

Konsumsi Buah Pisang Ambon (*Musa Paradisiaca L Var Saplentum*) dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri

Faridah BD¹, Iin Prima Fitriah², Lita Angelina Saputri³, Mardiani Bebasari⁴, Eravianti⁵, Yussie Ater Merry⁶, Fauziah Hasanatul Hidayah⁷

^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Diploma III Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang, Gunung Pangilun, Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat, Indonesia

⁷Program Studi Diploma IV Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Padang, Jl. Lintas Siteba Pondok Kopi, Sumatera Barat, Indonesia

Email: faridahbd140@gmail.com¹, ie2n_85@yahoo.com², litaangelinas@yahoo.com³, mardiani@gmail.com⁴, eravianti@gmail.com⁵, yussieaterm@gmail.com⁶, fauziah@yahoo.com⁷

Abstrak

Provinsi Sumatera Barat termasuk provinsi yang tidak mencapai target dalam pemberian tablet tambah darah (Fe) pada remaja putri. Tablet Fe berguna untuk meningkatkan kadar Hb. Salah satu cara untuk meningkatkan kerja Fe dengan mengonsumsi buah pisang ambon yang mengandung vitamin C. Berdasarkan data anemia Provinsi Sumatera Barat, angka kejadian anemia pada remaja putri sebesar 16,6%, sedangkan angka kejadian anemia di Kabupaten Pesisir Selatan pada tahun 2019 adalah sebesar 35,5%. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian tablet Fe dengan konsumsi Fe dan buah pisang ambon dalam meningkatkan kadar Hb. Jenis penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan *two group pretest dan posttest design*. Penelitian dilakukan tanggal 1 Juli s/d 8 Juli 2021 di SMA N 3 Painan. Populasi 68 orang siswa SMA N 3 Painan, penelitian ini menggunakan rumus *Federer* dengan jumlah sampel 32 orang. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan Hb digital dan lembar observasi. Pengolahan data *uji paired T-test*. Rata-rata kadar Hb sebelum diberikan tablet Fe 11,00 gr/dl, rata-rata kadar Hb sebelum diberikan tablet Fe dan buah pisang ambon 11,00 gr/dl, dan rata-rata kadar Hb setelah diberikan tablet Fe 12,29 gr/dl, dan rata-rata kadar Hb setelah diberikan tablet Fe dan buah pisang ambon 13,88 gr/dl. Pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kenaikan kadar Hb dengan *p value* = 0,000. Pengaruh pemberian tablet Fe dan buah pisang ambon dengan *p value* = 0,000. Perbedaan efektifitas pemberian tablet Fe dengan pemberian tablet Fe dan buah pisang dengan *p value* = 0,000. Disimpulkan bahwa pemberian tablet Fe dan buah pisang ambon lebih efektif dibandingkan pemberian tablet Fe saja. Diharapkan dalam memberikan tablet Fe agar beriringan dengan pemberian buah pisang ambon bagi remaja putri yang mengalami anemia.

Kata Kunci : Tablet Fe, Buah Pisang Ambon, Kadar Hb

Consumption of Ambonese Bananas (*Musa Paradisiaca L Var Saplentum*) and Fe Tablets on Increasing Levels Hemoglobin in Young Women

ABSTRACT

West Sumatra Province is provinces that did not reach the target in giving blood-added tablets (Fe) to teenage girls. Fe tablets are useful for increasing Hb levels. One way to improve the work of Fe by consuming ambon banana that contains vitamin C. Based on anemia data in West Sumatera, the incidence of anemia in adolescent girls is 16,6%, while the incidence of anemia in Kabupaten Pesisir Selatan regency in 2019 is 35,5%. The purpose of this study was to determine the comparison of Fe tablets with Fe consumption and ambon banana in increasing Hb levels. This type of experimental research with the design of two groups pretest and posttest design. This research was conducted on July 1- July 8, 2021 at SMA N 3 Painan. Population of 68 female students, this research uses the *Federer* formula with a sample of 32 people. *Purposive sampling* technique. The instrument used is a digital Hb and observation sheet. Data processing *paired sample T test*. The average Hb level before given Fe tablet 11.00 gr / dl, after given Fe tablet 12.29 gr / dl. The average Hb level before being given Fe tablets and ambon banana was 11.00 gr / dl, after being given Fe tablets and fruit 13.88 gr / dl. The effect of giving Fe tablets to increase Hb levels with *p value* = 0.000. The effect of giving Fe tablets and ambon banana with *p value* = 0.000. The difference between the effectiveness of Fe tablets with Fe tablets and ambon banana with *p value* = 0.000. It was concluded that administration of Fe tablets and ambon banana was more effective than administration of Fe tablets alone. It is expected to provide Fe tablets that go hand in hand with ambon banana for teenagers, for adolescent girls who experience anemia.

Keywords : Fe Tablets, Ambon Banana, and Hb Levels

PENDAHULUAN

Hemoglobin (Hb) merupakan protein yang mengandung zat besi. Kadar Hb yang rendah dapat menyebabkan anemia, sehingga darah tidak cukup dalam mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru keseluruh tubuh. Oleh karena itu, anemia didefinisikan sebagai konsentrasi Hb dalam darah lebih rendah dari normal yang disebabkan oleh rendahnya produksi sel darah merah (eritrosit). Kadar Hb rendah pada remaja ditetapkan dengan ketetapan 12-14 gr%. (Simanungkalit, 2019)

Prevalensi anemia menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2017 mempengaruhi 33% wanita usia reproduksi global termasuk remaja. Anemia pada remaja sampai saat ini cukup tinggi di dunia mencapai 15%, dimana 27% terjadi dinegara berkembang dan 6% dinegara maju. Indonesia adalah salah satu negara yang masih berkembang (Apriyanti, 2019).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 prevalensi anemia berdasarkan kelompok umur 5-14 tahun sebanyak 26,4% dan kelompok umur 15-24 tahun sebanyak 18,4%. Sedangkan menurut jenis kelamin laki-laki sebanyak 18,4% dan perempuan sebanyak 23,9%. Berdasarkan semua kelompok umur tersebut, wanita memiliki prevalensi tertinggi mengalami anemia (Kemenkes RI, 2018).

Hasil Riskesdas pada tahun 2018 menemukan adanya kenaikan pada kasus anemia diremaja putri, disekitar 48,9 % pada tahun 2018. Proporsi anemia terjadi paling besar dikelompok umur 15-24 tahun dan 25 sampai 34 tahun. Berdasarkan data Riskesdas 2018 proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (20,3%) (Kemenkes RI, 2018).

Provinsi Sumatera Barat termasuk kedalam salah satu diantara 17 provinsi yang memiliki nilai rerata kejadian anemia pada remaja putri diatas nilai rerata nasional yaitu sebesar 16,6%. Dimana kejadian anemia sebesar 29,8% perempuan, 27,6% untuk laki-laki, dan 17,1 % anak-anak (Kemenkes RI, 2018)..

Sementara itu data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia adalah 34,3% dan mengalami peningkatan pada tahun 2019 sebesar 35,5% (Dikes Pesisir Selatan, 2017).

Remaja putri memiliki resiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja (Apriyanti, 2019).

Remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuh, sehingga banyak yang membatasi konsumsi makanan dan banyak patangan terhadap makanan. Bila asupan makanan kurang maka cadangan besi banyak yang berkurang. Keadaan seperti ini dapat mempercepat terjadinya anemia. Anemia dapat menyebabkan cepat lelah, konsentrasi belajar menurun, kebugaran akan menurun dan dapat menurunkan produktivitas kerja dan menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi (Apriyanti, 2019).

Prevelensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak ditangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah. Melihat dampak anemia sangat besar dalam menurunkan kualitas sumber daya manusia, maka sebaiknya penanggulangan anemia perlu dilakukan sejak dini sebelum remaja putri menjadi hamil, agar kondisi fisik remaja putri tersebut telah siap menjadi ibu yang sehat dan melahirkan generasi penerus yang juga sehat (Fikawati, 2017).

Strategi untuk mencegah dan mengatasi anemia pada remaja putri dapat melalui penyediaan suplemen zat besi melalui tablet fe, fortifikasi bahan pangan yang biasa dikonsumsi dengan zat besi, edukasi gizi dan pengawasan penyakit infeksi. Pemenuhan nutrisi dengan memberikan makanan yang cukup mengandung zat besi saja tidak akan mungkin diserap oleh tubuh dalam jumlah besar dan dalam waktu yang relatif singkat. Table zat besi seperti fe menjadi pilihan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan tersebut (Fikawati, 2017).

Penanganan anemia selain dengan suplemen Fe juga dapat dilakukan intervensi dengan bahan makanan. Seperti jeruk mengandung 70 mg vitamin C, vitamin A, vitamin B, asam folat, lecy mengandung 7 mg vitamin C, zat besi 0,3 mg, dan B6 01 mg, sirsak mengandung 20,6 mg

vitamin C, 0,6 mg zat besi, 0,1 mg vitamin B6, stowberi mengandung 58,8 mg vitamin C, 16 mg kalsium, dan pisang mengandung 9 mg vitamin C, 02 mg, dan salah satu bahan makanan yang dapat digunakan untuk penanganan anemia yaitu buah pisang. Buah pisang merupakan tanaman buah-buahan tropis asli Indonesia. Buah pisang bermanfaat bagi kesehatan manusia karena memiliki kandungan gizi cukup lengkap. Kandungan zat besinya yang cukup untuk mengganti zat besi yang hilang dalam tubuh dan vitamin C yang cukup untuk membantu absorpsi zat besi dalam proses pembentukan hemoglobin dalam darah, serta rasanya yang enak, mudah dicerna, mudah dicari dan harganya terjangkau (Andina, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Aisyah, Estuning dan Dwi pada tahun 2014, di Desa Keniten Kabupaten Kediri tentang pengaruh pemberian vitamin C pada konsumsi tablet Fe untuk peningkatan kadar Hb pada ibu hamil, dengan hasil penelitian efek Fe terhadap Hb pada ibu hamil usia 16-32 mg rata-rata peningkatan sebesar 0,2 gr%, sementara kadar Hb dengan vitamin C untuk peningkatan kadar Hb pada ibu hamil 16-32 mg mengalami peningkatan 1,1 gr% dengan waktu pemberian selama 2 minggu (Aisyah, 2019).

Vitamin C berfungsi untuk membantu penyerapan zat besi hingga 30%. Ketika kebutuhan zat besi yang besar makanya vitamin C sangat dibutuhkan untuk membantu proses penyerapan zat besi. Asam organik seperti asam askorbat (vitamin C) dapat membantu penyerapan besi dengan cara mereduksi feri menjadi fero yang mudah diserap 3-6 kali (Fikawati, 2012).

Menurut Adriani dalam penelitiannya pada tahun 2014 menyatakan bahwa buah pisang merupakan salah satu jenis buah yang mengandung vitamin B6, vitamin C, kalium, serat, fosfor, protein, lemak, kalori, besi, asam folat dan air yang juga dapat meningkatkan kadar hemoglobin, Vitamin C juga meningkatkan penyerapan besi dan meningkatkan pembentukan darah, dua manfaat kesehatan ini membuat pisang berguna untuk tambahan dalam menu makanan mereka dalam menanggulangi anemia (Adriani, 2014).

Pisang ambon (*Musa paradisiaca l. Var saplentum*) merupakan penganan yang dapat dikonsumsi pada semua umur tanpa memiliki

efek samping, selain mudah didapatkan dan harga relatif murah dibanding buah lainnya. Pisang ambon mudah ditemukan di daerah tropis. Pisang ini memiliki laju pertumbuhannya yang sangat cepat dan terus-menerus sehingga menghasilkan jumlah pisang yang banyak. Pisang ambon memiliki kandungan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa jenis buah lainnya. Tiap 100 gram saji pisang ambon (1 buah) mengandung 73,8 gr air, zat besi (0,2 mg), vitamin C (9 mg), B1 (0,05 mg), B6 (0,1 mg) dan fosfor (30 mg) yang baik bagi tubuh (Karuniawati, 2014).

Penelitian yang dilakukan Erni Muslikah tahun 2018 tentang pengaruh pemberian buah pisang ambon dan tablet fe pada remaja di SMA N 1 Nguter, Kabupaten Sukaharjo, hasil penelitian didapatkan adanya peningkatan kadar hemoglobin sebesar 3,33 gr/dl yang signifikan pada remaja putri yang mengalami anemia (Muslikah, 2017).

Berdasarkan penelitian, konsumsi tablet Fe dan vitamin C lebih tinggi dalam meningkatkan kadar Hb dibandingkan dengan mengkonsumsi tablet Fe saja. Salah satu sumber vitamin C adalah buah pisang ambon, dalam 100 mg buah pisang ambon mengandung 9 mg vitamin C. Berdasarkan penjelasan di atas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh buah pisang ambon terhadap penyerapan Fe dengan menggunakan sampel pada remaja.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin mengetahui Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon dan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif dengan *designquasy eksperiment* Teknik pengambilan sampel adalah *proposive sampling* dengan rancangan *two group pre-test and post-test design*. Penelitian dilaksanakan di SMA N 3 Painan pada bulan Januari-Juli 2021. Populasi seluruh siswa Kelas XI SMA N 3 Painan yang berjumlah 68 Orang dengan sampel 32 orang , 16 orang kelompok intervensi dan 16 orang kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi diberikan pisang Ambon dan tablet Fe sedangkan pada kelompok kontrol diberikan tablet Fe.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Rerata kadar Hb responden sebelum dan sesudah diberikan Tablet Fe di SMA N 3 Painan

	N	Mean	SD	Min	Max
Sebelum diberikan tablet Fe	16	11,0063	0,56506	10,10	11,90
Setelah diberikan tablet Fe	16	12,2937	0,39576	11,50	13,10

Berdasarkan Tabel 1 di dapatkan bahwa rata-rata kadar Hb responden sebelum diberikan Tablet Fe adalah 11,0063 gr/dl dengan nilai minimal 10,10 gr/dl dan nilai maksimal 11,90gr/dl. Dan Rerata kadar Hb responden setelah diberikan tablet Fe adalah 12,2937 gr/dl dengan nilai minimal 11,50 gr/dl dan nilai maksimal 13,10 gr/dl.

Tabel 2. Rerata kadar Hb responden sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe dan Buah Pisan Ambon di SMA N 3 Painan

	N	Mean	SD	Min	Max
Sebelum diberikan tablet Fe dan buah pisang ambon	16	11,0063	0,52086	10,00	11,80
Setelah diberikan tablet Fe dan buah pisang ambon	16	13,8875	0,66920	13,10	15,30

Berdasarkan tabel 2 di dapatkan bahwa Reratakadar Hb responden sebelum diberikan tablet Fe dan buah pisang ambon adalah 11,0063 gr/dl dengan nilai minimal 10,00 gr/dl dan nilai maksimal 11,80 gr/dl. Dan diketahui Reratakadar Hb responden setelah diberikan tablet Fe dan buah pisang ambon adalah 13,8875 gr/dl dengan nilai minimal 13,10 gr/dl dan nilai maksimal 15,30 gr/dl.

Tabel 3. Peningkatan kadar Hb responden setelah diberikan tablet Fe di SMAN 3 Painan

	N	Mean±SD	IK 95%	P
Kadar Hb sebelum diberikan tablet Fe	16	11,0063 ±0,565	0,93-1,63	0,000
Kadar Hb setelah diberikan tablet Fe	16	12,2938 ±0,395		

Tabel 3 menunjukkan bahwa kadar Hb sesudah pemberian tablet Fe didapatkan *p value* adalah 0,000 ($p < 0.05$) hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian tablet Fe untuk meningkatkan kadar Hb siswa SMA N 3 Painan.

Tabel 4. Peningkatan kadar Hb Responden yang telah diberikan Tablet Fe dan Buah pisang ambon di SMA N 3 Painan

	N	Mean ±SD	IK 95%	P
Kadar Hb sebelum diberikan tablet Fe dan Buah pisang ambon	16	11,0063 ±0,520	2,358-3,403	0,000
Kadar Hb setelah diberikan tablet fe dan buah pisang ambon	16	13,88875 ±0,669		

Tabel 4 menunjukkan pemberian tablet Fe dan buah pisang ambon didapatkan *p value* adalah 0,000 ($p < 0.05$) hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian tablet Fe dan buah pisang ambon terhadap kenaikan kadar Hb responden.

Tabel 5. Perbedaan pemberian tablet fe dengan pemberian tablet fe dan buah pisang ambon di SMA N 3 Painan

	N	Mean	SD	P
Peningkatan kadar Hb setelah pemberian Tablet Fe	16	1,2	0,3	0,000
Peningkatan kadar Hb setelah pemberian tablet Fe dan Buah Pisang Ambon	16	2,8	0,6	

Berdasarkan tabel 5. dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pemberian tablet Fe dengan konsumsi tablet Fe dan buah pisang ambon. Dengan demikian pemberian tablet Fe dan buah pisang ambon lebih berpengaruh dari pada pemberian tablet Fe saja terhadap kenaikan kadar Hb responden.

a. Rata-rata kadar Hb responden di SMA N 3 Painan Sebelum dan Sesudah diberikan tablet Fe.

Tabel 1 menunjukkan rata - rata kadar Hb siswa SMA N 3 Painan sebelum diberikan tablet Fe adalah 11,00 gr/dl dengan nilai minimal 10,10 gr/dl dan nilai maksimal 13,10 gr/dl. Hemoglobin (Hb) merupakan protein yang mengandung zat besi. Kadar Hb yang rendah dapat menyebabkan anemia, sehingga darah tidak cukup dalam mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru keseluruh tubuh. Kadar Hb rendah pada remaja ditetapkan dengan ketetapan 12-14 gr% dengan melakukan pengukuran kadar Hb (Simanungkalit, 2019). Kadar Hb remaja berbeda-beda antara remaja satu dengan remaja yang lainnya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kadar Hb pada remaja, seperti pola makan, pola istirahat dan pemikiran serta aktifitas pada remaja tersebut. Pada penelitian ini, remaja mengakui mereka memiliki pola jam tidur yang berbeda-beda (Khodijah, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan rata-rata kadar Hb responden sebesar 11,7 gr/dl. Mengalami peningkatan kadar Hb setelah diberikan tablet Fe sebesar 1,2 gr/dl. Hasil rata-rata tersebut didapat dari 16 orang siswa SMA N 3 Painan yang telah diberikan tablet Fe setiap paginya selama 7 kali pemberian. Peningkatan

kadar Hb masing-masing responden memiliki peningkatan yang bervariasi.

Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Giyanti pada tahun 2016 tentang pengaruh pemberian tablet Fe terhadap kenaikan kadar hemoglobin remaja putri dengan anemia di SMK negeri 1 Ponjong Gunung Kidul Yogyakarta didapatkan rata-rata kadar Hb responden setelah diberikan tablet Fe adalah 11,8 gr/dl dengan rata-rata kenaikan kadar Hb sebesar 0,7 gr/dl (Giyanti, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosmayeti dan Hastuti pada tahun 2015 tentang efektifitas pemberian tablet Fe terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil di Bandar Lampung, didapatkan rata-rata kadar Hb setelah pemberian tablet Fe adalah 12,14 gr/dl dengan rata-rata kenaikan kadar Hb sebesar 1,61 dengan pemberian selama satu bulan. Ke dua penelitian tersebut juga dijeaskan bahwa kadar Hb responden setelah diberikan tablet Fe memiliki kadar Hb yang berbeda-beda dengan kenaikan kadar Hb yang berbeda (Romayeti, 2016).

Zat besi merupakan mineral mikro yang paling banyak terdapat di dalam tubuh manusia dewasa sebanyak 3-5 gram. Zat besi dengan konsentrasi tinggi terdapat dalam sel darah merah, yaitu sebagai bagian dari molekul hemoglobin. Selain zat besi yang terdapat dalam tubuh manusia, zat besi berupa tablet Fe suplemen besi tambahan juga dibutuhkan tubuh untuk menambah kadar Hb di dalam darah (Benremedhin, 2011).

Dibuktikan dengan penelitian yang telah dilakukan, bahwa dengan mengkonsumsi tablet Fe selama 7 hari dengan mengatur pola makan responden dengan memakan makanan yang sama kandungan besinya setiap hari dapat meningkatkan rata-rata kadar Hb responden menjadi 12,29 gr/dl dengan rata-rata peningkatan 1,2 gr/dl. Peneliti berasumsi peningkatan kadar Hb oleh masing-masing responden disebabkan oleh keteraturan mereka mengkonsumsi tablet Fe setiap malamnya.

b. Rata-rata kadar Hb responden di SMA N 3 Painan sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe dan Buah Pisang Ambon.

Tabel 2 menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb siswa SMA N 3 Painan sebelum diberikan Tablet Fe dan buah pisang ambon adalah 11,00

gr/dl dengan nilai minimal 10,00 gr/dl dan nilai maksimal 11,80 gr/dl.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erni Muslikah pada tahun 2017 di SMA 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo. Tentang pengaruh pemberian Fe dan buah pisang ambon untuk peningkatan Hb, dari hasil penelitian didapatkan rata-rata kadar Hb responden sebelum diberikan tablet Fe adalah 10,96 gr/dl. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Ramadanty dan Eka tahun 2019 di Kebumen tentang penerapan pemberian tablet zat besi terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di BPM Sari Nawa, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata Hb responden sebelum diberikan 10,7 gr/dl (Muslikah, 2017 dan Romayeti 2017).

Hemoglobin (Hb) merupakan protein yang mengandung zat besi. Kadar Hb yang rendah dapat menyebabkan anemia, sehingga darah tidak cukup dalam mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru keseluruh tubuh. Kadar Hb rendah pada remaja ditetapkan dengan ketetapan 12-14 gr% dengan melakukan pengukuran kadar Hb (Simanungkalit, 2019).

Rata-rata kadar Hb siswa SMA N 3 Painan setelah diberikan tablet Fe dan buah pisang ambon adalah 13,88 gr/dl dengan nilai minimal 13,00 gr/dl dan nilai maksimal 15,30 gr/dl dengan kenaikan rata-rata sebesar 2,8 gr/dl.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erni Muslikah pada tahun 2017 di SMA 1 Nguter, kabupaten Sukoharjo, tentang pengaruh pemberian Fe dan buah pisang ambon untuk peningkatan Hb, dari hasil penelitian didapatkan rata-rata kadar Hb responden setelah diberikan tablet Fe dan buah pepaya adalah 13,84 gr/dl, mengalami kenaikan rata-rata sebesar 3,3 gr/dl. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Ramadanty dan Eka tahun 2019 di Kebumen tentang penerapan pemberian tablet zat besi terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di BPM Sari Nawa, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata Hb responden setelah diberikan 12,2 gr/dl.

Peningkatan rata-rata kadar Hb responden yang mengkonsumsi tablet Fe dan buah pisang ambon mengalami peningkatan yang bagus, rata-rata kadar Hb responden dalam penelitian tersebut hampir sama antara 16 responden yang telah mengkonsumsi tablet Fe dan buah pisang ambon. Peneliti berasumsi bahwa peningkatan

kadar Hb responden dikarenakan kepatuhan responden meminum tablet Fe yang beriringan dengan buah pisang ambon.

c. Pemberian tablet Fe terhadap kenaikan kadar Hb responden di SMA N 3 Painan.

Tabel 3 menunjukkan bahwa uji *paired sampel t test* pada responden yang telah dilakukan pemeriksaan Hb sebelum dan pemeriksaan Hb sesudah pemberian tablet Fe didapatkan *p value* adalah 0,000 ($p < 0.05$). hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian tablet Fe dapat meningkatkan kadar Hb siswa SMA N 3 Painan.

Penyediaan suplemen zat besi melalui tablet Fe, fortifikasi bahan pangan yang biasa dikonsumsi dengan zat besi, edukasi gizi dan pengawasan penyakit infeksi. Pemenuhan nutrisi dengan memberikan makanan yang cukup mengandung zat besi saja tidak akan mungkin diserap oleh tubuh dalam jumlah besar dan dalam waktu yang relatif singkat. Tablet zat besi seperti Fe menjadi pilihan untuk mencegah dan mengatasi permasalahan tersebut. Dengan mengkonsumsi tablet zat besi dapat meningkatkan kadar Hb.

Dalam penelitian ini, peningkatan kadar Hb oleh konsumsi tablet fe terlihat dalam pengukuran hari ke 7, setelah sebelumnya pengecekan Hb telah dilakukan pada hari ke 1, lalu responden mengkonsumsi tablet Fe sampai hari ke 7, pada hari ke 7 dilakukan pengecekan kembali dan terdapat peningkatan kadar Hb responden. Peneliti berasumsi bahwa peningkatan kadar Hb responden dikarenakan kepatuhan responden dalam meminum tablet Fe. Masing-masing responden mengalami peningkatan kadar Hb.

d. Pemberian tablet Fe dan Buah pisang ambon terhadap kenaikan kadar Hb responden di SMAN 3 painan.

Tabel 4 menunjukkan bahwa uji *paired sampel t test* pada responden yang telah dilakukan pemeriksaan Hb sebelum dan pemeriksaan Hb sesudah pemberian tablet Fe dan buah pisang ambon didapatkan *p value* adalah 0,000 ($p < 0.05$). hal tersebut menunjukkan bahwa pemberian tablet Fe dan buah pisang ambon dapat meningkatkan kadar Hb siswa SMA N 3 Painan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erni Muslikah pada tahun 2017 di SMA 1 Nguter, Kabupaten Sukoharjo, dari hasil penelitian didapatkan data dengan menggunakan uji *t independen*, diperoleh nilai $p < 0,000 (<0,05)$ bahwa ada pengaruh terhadap pemberian tablet Fe dan buah pepaya untuk kenaikan kadar Hb (Muslikah, 2017).

Tablet Fe berfungsi untuk meningkatkan kadar Hb dalam darah, Kadar Hb yang kurang, dapat ditingkatkan melalui konsumsi tablet Fe, kerana selain konsumsi makanan yang biasa di konsumsi sehari-hari yang kadang tidak cukup untuk memenuhi kadar Hb dala darah. Untuk itu dibutuhkan tablet Fe dalam menampah jumlah kadar Hb dalam tubuh.

Pisang ambon memiliki kandungan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa jenis buah lainnya. Tiap 100gram saji pisang ambon (1 buah) mengandung 73,8 gr air, zat besi (0,2 mg), vitamin C (9 mg), B1 (0,05 mg), B6 (0,1 mg) dan fosfor (30 mg) yang baik bagi tubuh (Andina, 2018).

Dalam proses penyerapan tablet Fe dibutuhkan vitamin C untuk membantu kerja tablet Fe, agar tablet Fe yang di konsumsi dalam tubuh dalam bereaksi dengan baik. Untuk memaksimalkan pemberian tablet fe maka diberikan buah pisang ambon yang mengandung Vitamin B6, Vitamin C dan zat besi.

Hasil penelitian pun menunjukan bahwa konsumsi tablet Fe dengan buah pisang ambon efektif digunakan dalam meningkatkan kadar Hb responden, hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukan peningkatan kadar Hbresponden setelah patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe dan buah pisang ambon selama 7 hari.

e. Perbandingan pemberian tablet fe dan buah pisang ambon dengan tablet fe saja terhadap kenaikan kadar hb responden di SMA N 3 Painan.

Tabel 5 menunjukkan angka *significancy* 0,000. Peningkatan kadar Hb setelah diberikan tablet Fe adalah 1,2 gr/dl dan peningkatan kadar Hb setelah diberikan tablet Fe dan buah pisang ambon adalah 2,8 gr/dl. Didapatkan nilai $p < 0,05$, dapat di simpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh pemberian tablet Fe dengan pemberian tablet Fe dan buah pisang ambon. Dengan demikian dapat di simpulkan bahwa pemberian

tablet Fe dan buah pisang ambon lebih efektif dari pemberian tabet Fe terhadap kenaikan kadar Hb siswa SMA N 3 Painan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aisyah, Estuning dan Dwi pada tahun 2014, di Desa Keniten Kabupaten Kediri tentang pengaruh pemberian vit C pada konsumsi tablet Fe untuk peningkatan kadar Hb pada ibu hamil, dengan hasil penelitian efek Fe terhadap Hb pada ibu hamil usia 16-32 mg rata-rata peningkatan sebesar 0,2 gr%, sementara kadar Hb dengan vitamin C untuk peningkatan kadar Hb pada ibu hamil 16-32 mg mengalami peningkatan 1,1 gr% dengan waktu pemberian selama 2 minggu (Aisyah, 2016).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erni Muslikah pada tahun 2017 di SMA 1 Nguter, Kabupaten Sukoharjo, dari hasil penelitian didapatkan data dengan menggunakan uji *t independen*, diperoleh nilai $p < 0,000 (<0,05)$ bahwa ada pengaruh terhadap pemberian tablet Fe dan buah pisang ambon untuk kenaikan kadar Hb (Muslikah, 2017).

Vitamin C berfungsi untuk membantu penyerapan zat besi hingga 30%. Ketika kebutuhan zat besi yang besar maka vitamin C sangat dibutuhkan untuk membantu proses penyerapan zat besi. Asam organik seperti asam askorbat (vitamin C) dapat membantu penyerapan besi dengan cara mereduksi feri menjadi fero yang mudah diserap 3-6 kali.

Dari hasil penelitian di atas juga dapat dibuktikan bahwa konsumsi tablet Fe dan buah pisang ambon lebih efektif dalam meningkatkan kadar Hb. Di dalam buah pisang ambon mengandung vitamin C yang berfungsi untuk peningkatkan penyerapan Hb. Vitamin C yang terdandung dalam buah pisang ambon tersebutlah yang menyebabkan penyerapan tablet Fe menjadi lebih baik, sehingga konsumsi tablet Fe yang beriringan dengan buah pisang ambon pada siswa SMA N 3 painan lebih efektif dibandingkan komsumsi tablet Fe saja, meskipun keduanya sama- sama dapat meningkatkan kadar Hb.

Peneliti berasumsi bahwa efektifnya peningkatan kadar Hb responden yang mengkonsumsi tablet Fe dan buah pisang ambon dikarenakan buah pisang ambon yang mengandung vitamin C yang dapat mempercepat penyerapan tablet Fe, hal itu dibuktikan oleh hasil penelitian yang telah dilakukan pada siswa

sman 3 painan yang patuh dalam meminum tablet Fe dan buah pisang ambon yang mengandung vitamin C mg. sehingga dengan mengkonsumsi tablet Fe dan buah pisang ambon, Penyerapan Fe lebih bagus, dan peningkatan kadar Hb juga menjadi lebih bagus.

SIMPULAN

Pemberian tablet Fe dan buah pisang ambon lebih efektif dibandingkan pemberian tablet Fe saja untuk kenaikan kadar Hb siswa SMA N 3 Painan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala SMAN 3 Painan Kabupaten Pesisir Selatan serta pihak-pihak terkait yang telah memfasilitasi penelitian ini hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, merryana B wirjatmadi. *pengantar gizi masyarakat*. jakarta: Kencana; 2014.
- Aisyah, Dwi & Wirati. *Perbandingan Efek Suplementasi ablet Tambah Darah dengan dan tanpa Vitamin C Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Usia Kehamilan 16-32 Minggu Di Desa Keniten Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri*. Vol. 3 No 1. Hal 80-81.
- Andina FD, Nirmasari C, Widayati W. *Perbedaan Kadar Hb Sebelum Dan Sesudah Pemberian Pisang Ambon Pada Ibu Hamil Dengan Anemia*. Indones J Midwifery. 2018;1(2):78-84.
- Apriyanti F. *Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sman 1 Pangkalan Kerinci Kabupaten Pelalawan Tahun 2019*. J Doppler Univ Pahlawan Tuanku Tambusai. 2019;3(2):18-21.
- Briawan D. *Anemia masalah gizi pada remaja wanita*. jakarta: EGC; 2013.
- Dinkes Kab. Pesisir Selatan. 2019. *Profil Kesehatan Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2017*
- Fikawati, sandra dkk. *gizi anak dan remaja*. depok: rajawali pers; 2017.
- Gebremedhin S. *Effect of a single high dose vitamin A supplementation on the hemoglobin status of children aged 6-59 months: Propensity score matched retrospective cohort study based on the data of Ethiopian Demographic and Health Survey 2011*. BMC Pediatr. 2014;14(1).
- Giyanti. *Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Remaja Putri dengan Anemia di SMK Negeri 1 Ponjong Gunungkidul*. J Dalam Unimus Diakses. 2016;1-11.
- Karuniawati, Benny, dkk. 2016. *Efektifitas Pemberian Telur Dan Vitamin C Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kabupaten Sleman*. Akses Karya Husada Yogyakarta
- Kementrian Kesehatan RI. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta : Kemenkes RI. 2018
- Muslikah E. *Efektifitas Pemberian Tablet Fe Dan Buah Pisang Ambon (Musa Paradisiaca Var. Sapientum (L) Kunt) Dengan Tablet Fe Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Siswi Anemia Di Sma 1 Nguter Kabupaten Sukoharjo*. Univ Muhammadiyah Surakarta. 2017;(L).
- Notoadmojo. *Metedologi Penelitian Kesehatan*. jakarta: Rineka Cipta; 2015.
- Piatun Khodijah Upus, euis Eces Taryati. *Efektifitas Penyerapa Fe dengan Pepaya terhadap kenaikan Hb di MTS. An-Nur Kecamatan Sumedang Utara Kabupaten Sumedang*. Tahun 2016 di Sumedang.
- Romayeti Kesmara Umi, Hastuti Yuni. *Efektifitas Pemberian Fe terhadap kenaikan Kadar Hb pada Ibu hamil. Tahun 2016 di Bandar Lampung*. Volume 7 no 1. Januari 2017.
- Sandra Fikawati, Ahmad Syafiq, Ph.D, Arinda Veratamala SG. *Gizi anak dan remaja*. depok: Rajawali Pers; 2012.
- Simanungkalit SF, Simarmata OS. *Pengetahuan dan Perilaku Konsumsi Remaja Putri*

yang Berhubungan dengan Status Anemia. Bul Penelit Kesehat. 2019;47(3):175–82.

Siswanto, Susila. *Metedologi Penelitian Kesehatan Dan Kedokteran*. Yogyakarta: Bursa Ilmu Karangkajen; 2018.