

EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS JAMBU BIJI MERAH DENGAN TABLET FE DAN MADU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DENGAN ANEMIA DI PMB I KABUPATEN GARUT TAHUN 2023

Iip Sapira Saripatuloh¹, Meinasari Kurnia Dewi², Milka Anggreni K³

^{1,2,3}Universitas Indonesia Maju

Email: kaka.safira85@gmail.com¹, meinasarikurniadewi@gmail.com²,
milkaemail01@gmail.com³

ABSTRAK

Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin, hematokrit dan trombosit merah lebih rendah dari ambang batas normal. Wanita mempunyai risiko paling tinggi kekurangan zat besi, terutama wanita muda. tingkat prevalensi kekurangan zat besi di Indonesia yaitu pada remaja putri sebesar 26,50%. Remaja dengan anemia mungkin penurunan konsentrasi belajar, sering merasa lelah dan mudah tertidur, memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah, serta kemungkinan besar mengalami masalah selama kehamilan dan persalinan. Pemerintah mengambil strategi untuk mengatasi masalah kekurangan zat besi dengan pemberian suplemen zat besi dan makanan yang dapat membantu proses penyerapannya diharapkan dapat meningkatkan kadar hemoglobin remaja. Remaja putri rentan terkena anemia karenakurangnya asupan zat gizi. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia yang banyak terjadi sampai saat ini terutama pada remaja putri. Dampak dari anemia dapat mengakibatkan lemas, lesu, serta wajah menjadi pucat. Sehingga perlu ditangani, salah satunya dengan cara upaya pencegahan non farmakologi yaitu pemberian jus jambu biji merah. Menganalisis efektivitas pemberian jus jambu biji merah dengan Fe dan madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di PMB I Kabupaten Garut 2023. Penelitian ini menggunakan eksperimen para ujian dan pasca ujian dengan desain kelompok terkontrol. Sampel penelitian ini adalah 2 remaja putri berusia 14 -15 tahun. Teknik pengambilan sampel adalah perlakuan diberikan 100 gr jambu biji merah yang diolah menjadi jus selama 3 minggu dengan durasi 2 hari sekali, serta Fe dan madu dengan durasi 1 minggu sekali. Hasil penelitian terdapat kenaikan yang signifikan pada pasien yang mengkonsumsi jus jambu biji merah yaitu dari Hb awal 9,31 menjadi 11,30 naik 1,99 gr%, sedangkan untuk pasien yang mengkonsumsi Fe dan Madu yaitu dengan Hb awal 10,4 menjadi 11,46 naik 1,05 gr%. Pemberian Jus jambu biji merah lebih efektif membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dari pada Fe dan madu di PMB I Kabupaten Garut 2023. Hasil penelitian terdapat kenaikan yang signifikan pada pasien yang mengkonsumsi jus jambu biji merah yaitu dari Hb awal 9,31 menjadi 11,30 naik 1,99 gr%, dengan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kadar Hemoglobin pada kadar Hb nya, walaupun ada kenaikan Hemoglobin pada remaja putri tetapi masih termasuk kedalam anemia tapi menjadi klasifikasi anemia ringan, sedangkan untuk pasien yang mengkonsumsi Fe dan Madu yaitu dengan Hb awal 10,4 menjadi 11,46 naik 1,05 gr%.

Kata Kunci: Anemia, Hemoglobin, Jambubiji, Remaja Putri, Fe, Madu

ABSTRACT

Anaemia is a condition where the levels of haemoglobin, hematocrit and red blood cells are lower than normal values. Women have the highest risk of developing anaemia, especially young women. The prevalence rate of anaemia in Indonesia is 26.50% among adolescent girls. Anaemia in teenagers can cause decreased concentration in studying, often feeling tired, feeling sleepy easily, decreased immune system, and complications in pregnancy and childbirth when the mother-to-be. The government has taken a policy to overcome the problem of anaemia due to iron deficiency by providing iron supplements and foods that can help the absorption process, which is expected to increase the haemoglobin levels of teenagers. Adolescent girls are susceptible to anaemia due to a lack of nutritional intake. Anaemia is a health problem throughout the world that often occurs today, especially in adolescent girls. The impact of anaemia can result in weakness, lethargy, and a pale face. So it needs to be handled, one of which is utilizing non-pharmacological prevention efforts, namely giving red guava juice. Analyzing the effectiveness of giving red guava juice with Fe and honey on increasing haemoglobin levels in adolescent girls with anaemia in PMB I Garut Regency 2023. This type of research is a pre-test and post-test experiment with a control group design. The sample for this study was 2 teenage girls aged 14 - 15 years. The sampling technique was that the treatment was given 100 grams of red guava which was processed into juice for 3 weeks with a duration of once every 2 days, as well as fenugreek and honey with a duration of once a week. The results of the study showed a significant increase in patients who consumed red guava juice, namely from an initial Hb of 9.31 to 11.30, an increase of 1.99 gr%, while for patients who consumed Fe and Honey, namely an initial Hb of 10.4 to 11.46 up 1.05 gr%. Giving red guava juice is more effective in helping increase haemoglobin levels in young women than Fe and honey in PMB I Garut Regency 2023. The study showed a significant increase in patients who consumed red guava juice, namely from the initial HB of 9.31 to 11.30 increased by 1.99 gr%, with the study results showing an increase in Hemoglobin levels in Hb levels. However, there was an increase in Hemoglobin in adolescent girls but it was still included in anemia. Still, it was classified as mild anaemia, whereas for patients who consumed Fe and Honey, The initial Hb was 10.4 to 11.46, an increase of 1.05 gr%.

Keywords: Anaemia, Haemoglobin, Guava, Adolescent Girls, Fe, Honey.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai sejumlah perubahan biologis, kognitif dan emosional. Perubahan biologis yaitu penambahan tinggi badan, perubahan hormonal dan kematangan seksual. Perubahan kognitif yang terjadi adalah meningkatnya berfikir abstrak, idealistik, dan logis. Perubahan sosio emosional meliputi tuntutan untuk mencapai kemandirian, konflik dengan orang tua dan keinginan untuk meluangkan waktu bersama teman sebayanya. Pada masa pertumbuhannya para remaja banyak tidak menyadari pada perubahan yang dialaminya, sehingga para remaja melakukan pembiaran

terhadap dirinya sendiri. Perubahan biologis dan pola hidup yang tidak baik pada remaja bisa memicu terjadinya anemia. Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin yang rendah dalam darah. Anemia terjadi ketika tubuh tidak memiliki jumlah sel darah merah yang cukup, hal ini disebabkan karena tubuh membuat sel darah merah terlalu sedikit, menghancurkan sel darah merah terlalu banyak. Sel darah merah mengandung hemoglobin yaitu protein yang nanti akan membawa oksigen ke seluruh tubuh. Kadar hemoglobin normal pada umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan, untuk laki-laki normalnya lebih dari 13,5 gram/100 ml dan perempuan lebih dari 12,0 gram/100 ml.

Anemia merupakan masalah kesehatan yang paling banyak ditemukan pada remaja. Anemia pada remaja dapat berdampak pada penurunan produktivitas, aktifitas atau kemampuan akademis di sekolah anemia banyak terjadi pada remaja putri, menurut (WHO,2017) prevalensi anemia wanita berkisar 40-88 %, di Indonesia (Depkes,2005) anemia pada remaja putri 26,50% pada ibu hamil 40,10 % dan anak balita 24 %. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Provinsi Jawa Barat tahun 2018, prevalensi anemia aktif pada anak usia 10-14 Jawa Barat adalah 48,9%. Data dari (Dinkes Kabupaten Garut 2022) Prevalensi anemia pada anak usia 10-14 tahun 25,2% pada tahun 2018, meningkat pada tahun 2019 menjadi 42,3% dan tahun 2020 kembali turun menjadi 40,6%.

Anemia pada remaja bisa berdampak dalam jangka pendek dan atau jangka panjang, jangka pendek bisa menyebabkan penurunan imunitas, penurunan konsentrasi, mengalami penurunan prestasi dalam belajar, sedangkan dampak jangka panjang bisa memperbesar resiko kematian saat melahirkan, bayi lahir premature, dan berat badan bayi yang cenderung rendah serta menyebabkan stunting pada anak yang dilahirkan. Jika perempuan mengalami anemia akan sangat berbahaya pada waktu hamil dan melahirkan. Perempuan yang mengalami anemia akan berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan rendah. Selain itu, anemia dapat mengakibatkan kematian baik pada ibu maupun bayi pada waktu proses persalinan.

Data yang menggambarkan bahwa masalah anemia khususnya pada remaja putri masih cukup tinggi. Penanggulangan anemia pada remaja adalah sangat penting untuk melahirkan generasi penerus bangsa terutama akan menjadi seorang ibu. Penanggulangan dapat dilakukan dengan baik apabila faktor resiko yang berhubungan dengan terjadinya anemia pada remaja dapat diketahui secara dini.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Método penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sedangkan studi kasusu adalah secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam terperinci dan detail kepada suatu peristiwa tertentu. Penelitian dilakukan di PMB I di Desa Sukarame kecamatan Caringin mulai tanggal 24 November sampai dengan 31 Desember 2023. Pemeriksaan pada remaja putri dengan karakteristik yang sama yang datang berkunjung ke PMB I tahun 2023. Kriteria remaja putri yang masuk ke dalam penelitian ini adalah remaja putri yang mempunyai riwayat anemia ringan yaitu sebanyak 2 orang remaja.

Rancangan metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menerapkan hasil penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya, untuk mengetahui sebelum dan sesudah dilakukan Tindakan dengan menggunakan alat untuk cek hemoglobin dengan merk ACCUPRO. Instrumen

pada studi kasus kali ini menggunakan lem bar observasi, kuisisioner wawancara untuk pemantauan efektivitas pemberian jus jambu merah dengan fe dan madu pada remaja putri dengan keluhan anemia

Pada penerapannya peneliti melakukan intervensi kepada 2 orang remaja putri yang mempunyai riwayat anemia sedang, satu remaja putri di berikan Jus Jambu Merah dan satu orang remaja putri di berikan Fe dan Madu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap responden 1 dan 2 tentang efektivitas pemberian jus jambu biji merah dengan fe dan madu terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di PMB I. Analisa data subjek ini diperlukan untuk mengetahui latar belakang subjek yang dijadikan masukan untuk memperjelas penelitian. Berikut adalah gambaran karakteristik subjek yang diteliti.

Tabel 1. Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antara Kasus 1 dan Kasus 2

	Jus Jambu Biji Merah				Tablet Fe+Madu			
	Awal	Evaluasi 1	Evaluasi 2	Evaluasi 3	Awal	Evaluasi 1	Evaluasi 2	Evaluasi 3
KELUH	9,31	9,66	9,83	11,30	10,0	10,01	11,30	11,45
AN		Naik	Naik	Naik	4	Turun	Naik	Naik
Lemas								
Dan								
Pushing								
(Anemia Ringan)								

Dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan hasil asuhan kebidanan pada pasien yang diberikan intervensi jus jambu merah dan pasien yang diberikan intervensi tablet feserta madu. Pada responden 1 yang diberikan intervensi tablet Jus jambu biji merah evaluasi pertama Hb naik evaluasi hari 2 keluhan berkurang Hb naik dan evaluasi ke 3 keluhan mulai hilang. Hb naik tetapi klasifikasi masih anemia ringan Sedangkan pada responden 2 yang diberikan intervensi Fe+Madu evaluasi pertama kadar Hb turun, evaluasi hari ke 2 Hb mengalami kenaikan yg signifikan dan evaluasi ketiga keluhan mulai berkurang. kadar Hb naik tetapi klasifikasi masih anemia ringan.

Dapat disimpulkan pasien yang diberikan intervensi tablet Fe+madu pada evaluasi ke 3 keluhan hilang sedangkan pada pasien yang diberikan intervensi jus jambu merah pada evaluasi ke 3 keluhan hanya berkurang. Adapun perbedaan waktu proses penyembuhan antara pasien yang diberikan intervensi tablet Fe+madu dengan pasien yang diberikan intervensi jus jambu merah yaitu pada evaluasi ke 3 keluhan hilang dan berkurang.

Asuhan Kebidanan pada Masa Remaja pada Nn. S usia 15 tahun dengan anemia akan dilakukan pembahasan mengenai kesenjangan antara teori dan praktik di lapangan hasil Nn. S usia 15 tahun, pada data subyektif pasien mengatakan ingin memeriksakan keadaannya karena sering

merasa pusing. Hal ini sesuai dengan teori (Arisman, 2014) Anemia merupakan keadaan menurunnya kadar haemoglobin dan jumlah sel darah merah dibawah nilai normal yang dipatok untuk perorangan. Anemia sebagai keadaan bahwa level hemoglobin rendah karena kondisi patologis. Defisiensi Fe merupakan salah satu penyebab anemia, tetapi bukanlah satu-satunya penyebab anemia (Ani, 2016).

Pada keluhan utama Nn. S mengatakan mudah lelah dan sering pusing. Hal ini sesuai

dengan teori (Aulia, 2012) tanda-tanda anemia pada remaja putri adalah; mudah lelah, kulit pucat, sering gemetar, lemah, letih, lesu, lelah dan lunglai (5L). sering pusing dan mata berkunang-kunang. Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah dan telapak tangan tampak pucat. Pada Nn. S dilakukan pengkajian objektif seperti pemeriksaan umum, pemeriksaan fisik hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pendokumentasian manajemen kebidanan menurut Halen Varney pertama (pengkajian data), terutama yang diperoleh melalui hasil observasi yang jujur dari pemeriksaan fisik pasien, pemeriksaan laboratorium lain. Pencatatan dilakukan dari hasil pemeriksaan fisik, pemeriksaan khusus kebidanan dan apendunjang yang dilakukan sesuai dengan beratnya masalah (Sih Rini Handayani, 2017).

Pada pemeriksaan TD pada Nn. S ditemukan hasil TD 90/60 mmHg dan Hb 9,31 gr/dl, hal ini sesuai dengan teori (Bambang, 2013) Anemia adalah kondisi dimana kadar haemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 12 gr/dl dan Hb 10 gr/dl termasuk kedalam kategori anemia ringan.

Pada penatalaksanaan Nn. D memberitahu pasien untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, menganjurkan mengkonsumsi makanan yang kaya akan vitamin C. Memerikan suplemen tambah zat besi tablet Fe 1x1. Hal ini sesuai dengan teori (Almatzier, 2016) cara mencegah dan mengobati anemia adalah dengan makan makanan yang mengandung zat besi dari bahan makanan hewani dan nabati. Makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang mengandung vitamin C sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus. Menambah pemasukan zat besi ke dalam tubuh dengan minum tablet tambah darah (TTD). Menganjurkan Nn.D untuk melakukan kunjungan ulang apabila masih ada keluhan.

Hasil penelitian terdapat kenaikan yang signifikan pada pasien yang mengkonsumsi jus jambu biji merah yaitu dari hb awal 9,31 menjadi 11,30 naik 1,99 gr% hasil penelitian ini sejalan dengan jurnal penelitian oleh Himmatunnisakmahmudah(2023) yang berjudul efektivitas jus jambu biji merah pada penderita anemia remaja putri, dengan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kadar Hemoglobin pada kadar Hb nya, walaupun ada kenaikan Hemoglobin pada remaja putri tetapi masih termasuk kedalam anemia tapi menjadi klasifikasi anemia ringan, sedangkan untuk pasien yang mengkonsumsi Fe dan Madu yaitu dengan Hb awal 10,4 menjadi 11,46 naik 1,05 gr% hasil penelitian ini sejalan dengan jurnal penelitian yang dilakukan oleh Retnao widowati, rukmani, nunu rahayu(2020) yang berjudul perbandingan konsumsi tablet Fe dengan tablet Fe dan Madu terhadap kadar Hemoglobin

Siswi Madrasah Tsanwiyah dengan hasil penelitian menunjukkan ada perubahan yang signifikan kadar Hemoglobin sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap responden 1 dan 2 tentang efektifitas pemberian jus jambu biji merah dengan fe dan madu terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja putri dengan anemia di PMB I dapat disimpulkan bahwa:

1. pasien yang diberikan intervensi tablet fe+madu pada evaluasi ke 3 keluhan hilang sedangkan pada pasien yang diberikan intervensi jus jambu merah pada evaluasi ke 3 keluhan hanya berkurang. Ada perbedaan waktu proses penyembuhan antara pasien yang diberikan intervensi tablet fe+madu dengan pasien yang diberikan intervensi jus jambu merah yaitu pada evaluasi ke 3 keluhan hilang dan berkurang.
2. Subjek yang mendapatkan intervensi jus jambu merah kenaikan kadar Hb nya lebih tinggi dari yang di berikan Intervensi Fe dan Madu meskipun demikian kenaikan kadar Hb nya masih jauh dari Hb normal pada remaja putri yaitu masih di bawah 12 gr%. Jadi harus di barengi dengan makan makanan yang mengandung zat besi dari bahan makanan hewani dan nabati. Makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang mengandung vitamin C sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus. Menambah pemasukan zat besi ke dalam tubuh dengan minum tablet tambah darah (TTD) yang merupakan cara mencegah dan mengobati anemia.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa asuhan kebidanan yang dilakukan pada Nn. S dan Nn D sudah diberikan sesuai dengan standar kewenangan bidan dan tidak ditemukan kesenjangan antara teori dan praktik. dan dapat di simpulkan bahwa penggunaan Jus Jambu Biji merah lebih efektif meningkatkan kadar Hemoglobin pada remaja dengan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani M. dan Wirjatmadi B., 2012., *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Afryan M. dan Ristyning P. Madu Sebagai Peningkat Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Defisiensi Besi. *Majority*, 2016, 5

- Almatsier S., 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta. Anwar H.M., 2006. *Gizi Seimbang Untuk Remaja dan Wanita Usia Subur. Dalam Hidup Sehat Gizi Seimbang Dalam Siklus Kehidupan Manusia*. PT PrimamediaPustaka, Jakarta.
- Arifin, H., Agustina. dan Rizal, Z. (2013). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (Psidium Guajava L.) Terhadap Jumlah Sel Eritrosit, Hemoglobin, Trombosit dan Hematokrit Pada Mencit Putih. *Jurnal Sains dan Teknologi Farmasi*, Vol. 18, No.1.
- Arisman., 2009. *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan Ed.2*. EGC, Jakarta, hal. 172. Barasy M.E., 2009. *At a Glance ILMU GIZI*. Erlangga, Jakarta.
- Barbalho S.M., Machado F.M.V.F., Goulart R.A., Brunnati A.C.S., Ottoboni A.M.M.B., Nicolau C.C.T. Psidium guajava (Guava): A Plant of Multipurpose Applications. *Med Aromat Plants*, 2012, 1 (4): 1-6.
- Briawan D., 2013. *Anemia: Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. EGC, Jakarta. Dinas Kesehatan Propinsi Jawa Barat (2021). *Laporan Gizi*. Jawa Barat.
- Dini fitri damayanti, wahyu astuti, ellisa wati, elma marsita (2020) Efektivitas madu dan tablet fe sebagai upaya peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di pondok pesantren. *journal of nutrition college, vol 10 no 2*
- Djaelani Achmad, (2016). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta. Dian Rakyat.
- Evelyn, Pearce. (2012). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. PT Gramedia Pustaka Utama: Jakarta. Hardimarta. (2016). *Pengaruh Jus Jambu Biji Merah dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin* Houston, SP. (2014). *Analisa Data Kesehatan*. Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Himmatunnisak mahmudah (2023) Efektivitas jus buah jambu biji merah pada penderita anemia remaja putri. *journal of innovatin research and knowledge vol2 no 9*
- Kemendes RI. (2013). *Jumlah penduduk usia remaja*. Jakarta. Kencana Prenadamedia Group, Jakarta.
- Kusumawardani, E. (2010). *Waspada Penyakit Darah Mengintai Anda*. Yogyakarta: Hanggar Kreator.
- Nurhidayah, sumiaty, yuliaty (2021) Pengaruh Pemberian jus jambu biji terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia. *window of public health journal vol 3 no 1*

- Retno widowati , rukmaini, nunu rahayu (2020) Perbandingan konsumsi tablet fe dengan tablet fe dan madu terhadap kadar hemoglobin siswi Madrasah Tsanawiyah. *Pancasakti science education journal volume 5 no 1*
- Rhamnosa. (2014). Kenali Vitamin C. November 2017.
- Riskesdas (2018). *Badan penelitian dan pengembangan kesehatan*. Riset Kesehatan Dasar Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta
- Sayogo, S. (2015). *Gizi Remaja Putri*. Jakarta: FKUI.
- Sianturi, C. (2012). *Pengaruh Vitamin C pada Penyerapan Zat Besi Non Heme*. Medan: FMIPA UNM.
- Sri wahyuni,mustika pramestiyani 2022) Efektivitas pemberiam madu clover honey terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri. *Jurnal ilmiah obsgin vol 14 no 3*
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Penerbit CV. Alfabeta: Bandung