya kurang dari SLTA mempunyai peluang 7,480 kali lebih besar untuk mengalami anemia dibandingkan dengan remaja yang pendidikannya \geq SLTA (Indrawatiningsih et al., 2021).

b. Pendapatan Orang Tua

Berdasarkan tabel distribusi, pendapatan orang tua responden pada kelompok intervensi yaitu seluruh (100%) responden pendapatan orang tuanya kurang dari UMR dan pada kelompok kontrol yaitu juga seluruh (100%) responden pendapatan orang tuanya kurang dari UMR

Berdasarkan penelitian Satriani, dkk (2019) ada hubungan pendapatan orang tua dengan anemia pada remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pendapatan rumah tangga berpengaruh signifikan terhadap frekuensi anemia pada siswi. Pendapatan keluarga meningkatkan daya beli mereka terhadap makanan, sehingga memungkinkan mereka menyediakan makanan dengan kuantitas dan kualitas yang lebih baik. Dengan kata lain, semakin tinggi pendapatan rumah tangga maka semakin baik kuantitas dan kualitas pangan bergizi yang tersedia bagi keluarga tersebut. Hal ini

berdampak pada kesehatan seluruh keluarga, terutama pada masa remaja, dimana asupan makanan bergizi sangat dibutuhkan. Protein merupakan sumber nutrisi yang umumnya dibutuhkan untuk mencegah anemia, namun harganya relatif mahal dan sulit diperoleh di rumah tangga berpendapatan rendah. Pendapatan keluarga yang rendah meningkatkan risiko remaja terkena anemia (Satriani et al., 2019). Namun pada penelitian ini disimpulkan bahwa semua responden orangtuanya berpenghasilan kurang dari UMR sehingga tidak terdapat perbedaan satu sama lain.

Rata-rata peningkatan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan tablet Fe dan pisang ambon adalah $11.11\text{g/dl} \pm 0.393$ dan $13.46\text{g/dl} \pm 1.252$ dengan selisih rata-rata sebesar 2.35 g/dl.

Hasil penelitian juga menunjukkan rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe adalah $11\text{g/dl} \pm 0.547$ dan $11.71\text{g/dl} \pm 0.393$ dengan selisih rata-rata sebesar 0.71 g/dl.

Hemoglobin yaitu zat pemberi warna merah dan sebagai protein yang mengikat besi sebagai komponen utama dalam eritrosit dengan fungsi transportasi oksigen dan karbondioksida. Hemoglobin berfungsi membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh dan membawa kembali karbondioksida dari seluruh sel serta sebagai reservoir oksigen yaitu menerima, menyimpan, dan melepas oksigen di dalam sel otot (Nugraha, 2017).

Salah satu cara untuk meningkatkan kadar Hb yaitu dengan mengkonsumsi tablet Fe. Tablet Fe merupakan tablet jenis salut gula yang mengandung zat besi yang setara dengan 60 mg besi elemental (sediaan Ferro Sulfat, Ferro Fumarat, atau Ferro Gluconat) dan Asam Folat sebanyak 0,400 mg

(Kemenkes RI, 2014).

Tugas utama zat besi yaitu sebagai ion dibagikan tengah molekul pengangkut oksigen dan mengikat oksigen secara reversibel. Namun, jika terjadi defisiensi besi, tahap akhir dari sintesis heme akan terganggu. Oleh karena itu, penting untuk memberikan tambahan zat besi kepada orang yang sedang mengalami anemia defisiensi besi, jika tidak ada gangguan absorpsi maka dalam 7-10 hari kadar hemoglobin bisa terjadi sebesar 1,4 mg/KgBB/hari (Rahayu et al., 2019).

Pembentukan kadar Hb juga tidak terlepas dari peran vitamin C dan vitamin E, dimana vitamin C dapat mempengaruhi absorpsi dan pelepasan besi dari transferin ke dalam jaringan tubuh, dan vitamin E dapat mempengaruhi stabilitas membran sel dan darah (Rahayu et al., 2019). Vitamin C dapat diperoleh dengan mengkonsumsi buah-buahan seperti pisang ambon. Pisang ambon adalah makanan yang mengandung zat besi dan vitamin C. Vitamin C berperan sebagai pembentukan hemoglobin dan sangat diperlukan dalam penyerapan kadar zat besi sehingga dapat menyembuhkan anemia. Kandungan vitamin C makin tinggi dalam makanan maka absorpsi makin tinggi dan penggunaan zat besi dalam tubuh (Puspawidari et al., 2023).

Perbedaan rata-rata peningkatan kadar Hb sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Hasil uji analysis perbedaan rata-rata peningkatan kadar hb sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi dan kontrol dengan menggunakan uji wilcoxon signed ranks test didapatkan diperoleh p value = 0,000 (<0,05), artinya ada perbedaan peningkatan kadar Hb pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan di wilayah kerja Puskesmas Bermani Ulu.

Kandungan dalam pisang ambon yaitu vitamin C, B6 dan zat besi yang dapat membantu menghasilkan sel-sel darah merah, menstimulasi hemoglobin dalam darah pada

penderita anemia, metabolisme lemak, dan menghasilkan antibodi (Puspawidari et al., 2023).

Pisang ambon memiliki kadar vitamin C yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis pisang lainnya, sehingga bila dikonsumsi secara rutin oleh remaja putri dapat membantu tubuh menyerap zat besi rata-rata 1,07gr/dl (Ibrahim et al., 2023)

Kombinasi pemberian tablet Fe dan pisang ambon pada remaja putri yang mengalami anemia adalah dua usaha untuk meningkatkan kadar Hb karena tiap 100 gram saji pisang ambon mengandung 73,8 g air, zat besi 0,5 mg, B1 0,05 mg, B2 0,08 mg, B6 0,1 mg dan fosfor 28 mg yang baik bagi tubuh (Siregar dkk, 2022). Berdasarkan penelitian Puspawidari, et.al (2023) untuk meningkatkan kadar hemoglobin tablet Fe diberikan satu kali sehari selama 14 hari (Puspawidari et al., 2023).

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Haryanti, dkk. (2020) menyatakan bahwa pemberian tablet Fe dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri (Haryanti et al., 2020). Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Aisyah dkk (2019) menunjukkan bahwa konsumsi tablet fe bersamaan dengan pisang ambon lebih efektif dibandingkan dengan tablet fe saja, karena kenaikan tablet Fe dan pisang ambon mencapai 2,38gr/dl sedangkan konsumsi tablet fe saja hanya sekitar 1,2 gr/dl (Aisyah et al., 2019).

Menurut peneliti, setelah 14 hari responden mengkonsumsi tablet Fe dan pisang ambon sesuai dengan instruksi peneliti, maka terjadi peningkatan kadar hb dari sebelum mengkonsumsi tablet dan pisang ambon. Sehingga terbukti bahwa terdapat manfaat dari tablet Fe dan pisang ambon untuk meningkatkan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia. Hasil penelitian juga menunjukkan remaja yang mengkonsumsi tablet Fe dan Pisang ambon mengalami peningkatan kadar Hb yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang hanya mengkonsumsi tablet Fe saja. Peningkatan kadar Hb pada kelompok

intervensi sebesar 2.35g/dl sementara pada kelompok kontrol hanya sebesar 0.71g/dl.

Pengaruh pemberian Tablet Fe dan Pisang Ambon terhadap peningkatan kadar HB remaja putri yang mengalami anemia

Hasil penelitian didapatkan bahwa ada pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar HB Remaja Putri yang Mengalami Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Bermani Ulu Kabupaten Rejang Lebong tahun 2024 dengan nilai p value 0,000 (<0,05).

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kadar Hb setelah diberikan tablet fe yang mengandung ferrous sulphate (60 mg zat besi dan 0,400 mg asam folat) yang ditambah dengan pemberian pisang ambon sebanyak 100 gr yang dikonsumsi 1 kali sehari selama 14 hari. Untuk memaksimalkan penyerapan zat besi maka harus diberikan bersamaan dengan sumber makanan yang mengandung vitamin C seperti buah pisang ambon. Kandungan pisang ambon yaitu vitamin B6, vitamin C dan zat besi dapat membantu memproduksi antibodi, metabolisme lemak, sel-sel darah merah serta menstimulasi produksi hemoglobin dalam darah penderita anemia (Muslikah & Sulastrri, 2018).

Fe (zat besi) adalah mikronutrien esensial dalam proses pembentukan hemoglobin dalam sel darah merah. Pemberian tablet Fe dapat mencegah anemia. Selain tablet Fe, pisang ambon juga mengandung Fe, satu buah pisang ambon yang beratnya 100 mg mampu menyerap zat besi total sebanyak 0,86 mg, besi Non heme yang terdapat dalam pisang ambon ketika berada didalam lambung akan diabsorpsi oleh Vitamin C (9 mg) sehingga terjadi perubahan besi feri menjadi fero sehingga mudah diserap oleh tubuh. Dalam sirkulasi darah akan diikat menjadi transferrin selanjutnya bersenyawa dengan profirin dan membentuk heme, akhirnya heme akan bersenyawa dengan globulin membentuk hemoglobin sehingga kadar Hb meningkat (Muslikah & Sulastrri,

2018).

Penelitian Mawaddah dan Noorjanah (2020) juga menunjukkan bahwa pemberian tablet Fe dan pisang ambon lebih efektif untuk meningkatkan kadar Hb dibandingkan dengan pemberian tablet Fe saja dengan p value= 0,000<0,05 (Mawaddah & Noorjanah, 2020). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardianti dan Farida (2022) bahwa pemberian pisang ambon dan tablet Fe efektif untuk meningkatkan kadar Hb (Mardianti & Farida, 2022).

Hasil penelitian Nafi'ah (2021) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian tablet Fe dan pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja dimana rata-rata kadar Hb pada kelompok yang diberikan tablet Fe dan pisang ambon lebih besar dibandingkan dengan kelompok yang hanya diberikan tablet Fe saja yaitu selisihnya sebesar 1,27 g/dl.

Hasil penelitian Muslikah dan Sulastrri (2018) menunjukkan bahwa adanya efektifitas pemberian tablet fe dan pisang ambon dalam meningkatkan kadar Hb dikarenakan pada 100 gram saji pisang ambon (1 buah) mengandung zat besi 0,5 mg (Muslikah & Sulastrri, 2018). Penelitian serupa juga dilakukan oleh Sinaga, Novitasari, dan Primayanti (2023) bahwa ada hubungan pemberian pisang ambon dengan kadar Hb dikarenakan setiap 100 gram pisang ambon mengandung zat besi (Fe) sebesar 0,5 mg (Sinaga et al., 2023).

Menurut peneliti, hasil penelitian ini membuktikan bahwa pemberian tablet Fe bersamaan dengan pisang ambon lebih cepat atau bisa mempercepat kenaikan kadar Hb pada remaja putri yang mengalami anemia dibandingkan dengan yang hanya mengkonsumsi tablet Fe saja. Sehingga disimpulkan bahwa tablet Fe dan pisang ambon lebih efektif dibandingkan dengan tablet Fe saja.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pertama, Karakteristik

responden pada kelompok intervensi dari 18 orang responden, sebagian responden berusia 15 tahun dan hampir seluruh responden berpendidikan SMP. Pada kelompok kontrol dari 18 orang responden, hampir sebagian besar responden berusia 14 tahun dan hampir seluruh responden berpendidikan SMP. Kedua, Rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan tablet Fe dan pisang ambon adalah 11.11g/dl dan 13.46g/dl dengan selisih rata-rata sebesar 2.35 g/dl. Sedangkan rata-rata peningkatan kadar Hb pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe adalah 11g/dl dan 11.71g/dl dengan selisih rata-rata sebesar 0.71 g/dl. Ketiga, berdasarkan analisis data didapatkan Ada Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar HB Remaja Putri yang Mengalami Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Bermani Ulu Kabupaten Rejang Lebong tahun 2024 dengan nilai $p < 0,05$.

SARAN

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif untuk mengetahui dan mengatasi masalah anemi remaja putri dengan Pemberian Tablet Fe dan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar HB. Menjadi salah satu bekal bagi Puskesmas dalam meningkatkan mutu pelayanan kesehatan khususnya mengenai asuhan kebidanan pada remaja dengan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

Aisya, M. W., Pakaya, S., & Tamara, T. (2019). Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Madu Jurnal Kesehatan*, 8(2), 45–56. <https://doi.org/10.31314/mjk.8.2.45-56.2019>

BPS. (2022). *Statistik Kesehatan 2022*. Badan Pusat Statistik.

Dinkes Kab. Rejang Lebong. (2023). Laporan

Kesga Dinas Kesehatan Kabupaten Rejang Lebong.

Haryanti, E., Kamesyworu, & Maksuk. (2020). PENGARUH PEMBERIAN TABLET BESI DALAM PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA DI SEKOLAH MENENGAH ATAS. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang*, 15(2). <https://doi.org/10.36086/jpp.v15i2.537>

Ibrahim, F., Bau, W. A., & Z, S. N. (2023). Pengaruh Pemberian Pisang Ambon Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri. *JAMBURA JOURNAL OF HEALTH SCIENCE AND RESEARCH*, 5(1), 362–368.

Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 331–337. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116>

Kemendes RI. (2014). Permenkes No. 88 Tahun 2014 Tentang Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur dan Ibu Hamil. Kemendes RI.

Kemendes RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Kemendes RI.

Kemendes RI. (2022). *Profil kesehatan indonesia 2022*. Kemendes RI.

Mardianti, & Farida, Y. (2022). Effectiveness of Ambon Banana on Increasing Levels Hemoglobin. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 14(2), 325–333.

Mawaddah, S., & Noorjanah, M. (2020). Efektifitas Pemberian Tablet Fe dan Jus Pisang Ambon Dengan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin. *Jurnal Forum Kesehatan*, 10(1).

Muslikah, E., & Sulastri. (2018). Efektifitas Pemberian Tablet Fe dan Buah Pisang Ambon Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 11(2), 45–50.

Nadiya, Hasan, C., & Sulolipu, A. M. (2023).

- Gambaran Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah Mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI Tahun 2023. *Window of Public Health Journal*, 4(5), 774–785.
- Nafi'ah, U. (2021). Efektivitas Pemberian Tablet Fe dan Pemberian Pisang Ambon (*Musa Accuminata Colla*) terhadap Peningkatan Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia di Desa Karangmulyo Kecamatan Tambakromo Kabupaten Pati. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang*.
- Nugraha. (2017). *Panduan Pemeriksaan Hematologi Dasar*. CV. Trans Info Media.
- Priyanto, L. D. (2018). HUBUNGAN UMUR, TINGKAT PENDIDIKAN, DAN AKTIVITAS FISIK SANTRIWATI HUSADA DENGAN ANEMIA. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 6(2), 139–146. <https://doi.org/10.20473/jbe.v6i22018.139-146>
- Puspawidari, E., Hanifa, F., & Astuti, R. P. (2023). PENGARUH PEMBERIAN FE DAN PISANG AMBON TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI ANEMIA RINGAN DI PUSKESMAS LEUWIGOONG KABUPATEN GARUT TAHUN 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4293–4304.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). *Buku Referensi Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja*. CV. Mine.
- Safitri, & Julaecha. (2021). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 6(1), 127–134.
- Satriani, Hadju, V., & Nilawati, A. (2019). HUBUNGAN FAKTOR PENDIDIKAN DAN FAKTOR EKONOMI ORANG TUA DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA USIA 12-18 TAHUN DI KECAMATAN TAMALATEA KABUPATEN JENEPONTO. *Jurnal JKFT: Universitas Muhamadiyah Tangerang*, 4(2).
- Sinaga, F., Novitasari, E., & Primayanti, M. (2023). Hubungan Pemberian Pisang Ambon Dengan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester I Dengan Anemia Ringan Di Tpmbsusi Di Dolok Merawan Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 1(3).
- Siregar, N. Y., Noya, F., & Candriasih, P. (2022). Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya The effect of Consumption of Ambon Banana (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) o. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(2), 157–163.
- UNICEF. (2020). Kelompok dukungan sebaya turut mencegah anemia. UNICEF. <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/coronavirus/cerita/upaya-remaja-mencegah-anemia#:~:text=Anemia%2C kondisi berupa rendahnya kadar,dan gizi yang tidak memadai.>
- Waluyo, D. (2019). *Prosding Seminar Nasional Kesehatan: Penguatan dan Inovasi Pelayanan Kesehatan dalam Era Revolusi Industri 4.0*. UHO Edu Press.