

EFEKTIVITAS PUDING PISANG AMBON DAN MADU TERHADAP HEMOGLOBIN IBU HAMIL

Novy Ramini Harahap, Nurrahmaton, Mila Syari, Sri Wulandari, Ida Lestari
Institut Kesehatan Helvetia, Indonesia; Universitas Haji Sumatera Utara, Indonesia
E-mail: novyraminiharahap@gmail.com

Abstract

Not all pregnancies proceed normally, there are risks or complications that threaten the safety of the mother and fetus, one of which is anemia, a condition where the hemoglobin level is less than 11 grams per deciliter. The risk is that anemia can cause abortion, premature birth, difficulty for the fetus to develop, fetal death in the womb, fetal death at birth, congenital defects, possible infection, and labor bleeding. The aim of this research was to find out whether Ambon banana pudding (*Musa Paradisiaca L*) and honey had an effect on the hemoglobin levels of pregnant women in Kluet Village, Ranto Peureulak District, East Aceh Regency. The research design uses a Quasi Experiment (Quasi Experiment) with the approach used is One Group Pretest-Posttest Design. This research was conducted in Kluet Village, which is located in Ranto Peureulak District, East Aceh Regency. This research involved 20 pregnant women who were in the second and third trimesters, which lasted from February to April 2024. In this study, ten pregnant women were sampled purposively. using univariate and bivariate analysis and using the Paired Sample T-test statistical test. The study found that pregnant women who consume ambon banana pudding and honey had an average hemoglobin level of 10.1 g/dL before (pretest) and 11.07 g/dL after (posttest), with a P-value of 0.000 ($P < 0.05$) indicating that the combination had an effect on hemoglobin levels. The study concluded that providing ambon banana pudding (*Musa Paradisiaca L*) and honey to pregnant women in Kluet Village, Ranto Peureulak District, East Aceh Regency improved hemoglobin levels.

Keywords: Pudding, Banana, Honey, Hemoglobin

Abstrak

Kehamilan tidak semua berjalan dengan normal, ada risiko atau komplikasi yang mengancam keselamatan ibu dan janin, salah satunya adalah anemia, keadaan di mana kadar hemoglobin kurang dari 11 gram per deciliter. Resikonya, anemia dapat menyebabkan abortus, persalinan prematur, kesulitan untuk janin berkembang, kematian janin dalam kandungan, kematian janin waktu lahir, cacat bawaan, kemungkinan infeksi, dan perdarahan persalinan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah puding pisang ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan madu berpengaruh terhadap kadar hemoglobin ibu hamil di Desa Kluet, Kecamatan Ranto Peureulak, Kabupaten Aceh Timur. Rancangan penelitian menggunakan *Quasi Eksperimen* (Eksperimen Semu) dengan pendekatan yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design*. Penelitian ini dilakukan di Desa Kluet, yang terletak di Kecamatan Ranto Peureulak, Kabupaten Aceh Timur. Penelitian ini melibatkan 20 ibu hamil yang berada di trimester II dan III, yang berlangsung dari Februari hingga April 2024. Dalam penelitian ini, sepuluh ibu hamil diambil sampel secara purposive. menggunakan analisis univariat dan bivariat dan menggunakan uji statistik *Paired Sample T-test* Hasil penelitian rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum (*pretest*) diberikan puding pisang ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan Madu adalah 10,1 g/dL, dan rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil setelah (*posttest*) diberikan puding pisang ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan Madu adalah 11,07 g/dL, nilai *P-value* 0,000 ($P < 0,05$) artinya terdapat efektifitas pemberian puding pisang ambon dan madu terhadap kadar hemoglobin. Kesimpulan dari penelitian adalah terdapat efektifitas pemberian puding pisang ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan madu terhadap

kadar hemoglobin pada ibu hamil di Desa Kliet Kecamatan Ranto Peureulak Kabupaten Aceh Timur.

Kata Kunci : Puding, Pisang Ambon, Madu, Hemoglobin

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan anugerah terindah yang diberikan oleh Tuhan Yang Maha Esa yang harus disyukuri dan suatu proses yang alamiah dirasakan oleh setiap wanita yang akan menjadi ibu, menjaga kehamilan adalah sesuatu yang sangat penting dalam pertumbuhan perkembangan anak dimasa yang akan datang, oleh karena itu diharapkan kepada ibu hamil untuk tetap menjaga kebutuhan nutrisi selama masa kehamilan, agar nantinya dapat melahirkan bayi yang sehat.

Proses kehamilan tidak semuanya berjalan dengan normal, terdapat ancaman atau komplikasi yang dapat mengancam keselamatan ibu dan janin, salah satunya adalah anemia. Berkurangnya sel darah merah (eritrosit) dalam sirkulasi darah atau penurunan konsentrasi haemoglobin yang mengakibatkan tidak dapat membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh ibu hamil disebut dengan anemia, pada trimester I dan III Ibu hamil dikatakan anemia jika kadar hemoglobin < 11 gr/dl, sedangkan pada trimester II dikatakan anemia jika kadar hemoglobin < 10,5 gr/dl [1].

Anemia pada ibu hamil disebut "*potential danger to mother and child*" (berpotensi membahayakan ibu dan anak)[2]. Dampak dari anemia pada kehamilan dapat terjadi abortus, persalinan prematuritas, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, kematian janin dalam kandungan, kematian janin waktu lahir, kematian perinatal, prematuritas dan cacat bawaan, mudah terjadi infeksi, perdarahan antepartum, ketuban pecah dini (KPD), saat persalinan dapat mengakibatkan gangguan His, kala pertama dapat berlangsung lama, abortus, inersia uteri, partus lama, perdarahan karena atonia uteri sampai mengalami syok hipovolemik. Sedangkan pengaruh anemia pada masa nifas terjadi

subinvolusi uteri menimbulkan perdarahan postpartum [3]. ibu hamil dengan kadar Hb <10 g/dl mempunyai resiko 2,25 kali lebih tinggi untuk melahirkan bayi BBLR, sedangkan ibu hamil dengan anemia berat mempunyai resiko melahirkan bayi BBLR 4,2 kali lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak anemia berat [4].

Anemia menjadi salah satu faktor penyebab kematian ibu secara tidak langsung. *World Health Organization* (WHO) 2021 prevelensi anemia pada ibu hamil diseluruh dunia adalah 41,8%, diketahui anemia pada ibu hamil diperkirakan di Asia sebesar 48,2%, Afrika 57,1%, Amerika 24,1% dan Eropa 25,1%. Hasil data Riskesdas 2022 presentase anemia pada ibu hamil mencapai 48,9% dengan jumlah ibu hamil yang mengalami anemia paling banyak pada usia 15-24 tahun sebesar 84,6%, usia 25-34 tahun sebesar 33,7%, usia 35-44 tahun sebesar 33,6%, dan usia 45-54 tahun sebesar 24%. Prevelensi anemia dan resiko kurang energi kronis pada perempuan usia subur sangat mempengaruhi kondisi kesehatan anak pada saat dilahirkan termasuk berpotensi terjadinya berat badan lahir rendah [3].

Berdasarkan Profil Kesehatan Provinsi Aceh angka kematian ibu di Provinsi Aceh tahun 2022 yaitu 141/100.000 Kh, dari data yang dilaporkan jumlah kematian ibu tertinggi tahun 2022 ada di kabupaten Aceh Timur sebanyak 14 orang dan terendah adalah kota Sabang dengan jumlah 0 kematian ibu [5]. Berdasarkan riset kesehatan dasar Provinsi Aceh prevelensi ibu hamil dengan anemia adalah 12,84% yang kelompok usia terbanyak adalah usia 15-19 tahun sebesar 36,93% [6].

Upaya yang dilakukan dalam pencegahan dan penanggulangan anemia ada dua yaitu farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan

cara pemberian 90 tablet Fe kepada ibu hamil selama periode kehamilan, selain terapi farmakologi pencegahan dan penanggulangan anemia dapat juga melalui terapi non farmakologi, pisang ambon dan madu dapat diberikan pada ibu hamil sebagai terapi non farmakologi untuk anemia [7]

Pisang ambon banyak dikonsumsi masyarakat tanpa memiliki efek samping, selain itu pisang ambon memiliki kalium lebih tinggi dan natrium yang lebih rendah, dalam 100 gram pisang ambon mengandung 435 mg kalium dan 18 mg natrium, dengan demikian pisang ambon menjadi alternatif dalam peningkatan asupan kalium khususnya pada ibu hamil [8]. Pisang Ambon mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air, yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah. Pemberian pisang ambon pada ibu hamil yang mengalami anemia dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin, pisang ambon 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 [8].

Pisang diperkaya zat besi yang efektif untuk mengendalikan kekurangan zat besi dan hampir seluruhnya dapat diserap tubuh. Pisang ambon juga mengandung vitamin C yang dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi didalam tubuh dan mempercepat pembentukan sel darah merah lebih optimal [9].

Madu juga memiliki khasiat dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan membantu penyerapan Fe dan terbukti sebagai antioksidan, hal ini disebabkan kandungan polifenol pada madu. Polifenol pada madu umumnya flavonoid, dan madu juga memiliki beberapa vitamin seperti vitamin B, C, dan E. Vitamin C sendiri dapat membantu penyerapan zat besi yang ada didalam tubuh, madu mempunyai kandungan yang bermanfaat bagi tubuh, khususnya wanita hamil dimana dalam madu 100 gram mengandung fe/ zat besi 0,42 mg dan folat 2 mikrogram, vitamin C 0,5 mg

[10].

Demikian juga dengan penelitian sebelumnya terdapat pengaruh konsumsi buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya. Hasil penelitian ini menunjukkan rata-rata kadar Hb mengalami peningkatan sebesar 1,04 mg/dl setelah diberikan pisang ambon selama 28 hari pada kelompok kasus dari 9,09 mg/dl menjadi 10,13 mg/dl dan pada kelompok kontrol sebesar 0,47 mg/dl dari 8,95 mg/dl menjadi 9,42. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan bermakna sebelum dan setelah intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai 0,000 ($p < 0,05$) [11].

Berdasarkan survey awal yang dilakukan peneliti pada bulan februari 2024 di Desa Kliet Kecamatan Ranto Peureulak Kabupaten Aceh Timur. Dari hasil wawancara dan pemeriksaan Hb langsung yang dilakukan peneliti pada 5 orang ibu hamil terdapat 2 orang ibu hamil tidak mengalami anemia (kadar hb 15,3 gr/dl dan 14,6 gr/dl) dan 3 lainnya mengalami anemia ringan dengan kadar hb masing-masing (9,5 g/dl, 9,8 g/dl, dan 10,6 g/dl) dari hasil wawancara 2 ibu hamil yang tidak mengalami anemia dikarenakan ibu mengonsumsi tablet Fe dan 3 lainnya yang mengalami anemia karena ibu tidak mengonsumsi tablet Fe secara rutin dan tepat, saat peneliti menanyakan pengetahuan ibu tentang pisang ambon dan madu ke-5 ibu hamil mengetahui tentang pisang ambon dan madu hanya saja tidak mengetahui manfaat dari pisang ambon dan madu yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Pemberian Puding Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan Madu terhadap kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Desa Kliet Kecamatan Ranto Peureulak Kabupaten Aceh Timur”.

METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan adalah *Quasi Eksperiment Design* (Rancangan Eksperimen Semu) dengan pendekatan yang digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Design* [12].

Lokasi penelitian ini dilakukan di Desa Kliet Jl. Lokop–Kp. Beusa Kecamatan Ranto Peureulak Kabupaten Aceh Timur. Penelitian ini dilaksanakan mulai bulan Februari s/d bulan Agustus 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan III dari bulan februari sampai April di Desa Kliet Kecamatan Ranto Peureulak Kabupaten Aceh Timur sebanyak 20 orang. Sampel dalam

penelitian ini adalah 10 ibu hamil trimester II dan III, teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini *Purposive Sampling*. Penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan puding pisang ambon dan madu dua kali sehari setiap pagi dan sore selama 7 hari.

Analisa data dalam penelitian ini yaitu analisa univariat dan bivariat dengan uji statistik *Paired Sample T-test* sebelum dilakukan uji statistik untuk melihat pengaruh pemberian puding pisang ambon dan madu, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data menggunakan uji *Shapiro-wilk* apabila hasil *p-Value* > 0,05 maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Ibu Hamil

No	Karakteristik	f	%
1	Umur		
	20-25	5	50
	26-30	4	40
	31-35	1	10
2	Paritas		
	Primipara	3	30
	Multipara	5	50
	Grandemultipara	2	20
3	Usia Kehamilan		
	Trimester 2	7	70
	Trimester 3	3	30
Total		10	100

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat karakteristik responden berdasarkan umur adalah kelompok umur 20-25 tahun sebanyak 5 orang (50%), kelompok umur 26-30 tahun sebanyak 4 orang (40%), dan kelompok umur 31-35 tahun sebanyak 1 orang (10%). Karakteristik responden berdasarkan paritas diketahui jumlah ibu primipara sebanyak 3

orang (30%), jumlah ibu Multipara sebanyak 5 orang (50%), dan jumlah ibu grandemultipara sebanyak 2 orang (20%). Sementara karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan adalah dengan usia kehamilan trimester 2 sebanyak 7 orang ibu hamil (70%), dan 3 orang ibu hamil (30%) berada pada usia kehamilan trimester 3.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Konsumsi Puding Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan Madu

No	Kadar hemoglobin		Kategori Hb
	Pre-test (g/dL)	Post-test (g/dL)	
1	10.2	10.8	Meningkat
2	10.3	11.5	Meningkat
3	9.8	10.7	Meningkat

4	10.7	11.4	Meningkat
5	9.6	10.5	Meningkat
6	9.4	10.8	Meningkat
7	10.3	11.0	Meningkat
8	10.2	11.6	Meningkat
9	10.9	11.8	Meningkat
10	9.6	10.6	Meningkat

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa dari seluruh responden sebanyak 10 orang (100%) seluruhnya mengalami

perubahan kadar hemoglobin setelah diberikan puding pisang ambon (*Musa paradisiaca L*) dan madu.

Tabel 3. Rata-rata Kadar Hemoglobin Sebelum dan Setelah Konsumsi Puding Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan Madu

No	Kadar Hemoglobin	Mean	SD	Min – Max	N
1	Pretest	10,100	0,4922	9,4 – 10,9	10
2	Posttest	11,070	0,4644	10,5 – 11,8	10

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa rata-rata kadar hemoglobin responden sebelum diberikan puding pisang ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan Madu adalah 10,100 g/dL dengan kadar hb terendah adalah 9,4 g/dL

dan tertinggi adalah 10,9 g/dL. Sedangkan rata-rata kadar hemoglobin responden setelah diberikan puding pisang ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan Madu adalah 11,070 g/dL dengan kadar hb terendah adalah 10,5 g/dL dan tertinggi adalah 11,8 g/dL

Tabel 4. Uji Normalitas Data

No	Kadar hemoglobin	P-value	Kesimpulan
1	Pre test	0,588	Berdistribusi normal
2	Post test	0,271	Berdistribusi normal

Berdasarkan uji normalitas data menggunakan uji statistik *shapiro wilk* didapatkan bahwa nilai sig lebih besar dari

pada α (0.05) sehingga dinyatakan bahwa data berdistribusi normal. Maka selanjutnya dilakukan uji *paired sample T test*.

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis dengan *Paired Sample T Test*

Variabel	Mean	Std. Deviasi	Std. Error	P-value
Pretest - Posttest	0,97	0,2830	0,895	0,000

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa selisih rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebesar 0,97 g/dL dengan standar deviasi 0,2830 g/dL . hasil uji statistik di dapatkan nilai P-value (0,000) < α 0,05. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan bermakna kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum dan setelah pemberian puding pisang ambon (*musa paradisiaca L*) dan Madu. Artinya terdapat Efektifitas pemberian puding pisang

ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan madu terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Desa Kliet Kecamatan Ranto Peureulak Kabupaten Aceh Timur.

PEMBAHASAN

Kadar hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan puding pisang ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan Madu

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin

responden sebelum diberikan puding pisang ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan Madu adalah 10,100 g/dL, kadar hb terendah adalah 9,4 g/dL dan tertinggi adalah 10,9 g/dL.

Anemia merupakan suatu kondisi tubuh dimana jumlah dan ukuran sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah dari normal, yang akan mengakibatkan terganggunya distribusi oksigen oleh darah ke seluruh tubuh, salah satu penyebab anemia bisa karena kurangnya zat besi, asam folat dan vitamin B12. Tetapi yang sering terjadi anemia karena kekurangan zat besi. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar Hb dibawah 11 gr % pada trimester I dan III atau kadar Hb < 10,5 gr % pada trimester II [7].

Anemia pada ibu hamil sangat berbahaya karena dapat menyebabkan abortus, partus lama, perdarahan post partum, infeksi dan partus prematur. Bagi janin bayi dapat lahir prematur, kematian janin, bahkan bisa muncul cacat bawaan. Untuk mengatasi hal ini sangat penting bagi ibu hamil untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi, terutama yang mengandung zat besi. Anemia dalam kehamilan yang disebabkan karena kekurangan zat besi, dapat dilakukan pengobatan dengan meningkatkan konsumsi makanan sumber pembentukan sel darah merah [13].

Selama kehamilan kebutuhan oksigen lebih tinggi sehingga memicu peningkatan produksi eritopoietin. Akibatnya, volume plasma bertambah dan sel darah merah (eritrosit) meningkat. Hal ini biasanya karena kurangnya asupan gizi, terutama zat besi. Kebutuhan zat besi pada ibu hamil terus meningkat sesuai dengan usia kehamilan, zat besi penting untuk membuat hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh jaringan dan organ tubuh selama masa kehamilan, jumlah darah dalam tubuh ibu naik hingga 50% lebih banyak dibandingkan dengan tubuh normal, sebagian besar ibu hamil tidak menyadari adanya kebutuhan zat besi yang dibutuhkan tubuh terutama pada trisemester kedua dan

ketiga saat kebutuhan hemoglobin akan meningkat drastic [14].

Menurut asumsi peneliti bahwasannya ibu hamil mengalami anemia karena semakin bertambahnya usia kehamilan maka volume darah meningkat untuk mencukupi kebutuhan ibu dan janin dalam kandungan, akibat peningkatan volume darah maka terjadinya hemodilusi (pengenceran darah) kondisi ini yang menyebabkan penurunan kadar hemoglobin, ketidakpatuhan ibu hamil dalam konsumsi tablet zat besi serta pengetahuan yang kurang akan pentingnya tablet zat besi juga merupakan penyebab terjadinya anemia dalam kehamilan, dan juga ibu hamil tidak mengetahui dengan mengkonsumsi pisang ambon (*Musa paradisiaca L*) dan madu dapat meningkatkan kadar hemoglobin, oleh karena itu peneliti mencoba upaya meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan cara memberikan puding pisang ambon (*Musa paradisiaca L*) dan Madu selama 7 hari.

Kadar Hemoglobin Ibu Hamil setelah Diberikan Puding Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan Madu

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil setelah diberikan puding pisang ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan Madu selama 7 hari dikonsumsi setiap pagi dan sore adalah 11,070 g/dL dengan kadar hb terendah adalah 10,5 g/dL dan tertinggi adalah 11,8 g/dL.

Pemberian puding pisang ambon dan madu kepada ibu hamil yang dikonsumsi dua kali sehari setiap pagi dan sore selama 7 hari merupakan upaya yang efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Karena didalam pisang ambon dan madu terdapat kandungan zat besi dengan nilai masing-masing 0,50 mg dan 0,42 mg. dimana zat besi berperan dalam pembentukan hemoglobin. Pisang merupakan makanan terbaik karena mengandung vitamin yang diperlukan oleh ibu hamil, buah pisang cukup memenuhi asupan zat besi pasien anemia. Pisang banyak mengandung asam folat atau

vitamin B6 yang larut dalam air, yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah. Pisang ambon memiliki banyak kandungan yang bermanfaat bagi tubuh, khususnya bagi wanita hamil, pisang ambon memiliki banyak kandungan baik didalamnya yaitu kalium, magnesium, fosfor, kalsium, zat besi, vitamin, karbohidrat, serat, protein dan lemak. Dalam sebuah pisang ambon matang, terdapat 99 kalori, 1,2 gr protein, 0,2 gr lemak, 25,8 mg karbohidrat, 0,7 gr serat, 8 mg kalsium, 28 mg fosfor, 0,5 mg besi dan 72 gr air [14].

Madu telah dikenal karena sifat gizi dan penyembuhannya yang menakjubkan. Madu mengandung mineral penting yang membantu dalam produksi haemoglobin [13]. menurut USDA Nutrient database, disebutkan bahwa zat-zat di dalam madu sangat kompleks, yaitu mencapai 181 jenis. Dalam 100 gram madu mengandung zat gizi sebagai berikut: gula 82,12 g, serat 0,2 g, energi 304 kkal, karbohidrat 82,4 g, lemak 0 g, protein 0,3 g, asam pantotenat (vit B5) 0,08 mg(1%), Vitamin B6 0,024 mg (2%), folat (vit b9) 2mg (1%), air 17,10g, riboflavin (vit B2) 0,038 mg (3%), Niacin (vitb3) 0,121 mg (1%), fosfor 4 mg (1%), potasium 52mg (1%), Vitamin c 0,5 mg (1%), kalsium 6 mg (1%), besi 0,42 mg (3%), magnesium 2 mg (1%), sodium 4 mg (0%) dan zinc 0,22 mg (2%) [15].

Kandungan mineral yang ada dalam madu tergantung dari sari bunga yang diisapnya. Kandungan dominan dalam madu ini juga menentukan warna madu. Banyaknya kandungan zat besi, tembaga dan mangan akan membuat madu menjadi berwarna gelap, sedangkan tingginya kadar besi erat hubungannya dengan kandungan hemoglobin. Zat tembaga sangat penting bagi manusia karena berkaitan dengan hemoglobin, kekurangan zat tersebut menyebabkan berkurangnya ketahanan tubuh, sedangkan besi (fe) memiliki fungsi membantu proses pembentukan sel darah merah [15].

Menurut asumsi peneliti hasil penelitian ini menggambarkan bahwa

intervensi pemberian puding pisang ambon (*Musa paradisiaca L*) dan Madu dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang sebelumnya dimana hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar Hb remaja putri sebelum diberikan jus pisang ambon dan madu adalah 12,76 g/dL dan setelah diberikan jus pisang ambon dan madu adalah 13,61 g/dL, dengan selisih rata-rata kenaikan Hb sebesar 0,85 g/dL setelah diberikan intervensi selama 7 hari pada pagi dan sore hari, analisis data menggunakan uji *paired sample T test* dengan hasil *P-value* 0,000 yang artinya terdapat pengaruh pemberian jus pisang ambon dan madu terhadap kenaikan kadar Hb [16].

Efektifitas Pemberian Puding Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan Madu terhadap kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kadar Hb sebelum diberikan intervensi adalah 10,1 g/dL dan setelah intervensi adalah 11,07 g/dL dapat dilihat bahwa selisih rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebesar 0,97 g/dL dengan standar deviasi 0,2830 g/dL. Uji *Paired Sample T test* diperoleh *P-value* (0,000) < α (0,05) yang artinya terdapat Efektifitas pemberian puding pisang ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan madu terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Desa Kliet Kecamatan Ranto Peureulak Kabupaten Aceh Timur.

Pemberian puding pisang ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan Madu yang dikonsumsi dua kali sehari setiap pagi dan sore selama 7 hari berturut-turut mengalami peningkatan kadar hemoglobin dari hb sebelumnya yaitu meningkat sebanyak 0,97 g/dL, penyebab meningkatnya kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah mengkonsumsi puding pisang ambon dan madu dikarenakan kedua bahan makanan tersebut memiliki kandungan yang dapat meningkatkan hemoglobin yaitu zat besi dan vitamin C yang berperan dalam proses penyerapan zat besi

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya tentang efektivitas pemberian madu dan pisang ambon terhadap anemia pada mahasiswa program studi diploma III Kebidanan Stikes YPIB Majalengka, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian madu dan pisang ambon sebesar 11,45 gr% dan setelah pemberian madu dan pisang ambon sebanyak 12,15 gr%, juga diperoleh besarnya peningkatan kadar hemoglobin setelah diberi madu dan pisang ambon sebesar 0,7 gr% dengan *P-value* 0,000 < α (0,05) yang artinya pemberian madu dan pisang ambon efektif terhadap anemia pada mahasiswi [17].

Buah pisang mengandung zat besi yang akan menstimulus produksi hemoglobin dalam darah dan juga membantu mencegah anemia. Vitamin C yang terkandung dalam pisang juga bagus untuk kesehatan membantu membangun kembali sistem kekebalan tubuh. Dengan mengonsumsi 2 buah pisang ambon (*Musa paradisiaca var sapientum linn*) setiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk mengatasi anemia. Hal ini dikarenakan setiap 1 buah pisang ambon (100 gram) mengandung zat besi 0,5 mg yang dapat meningkatkan kadar haemoglobin [18]. Madu mengandung zat besi yang sangat diperlukan dalam pembentukan hemoglobin. Zat besi berperan sangat penting dalam pembentukan hemoglobin, kebutuhan zat besi dalam tubuh 65% dibutuhkan untuk pembentukan, Hasil penelitian ini juga mendukung teori bahwa kandungan besi dalam 100 gram madu sebesar 0,42 mg. Disamping itu juga madu mengandung enzim-enzim seperti diastase, glukosa oksidase, katalase serta vitamin A, vitamin B dan betakaroten. Selain itu juga dilengkapi mineral berupa kalium, magnesium, fosfor, tembaga, mangan, natrium, seng, dan kalsium [18]

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa setelah mengonsumsi buah pisang ambon selama satu minggu terjadi peningkatan kadar hemoglobin. Oleh karena itu dalam pemenuhan gizi pada ibu hamil untuk kecukupan besi dibutuhkan

asupan zat besi yang cukup, zat besi ini bisa didapatkan dari buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) dan untuk metabolisme besi khususnya untuk penyerapan zat besi dibutuhkan buah yang mengandung vitamin C yaitu buah pisang ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) yang sangat baik untuk membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga kadar hemoglobin pada ibu hamil akan semakin meningkat [19].

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa pisang merupakan makanan terbaik karena mengandung vitamin yang diperlukan oleh ibu hamil. buah pisang cukup memenuhi asupan zat besi pasien anemia. Pisang banyak mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air, yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah [20].

Menurut asumsi peneliti penyebab peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah intervensi karena adanya kandungan zat besi dan vitamin C yang ada pada pisang ambon dan madu, dimana zat besi dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah hemoglobin, mengonsumsi makanan yang kaya akan vitamin C bersamaan dengan zat besi akan meningkatkan penyerapan dan sangat penting bagi produksi hemoglobin sehingga kadar hemoglobin pada ibu hamil akan semakin meningkat, dalam hal ini pemberian puding pisang ambon bersamaan dengan madu bisa menjadi alternatif pengobatan secara nonfarmakologi untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti tentang Efektifitas pemberian puding pisang ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan madu terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Desa Kliet Kecamatan Ranto Peureulak kabupaten Aceh Timur Tahun 2024 dapat ditarik Kesimpulan sebagai berikut : Rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum (*pretest*) diberikan puding pisang ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan Madu adalah 10,100 g/dL. Kadar hb terendah

adalah 9,4 g/dL dan tertinggi adalah 10,9 g/dL, dan rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil setelah (*posttest*) diberikan puding pisang ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan Madu adalah 11,070 g/dL. Kadar hb terendah adalah 10,5 g/dL dan tertinggi adalah 11,8 g/dL artinya terdapat efektifitas pemberian puding pisang ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan madu terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Desa Kliet Kecamatan Ranto Peureulak Kabupaten Aceh Timur, dengan nilai *P-value* 0,000 ($P < 0,05$).

SARAN

Disarankan pemberian puding pisang ambon (*Musa Paradisiaca L*) dan madu pada ibu hamil untuk peningkatan hemoglobin pada masa kehamilan.

REFERENSI

1. Fajrin FI, Nikmah K, Agustina L. Pemahaman Anemia Dalam Kehamilan Melalui kelas Ibu Hamil. *JMM (Jurnal Masy Mandiri)*. 2022;6(5):6–9.
2. Khoiriah A. Faktor–faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Makrayu Palembang. 6:429–44.
3. Sari LL. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *J Sains Kesehat*. 2022;28(3):20–30.
4. Yanti VD, Dewi NR, Sari SA. Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Anemia untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Metro Tahun 2022. *J Cendikia Muda*. 2023;3(4):603–9.
5. Dinas Kesehatan Aceh. *Profil Kesehatan Provinsi Aceh*. 2022.
6. Saffanah Prijella N, Darmawati, Suftiani. Tingkat Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Aceh Level Of Adherence To Consumption of Iron Supplementation of Pregnant Women at Banda Aceh and Aceh besar Health Center. *Jim*. 2022;V(4):1–6.
7. Hardiani H, Choirunissa R, Rifiana AJ. Pengaruh Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Klinik FS Munggaran Kabupaten Garut. *J Ilm Kesehat*. 2020;12(2):149–58.
8. Prianti AT. Pengetahuan Melalui Penyuluhan Tentang Manfaat Jus Pisang Ambon Terhadap Penanganan Anemia Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Galesong. 2024;1(1):25–34.
9. Ageng ASR, Rahmawati D, Mardiyah MS. Asuhan Kebidanan Ibu Hamil Anemia Dengan Pemberian Pisang Ambon Dan Kacang Merah. *J Kesehat Mercusuar*. 2023;6(2):055–64.
10. Murtiningsih D, Satiyem S. Pengaruh Konsumsi Madu Terhadap Kenaikan Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *J Kebidanan*. 2023;3(2):149–55.
11. Siregar NY, Noya F, Candriasih P. Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca var Sapientum Linn*) terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya. Poltekita *J Ilmu Kesehat*. 2022;16(2):157–63.
12. Notoatmodjo S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. II. Jakarta: PT RINEKA CIPTA; 2014. 236 p.
13. Rianti Pt, Sukarni, Tri Utami I, Febriyanti H. Pengaruh Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *J Matern Aisyah (JAMAN AISYAH)*. 2022;3(2):159–65.
14. Achmad Abdul Luthbis FR. Pengaruh Konsumsi Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *J Kesehat [Internet]*. 2020;9(1):2016. Available from: <https://jurnal.stikesyatsi.ac.id/index.php/kesehatan/article/view/128>
15. Yuliarti N. *Khasiat madu untuk kesehatan dan kecantikan*. Maya, editor. Yogyakarta: Rapha Publishing; 2015. 138 p.
16. Br Sembiring P. Pengaruh Pemberian Jus Pisang Ambon Dan Madu Terhadap Kenaikan Kadar Hb Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Tigapanah Tahun 2021. 2021;
17. Idaningsih A, Mustikasari SP. Efektivitas Pemberian Madu Dan Pisang Ambon

- Terhadap Anemia Pada Mahasiswi Prodi Diploma III Kebidanan Stikes YPIB Majalengka. *J Midwifery Care*. 2020;1(1):11–21.
18. Kartika I, Triwidiyantari D, Herawati Y, Nurlatifah T. Efektivitas pisang ambon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di desa balegede naringgul kabupaten cianjur. 2021;1–6.
 19. Wiyani R. Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca* var *Sapientum* Linn) terhadap Anemia Pada Ibu Hamil Trimester I. *J Kesehat STIKES Darul Azhar Batulicin*. 2018;6(1).
 20. Sunarjono H. *Berkebun 26 Jenis Tanaman Buah*. I. Nurrohmah F ai, editor. Jakarta Timur: Penebar Swadaya; 2013. 210 p.