

STUDI KASUS PEMBERIAN JUS JAMBU BIJI MERAH (*PSIDIUM GUAJAVA*) UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA

Sahda Hergi Athallah^{1*}, Linda Yanti², Surtiningsih³

Midwifery Study Program, Faculty of Health, Harapan Bangsa University^{1,2,3}

*Corresponding Author : sahdahergiathallah@gmail.com

ABSTRAK

Ibu hamil rentan mengalami anemia salah satunya disebabkan oleh defisiensi nutrisi. Data survei bulan Juni 2024 di Puskesmas Banjarnegara, terdapat 21 ibu hamil mengalami anemia dikarenakan masih banyak ibu hamil yang tidak teratur mengonsumsi tablet Fe. Pemberian jus jambu biji belum pernah diterapkan di puskesmas, oleh karena itu penulis tertarik melaksanakan penelitian pemberian jus jambu biji merah untuk mengatasi anemia pada ibu hamil. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus, subyek penelitian ini adalah 5 ibu hamil TM I-III dengan anemia yang meminum tablet fe dan bersedia menjadi responden. Pemberian jus dilakukan dengan meminum sebanyak 250 ml/ hari selama 7 hari sebelum atau sesudah mengonsumsi tablet Fe. Alat ukur yang digunakan adalah *Haemometer* atau alat cek ukur Hb digital. Hasil penelitian dari pemberian jus jambu biji merah (*Psidium guajava*) selama 7 hari sebelum dilakukan intervensi pada pemeriksaan awal yaitu kadar HB setiap responden tergolong anemia ringan hingga sedang, sementara itu, setelah dilakukan intervensi kadar hemoglobin ibu meningkat rata – rata 1,44 g/dl. Walaupun ada satu ibu hamil yang tidak patuh minum jus jambu biji merah, hanya 3 kali dalam 7 hari, tetapi kadar hemoglobin ibu ada peningkatan 0,5 g/dl. Dapat disimpulkan bahwa jus jambu biji efektif meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Kata kunci : ibu hamil anemia, jus jambu biji merah, *psidium guajava*

ABSTRACT

Pregnant women are prone to anemia, one of the causes being nutritional deficiency. Data from a survey conducted in June 2024 at the Banjarnegara Community Health Center showed that 21 pregnant women were anemic because many pregnant women did not regularly take iron tablets. Guava juice had never been administered at the health center, so the author was interested in conducting research on the administration of red guava juice to treat anemia in pregnant women. The research method used was a case study, with the research subjects being 5 pregnant women in their first to third trimesters with anemia who were taking iron tablets and were willing to be respondents. The juice was administered by drinking 250 ml/day for 7 days before or after taking iron tablets. The measuring instrument used was a Haemometer or digital Hb measuring device. The results of the study showed that before the intervention, the hemoglobin levels of all respondents were classified as mild to moderate anemia. However, after the intervention, the mothers' hemoglobin levels increased by an average of 1.44 g/dl. Although one pregnant woman did not comply with drinking red guava juice, only 3 times in 7 days, her hemoglobin levels still increased by 0.5 g/dl. It can be concluded that red guava juice is effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia.

Keywords : red guava juice, *psidium guajava*, pregnant women with anemia

PENDAHULUAN

Kehamilan merujuk pada kondisi di mana seorang wanita mengandung embrio di rahimnya. Embrio terbentuk dari penggabungan sperma dan sel telur. Proses ini kemudian berlanjut dengan implantasi selama 40 minggu. Wanita hamil rentan mengalami anemia, salah satu penyebabnya adalah defisiensi nutrisi. Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah tidak mencukupi untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia selama

kehamilan dapat membahayakan baik ibu maupun janin (Manurung et al., 2024) Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi anemia pada wanita hamil mencapai 30,8%, meningkat dari 27,2% pada 2018 (Kemenkes, 2023). Selain itu, Profil Kesehatan Indonesia 2021 menunjukkan bahwa kelompok usia 15–24 tahun memiliki tingkat anemia tertinggi sebesar 84,6%, diikuti oleh 25–34 tahun (33,7%) dan 35–44 tahun (33,6%) (Kemenkes, 2021). Prevalensi anemia di Provinsi Jawa Tengah memiliki jumlah ibu hamil dengan anemia sebesar 57,1%. (Dinkes Jateng, 2021). Data kasus anemia pada ibu hamil di Kabupaten Banjarnegara yaitu sebanyak 1.740 kasus (Dinkes Banjarnegara, 2023). Tingginya angka anemia kehamilan di Indonesia dapat dilihat dari faktor sosial seperti kemiskinan, ketersediaan makanan yang tidak memadai, diskriminasi berdasarkan jenis kelamin dan kurangnya pendidikan tentang kebiasaan makan yang sehat (Insani et al., 2023).

Ibu hamil direkomendasikan untuk mengonsumsi zat besi, vitamin C, dan asam folat untuk mencegah anemia selama kehamilan. Jambu biji merah mengandung dua kali lipat asam askorbat dibanding jeruk, yaitu sekitar 87 mg per 100 gram. Setiap 100 gram jambu biji merah mengandung kalori dan dapat membantu penyerapan zat besi. Jambu biji merah kaya vitamin C (Juliarti & Rantimang, 2022). Dari beberapa jurnal yang sudah di review oleh Winarni et al., (2020) didapatkan hasil bahwa pada 100 g buah jambu biji terdapat kandungan zat besi sebanyak 1,1 mg dan mengandung vitamin C 228 mg/100 gramnya. Buah jeruk memiliki kandungan zat besi sebesar 0,4 mg per 100 gramnya dan kandungan vitamin C sebesar 49 mg per 100 gramnya. Jadi dari semua penelitian yang sudah dipaparkan didapatkan hasil bahwa jus jambu bijimerah lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin lebih besar dibandingkan dengan pemberian jus jeruk dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia (Winarni et al., 2020). Hasil penelitian oleh Handayani & Siregar, (2024) dengan memberikan pasien 250 ml jus buah jambu biji merah setiap hari selama seminggu di dapatkan hasil ibu pada pemeriksaan awal adalah 10,7 gr/dl. Sementara itu, kadar hemoglobin ibu meningkat menjadi 12,5 gr/dl pada kunjungan kedua, setelah 7 hari ibu meminum, didapatkan bahwa ada kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah dilakukan intervensi pemberian jus *Psidium guajava* (Handayani & Siregar, 2024).

Berdasarkan data survei pada bulan juni 2024 puskesmas Banjarnegara 2 belum pernah melakukan terapi pemberian jus jambu biji untuk mengatasi anemia pada ibu hamil. Tujuan penelitian ini yaitu guna mengetahui efektivitas pemberian jus jambu biji merah (*Psidium Guajava*) untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus terhadap 5 ibu hamil TM I-III dengan anemia yang meminum tablet fe dan bersedia menjadi responden. Lokasi penelitian berada di Puskesmas Banjarnegara 2 dan rumah responden. Pengumpulan data dilaksanakan pada tanggal 02 – 30 Desember 2025. Proses pelaksanaan penelitian ini meliputi kunjungan rumah, wawancara, pemberian KIE dengan buku saku, observasi pemeriksaan fisik serta kadar haemoglobin, pemberian jus jambu, dan pemantauan selama 7 hari. Pemberian jus dilakukan dengan meminum sebanyak 250 ml/ hari selama 7 hari yang diminum sebelum atau sesudah mengonsumsi tablet Fe.

HASIL

Data Subjektif dan Objektif Responden Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*) pada Ibu Hamil Anemia di Puskesmas Banjarnegara 2

Berdasarkan tabel 1, data subjektif dan objektif responden pemberian jus jambu merah pada ibu hamil dengan anemia di puskesmas banjarnegara 2 didapatkan 1 ibu hamil dengan

anemia TM1, 2 responden TM2, 2 responden TM3, data subjektif menunjukkan bahwa mayoritas ibu mengeluh cepat lelah, 4 responden diantaranya mengeluh pusing, 2 responden lainnya mengeluh kurang nafsu makan, dan 1 responden mengeluh mual. Serta didapati mayoritas ibu hamil dengan lebih dari satu anak, atau multipara, serta ada 2 ibu hamil yang memiliki riwayat hamil saat masih remaja >20 thn. Berdasarkan pola kebiasaan sehari – hari pada pola nutrisi menunjukkan 2 responden seperti : makan 3x sehari, masing – masing 1 piring, 2 responden lainnya mengalami penurunan nafsu makan, sehingga hanya makan 1-2x sehari masing – masing 1- ½ piring, 1 responden mengalami mual, makan 3x sehari ½ piring, yang artinya pemenuhan nutrisi Sebagian tercukupi, 5 responden mengkonsumsi cairan sebanyak 8 gelas sehari yang artinya pemenuhan cairan tercukupi. Berdasarkan pola eliminasi kelima responden tidak ada keluhan rata – rata BAB 1x sehari dan BAK 5-6x sehari. Dalam sehari kelima responden mandi 2x dalam sehari dan keramas 3x dalam seminggu, menunjukkan para reponden memiliki *personal hygiene* yang baik.

Tabel 1. Data Subjektif dan Objektif Responden Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*)

Data	Responden				
Data Subjektif	Klien 1	Klien 2	Klien 3	Klien 4	Klien 5
Tgl Pengkajian	17/12/2024	17/12/2024	17/12/2024	17/12/2024	18/12/2024
Nama	Ny. S.W	Ny. S. A	Ny. A. S	Ny. S. D	Ny.S. F
Umur	30 Th	22 Th	22 Th	23 Th	38 Th
Pendidikan	SMK	SMA	SMA	SMA	D2
Agama	Islam	Islam	Islam	Islam	Islam
Keluhan	Pusing, cepat lelah, mual	Cepat tidak nafsu makan	lelah, kadang pusing	Pusing, cepat lelah, tidak nafsu makan	Pusing, cepat lelah
Riwayat Anemia	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada	Tidak ada
Riwayat Kehamilan	Thn 2019 SC di RSIA	Thn 2022 spt di bidan	Hamil pertama	Thn 2022 spt di RSU	Hamil ke5, iufd thn 2010
HPHT	9/10/2024	4/5/2024	26/6/24	18/6/24	6/5/24
HPL	16/7/2025	11/2/25	3/4/25	25/3/25	13/2/25
UK	9+5 mgg	32+1 mgg	24+6 mgg	24+3 mgg	31+6 mgg
GPA	G2P1A0	G2P1A0	G1P0A0	G2P1A0	G5P3A1
Gerak Janin	Aktif	Aktif	Aktif	Aktif	Aktif
Pola Kebiasaan Sehari - Hari					
Nutrisi	Makan : 3x/hari ½ piring. Minum : 8-9 gelas/ hari	Makan : 1-2 x/hari ½ piring. Minum : 8-9 gelas/ hari	Makan : 3x/hari 1 piring. Minum : 8-9 gelas/ hari	Makan : 1-2 x/hari ½ piring. Minum : 8-9 gelas/ hari	Makan : 3x/hari 1 piring. Minum : 8-9 gelas/ hari
Eliminasi	BAK : 5-6 x/hari Konsistensi cair, warna jernih kekuningan. BAB : 1x/hari Konsistensi lembek, warna coklat kekuningan.	BAK : 5-6 x/hari Konsistensi cair, warna jernih kekuningan. BAB : 1x/hari Konsistensi lembek, warna coklat kekuningan.	BAK : 5-6 x/hari Konsistensi warna jernih kekuningan. BAB : 1x/hari Konsistensi lembek, warna kuning kecoklatan.	BAK : 5-6 x/hari Konsistensi cair, warna jernih kekuningan. BAB : 1x/hari Konsistensi lembek, warna kuning kecoklatan.	BAK : 5-6 x/hari Konsistensi cair, warna jernih kekuningan. BAB : 1x/hari Konsistensi lembek, warna kuning kecoklatan.
Personal Hygiene	Mandi : 2-3x sehari. Keramas : 3x seminggu.	Mandi : 2-3x sehari. Keramas : 3x seminggu.	Mandi : 2-3x sehari. Keramas : 3x seminggu.	Mandi : 2-3x sehari. Keramas : 3x seminggu.	Mandi : 2-3x sehari. Keramas : 3x seminggu.

Aktivitas	Melakukan pekerjaan ibu rumah tangga.	Melakukan pekerjaan ibu rumah tangga.	Melakukan pekerjaan ibu rumah tangga.	Melakukan pekerjaan ibu rumah tangga.	Melakukan pekerjaan ibu rumah tangga.
Istirahat	Tidur siang : 1 jam/ hari. Tidur malam : 7-8 jam/ hari.	Tidur siang : 1 jam/ hari. Tidur malam : 7-8 jam/ hari.	Tidur siang : 1 jam/ hari. Tidur malam : 7-8 jam/ hari.	Tidur siang : 1 jam/ hari. Tidur malam : 7-8 jam/ hari.	Tidur siang : 1 jam/ hari. Tidur malam : 7-8 jam/ hari.
Data Obyektif	Klien 1	Klien 2	Klien 3	Klien 4	Klien 5
Tekanan Darah	116/85 MmHg	98/65 MmHg	104/62 MmHg	108/73MmHg	126/88 MmHg
Nadi	89x	83x	76x	92x	84x
Respirasi	20x	20x	20x	20x	20x
Tinggi Badan	154 cm	155 cm	160 cm	165 cm	150 cm
Berat Badan	71 kg	53,5 kg	52,9 kg	54 kg	62 kg
Lila	32 cm	22 cm	24 cm	23,5 cm	30 cm
Pemeriksaan Head To Toe					
Muka	Tidak Oedema	Tidak Oedema	Tidak Oedema	Tidak Oedema	Tidak Oedema
Mata	Konjungtiva pucat	Konjungtiva pucat	Konjungtiva pucat	Konjungtiva pucat	Konjungtiva pucat
Hidung	Tidak ada sekret	Tidak ada sekret	Tidak ada sekret	Tidak ada sekret	Tidak ada sekret
Mulut	Pucat	Pucat	Pucat	Pucat	Pucat
Telinga	Tidak ada serumen	Tidak ada serumen	Tidak ada serumen	Tidak ada serumen	Tidak ada serumen
Leher	Tidak ada pemnbesaran kelenjar	Tidak ada pemnbesaran kelenjar	Tidak ada pemnbesaran kelenjar	Tidak ada pemnbesaran kelenjar	Tidak ada pemnbesaran kelenjar
Payudara	Ada pembesaran	Ada pembesaran	Ada pembesaran	Ada pembesaran	Ada pembesaran
Abdomen	Ada pembesaran	Ada pembesaran	Ada pembesaran	Ada pembesaran	Ada pembesaran
TFU	2 jri atas sym	24 cm	20 cm	18 cm	22 cm
Leopold I	Tidak Teraba	Bokong	Bokong	Bokong	Bokong
Leopold II	Tidak Teraba	Punggung Kanan	Punggung Kiri	Punggung Kiri	Punggung Kanan
Leopold III	Tidak Teraba	Kepala	Kepala	Kepala	Kepala
Leopold IV	Tidak Teraba	Konvergent	Konvergent	Konvergent	Konvergent
DJJ	Tidak Terdengar	131x/ mnt	142x/ mnt	146x/ mnt	142x/ mnt
Ekstermitas Atas	Tidak oedema	Tidak oedema	Tidak oedema	Tidak oedema	Tidak oedema
Ekstermitas Bawah	Tidak oedema	Tidak oedema	Tidak oedema	Tidak oedema	Tidak oedema
Pemeriksaan Penunjang					
HB	9,7 g/dl	10,2 g/dl	10,6 g/dl	10,4 g/dl	10,9 g/dl

Berdasarkan pola aktivitas kelima responden adalah melakukan pekerjaan ibu rumah tangga seperti membereskan rumah, memasak dll. Berdasarkan pola istirahat kelima responden rata – rata tidur siang 1 jam sehari, tidur malam 7 – 8 jam sehari, menunjukkan istirahat tercukupi. Berdasarkan data objektif dalam tabel diatas menunjukkan bahwa TTV kelima reponden dalam batas normal, DJJ dalam batas normal, namun dalam pemeriksaan LILA terdapat satu ibu hamil yang lilanya 22 cm, mengalami KEK (Kekurangan Energi Kronis). Berdasarkan data pemeriksaan fisik pada tabel diatas menunjukkan kelima responden memiliki hasil yang sama yaitu, konjungtiva pucat, bibir pucat, payudara ada pembesaran, abdomen ada pembesaran sesuai usia kehamilan TFU sesuai masa kehamilan, menunjukkan bahwa adanya tanda gejala anemia. Dalam pemeriksaan penunjang pada tabel diatas mayoritas kelima reponden menderita anemia ringan hingga sedang.

Intervensi Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*) pada Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Banjarnegara 2

Peneliti memberikan intervensi yaitu memberikan KIE kepada ibu dengan menggunakan buku saku mengenai anemia pada kehamilan dan pemberian terapi jus jambu biji merah selama 7 hari dengan meminum sebanyak 250 ml/ hari, dikonsumsi sebelum maupun sesudah minum tablet Fe.

Tabel 2. Kepatuhan Minum Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*)

No	H ke1	Hari ke2	Hari ke3	Hari ke4	Hari ke5	Hari ke6	Hari ke7
	Ket. ml	Ket. ml	Ket. ml	Ket. ml	Ket. ml	Ket. ml	Ket. ml
Resp 1	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
Resp 2	250 ml	-	-	250 ml	-	250 ml	-
Resp 3	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
Resp 4	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
Resp 5	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml

Berdasarkan tabel 2, selama 7 hari peneliti memantau / *follow up* melalui grup *whatsapp*, setiap responden meminum jus jambu biji merah selalu absen di grup *whatsapp* tersebut, sehingga peneliti mengetahui siapa saja yang patuh/ konsisten meminum jus jambu biji merah yang telah diberikan oleh peneliti dan yang tidak patuh meminum jus jambu biji merah yang telah diberikan oleh peneliti, Berdasarkan tabel diatas, didapatkan bahwa 4 responden patuh setiap hari meminum 250 ml jus jambu biji merah selama 7 hari, sedangkan 1 responden diantaranya tidak patuh, hanya meminum 3x selama 7 hari.

Hasil Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*)

Tabel 3. Data Responden Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*)

No. Responden	Hemoglobin Sebelum Pemberian Terapi	Kategori	Hemoglobin Sesudah Pemberian Terapi	Kategori	Kenaikan
R01	9,7 g/dl	Anemia Sedang	11 g/dl	Normal	1,3 g/dl
R02	10,2 g/dl	Anemia Ringan	10,7 g/dl	Anemia Ringan	0,5 g/dl
R03	10,6 g/dl	Anemia Ringan	14 g/dl	Normal	3,4 g/dl
R04	10,4 g/dl	Anemia Ringan	11,4 g/dl	Normal	1,0 g/dl
R05	10,9 g/dl	Anemia Ringan	11,9 g/dl	Normal	1,0 g/dl

Berdasarkan tabel 3, data yang didapatkan pada kunjungan pertama yaitu kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sebelum dilakukan intervensi dan data yang didapatkan pada kunjungan terakhir kadar hemoglobin pada ibu hamil yang sudah dilakukan intervensi, terdapat kenaikan kadar hemoglobin. Sangat berhubungan dengan tabel 2, Berdasarkan tabel 2 kepatuhan meminum jus jambu biji merah didapatkan bahwa 4 reponden yang patuh meminum jus jambu biji 250 ml sehari selama 7 hari ada kenaikan kadar hemoglobin yang signifikan, sedangkan 1 reponden yang tidak patuh meminum jus jambu biji, kadar hemoglobin hanya naik 0,5 g//dl, tetapi walaupun tidak patuh meminum jus jambu biji merah tetap ada kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. Oleh karena itu, didapatkan hasil adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah dilakukan intervensi.

PEMBAHASAN

Data Subjektif dan Objektif Responden Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*) pada Ibu Hamil Anemia di Puskesmas Banjarnegara 2

Berdasarkan tabel 1, didapatkan ibu hamil dengan anemia TM1 1 responden, TM2 2 responden, TM3 2 responden, data subjektif menunjukkan bahwa mayoritas ibu mengeluh cepat Lelah, 4 responden diantaranya mengeluh pusing, 2 responden lainnya mengeluh kurang nafsu makan, dan 1 responden mengeluh mual. Serta didapati mayoritas ibu hamil dengan lebih dari satu anak, atau multipara, serta ada 2 ibu hamil yang memiliki riwayat hamil saat masih remaja >20 thn. Keluhan ibu hamil ini sesuai dengan teori Menurut Purwanto & Dhiyaulhaq, (2024) yang dirasakan oleh para responden yaitu tanda gejala anemia adalah lemah, mengantuk, pusing, lelah, sakit kepala, mual dan muntah (Purwanto & Dhiyaulhaq, 2024). Tubuh berada pada risiko tinggi untuk menjadi anemia selama kehamilan jika : mengalami dua kehamilan yang berdekatan, hamil dengan lebih dari satu anak, sering mual dan muntah karena sakit pagi hari, tidak mengkonsumsi cukup zat besi, mengalami menstruasi berat sebelum kehamilan, hamil saat masih remaja, kehilangan banyak darah (misalnya dari cedera atau selama operasi) (Norfitri & Rusdiana, 2023). Hasil data subyektif pada studi kasus ini didapati bahwa terdapat beberapa factor yang membuat ibu hamil anemia, sesuai dengan teori. Oleh karena itu tidak ada kesenjangan antara teori dan kasus.

Berdasarkan pola kebiasaan sehari – hari pada pola nutrisi 5 responden mengkonsumsi cairan sebanyak 8 gelas sehari yang artinya pemenuhan cairan tercukupi, pada nutrisi menunjukkan 2 responden seperti : makan 3x sehari, masing – masing 1 piring, 2 responden lainnya mengalami penurunan nafsu makan, sehingga hanya makan 1-2x sehari masing – masing 1- ½ piring, 1 responden mengalami mual, makan 3x sehari ½ piring, yang artinya pemenuhan nutrisi sebagian tercukupi. Kejadian ini sesuai dengan teori menurut Cunningham et al., (2022) yang mengatakan bahwa salah satu penyebab terjadinya anemia adalah defisiensi nutrisi yaitu asupan makanan yang tidak adekuat, terjadi saat asupan gizi tertentu tidak mencukupi untuk membantu pembentukan hemoglobin dan sel darah merah. oleh karena itu hal ini sesuai dengan teori (Cunningham et al., 2022). Berdasarkan pola eliminasi kelima responden tidak ada keluhan rata – rata BAB 1x sehari dan BAK 5-6x sehari. Dalam sehari kelima responden mandi 2x dalam sehari dan keramas 3x dalam seminggu, menunjukkan para reponden memiliki personal hygiene yang baik. Berdasarkan pola aktivitas kelima responden adalah melakukan pekerjaan ibu rumah tangga seperti membereskan rumah, memasak dll. Berdasarkan pola istirahat kelima responden rata – rata tidur siang 1 jam sehari, tidur malam 7 – 8 jam sehari, menunjukkan istirahat tercukupi.

Berdasarkan data objektif dalam tabel diatas menunjukkan bahwa TTV kelima reponden dalam batas normal, DJJ dalam batas normal, namun dalam pemeriksaan LILA terdapat satu ibu hamil yang lilanya 22 cm, yang artinya mengalami KEK (Kekurangan Energi Kronis). LILA dapat digunakan untuk mengetahui status gizi ibu hamil terutama berkaitan dengan KEK. Saat ini, penggunaan LILA ssebagai indikator resiko KEK telah banyak digunakan di negaranegara berkembang termasuk Indonesia. Status gizi ibu hamil bisa diketahui dengan mengukur ukuran LILA, bila < 23,5 cm maka ibu hamil termasuk KEK (Rusdi et al., 2022). Hal ini di dukung oleh Puspitaningrum, (2018) Status gizi yang kurang sangat erat kaitannya dengan terjadinya anemia. Karena kurangnya pemenuhan nutrisi yang lengkap pada ibu hamil dapat berakibat kurangnya zat besi yang diperoleh sehingga dapat mengakibatkan anemia defisiensi besi padahal zat besi sangat diperlukan bagi wanita hamil (Puspitaningrum, 2018). Oleh karena itu tidak ada kesenjangan antara teori dan kasus.

Berdasarkan data pemeriksaan fisik pada tabel diatas menunjukkan kelima responden memiliki hasil yang sama yaitu, konjungtiva pucat, bibir pucat, payudara ada pembesaran, abdomen ada pembesaran sesuai usia kehamilan, TFU sesuai masa kehamilan, menunjukkan

bahwa adanya tanda gejala anemia yang terlihat pada pemeriksaan fisik. Menurut wibowo et al., (2021) tanda dan gejala klinis defisiensi besi pada ibu hamil yang jelas, seperti: penurunan kinerja dan daya tahan tubuh, gelisah, gangguan konsentrasi dan kognitif, jantung berdebar, sesak, kepala pusing berputar, hipotensi ortostatik, pucatnya seluruh tubuh, murmur sistolik pada katup mitral jantung (wibowo et al., 2021). Oleh karena itu tidak ada kesenjangan antara teori dan kasus. Dalam pemeriksaan penunjang pada tabel diatas peneliti melakukan pengecekan hemoglobin dengan menggunakan stik HB kepada 5 responden ibu hamil, dan hasilnya mayoritas kelima reponden menderita anemia ringan hingga sedang. Menurut wibowo et al., (2021) menyatakan bahwa untuk mendiagnosis anemia defisiensi besi dapat dilakukan beberapa parameter pemeriksaan berikut ini Konsentrasi hemoglobin (Hb), dengan hasil Ringan : kadar Hb <11 mg/dL, Sedang : kadar Hb <10 mg/dL, Berat : kadar Hb <7 mg/dL. Oleh karena itu hal ini sesuai dengan teori.

Intervensi Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*) pada Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Banjarnegara 2

Bersadarkan landasan teori yang dikemukakan oleh Nasus et al., (2023) anemia merupakan kondisi medis yang terjadi ketika jumlah sel darah merah dalam tubuh lebih rendah dari jumlah normal. Sel darah merah adalah sel darah yang bertanggung jawab untuk mengirimkan oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Ketika sel darah merah dalam tubuh sedikit dan mengalami gangguan, maka tubuh tidak dapat menerima oksigen dengan cukup (Nasus et al., 2023). Dampak anemia pada ibu dan janin dalam masa kehamilan yang dijelaskan oleh Norfitri & Rusdiana, (2023) yaitu saat ibu hamil trimester I dapat mengakibatkan abortus (keguguran) dan kelainan kongenital (bawaan). Anemia pada kehamilan trimester II dan III dapat menyebabkan persalinan prematur, pendarahan, gangguan pertumbuhan janin dalam rahim, BBLR, mudah terkena infeksi, IQ rendah dan bahkan sampai dengan kematian. Untuk meningkatkan hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia berdasarkan landasan teori yang dikemukakan oleh Istiananingsih, (2024) ibu hamil direkomendasikan untuk mengonsumsi zat besi, asam folat dan vitamin C, bahwa Vitamin C (asam askorbat) adalah satu dari senyawa- senyawa yang mendukung penyerapan zat besi, dan mencegah anemia selama kehamilan. Jambu biji merah mengandung dua kali lipat asam askorbat dibanding jeruk, yaitu sekitar 87 mg per 100 gram. Setiap 100 gram jambu biji merah mengandung kalori dan dapat membantu penyerapan zat besi. Jambu biji merah kaya vitamin C (Istiananingsih, 2024).

Oleh karena itu peneliti memberikan intervensi atau asuhan sekaligus terapi komplementer yaitu memberikan KIE kepada ibu dengan menggunakan buku saku mengenai anemia pada kehamilan dan pemberian terapi jus jambu biji merah selama 7 hari dengan meminum sebanyak 250 ml/ hari, dikonsumsi sebelum maupun sesudah minum tablet Fe. Seperti yang dikatakan oleh Hardaniyati et al., (2024) proses pembuatan jus jambu biji merah ini dimulai dengan pengumpulan bahan baku jambu biji merah. Mencuci buah jambu biji merah dengan air bersih. Buah jambu biji yang sudah masak dan berwarna merah tersebut memiliki berat 150 gram setelah diukur. Potong jambu biji menjadi potongan kecil dan tambahkan ke dalam blender. Tambahkan 100 ml air mineral ke dalam blender untuk mempermudah proses. Aduk blender dengan biji jambu selama 15 detik, jangan terlalu berlebihan agar jusnya tetap segar dan kenyal. Isi gelas ukur dengan air hingga mencapai volume 250 ml sebelum menambahkan jambu biji merah. Kemudian jambu biji merah diminum oleh ibu hamil 1x/hari dan dikonsumsi selama 7 hari, boleh dikonsumsi sebelum meminum tablet fe, atau setelah meminum tablet fe (Hardaniyati et al., 2024).

Berdasarkan tabel 2, selama 7 hari peneliti memantau / *follow up* 5 responden melalui grup *whatsapp*, setiap responden meminum jus jambu biji selalu absen di grup *whatsapp* tersebut, sehingga peneliti mengetahui siapa saja yang patuh/ konsisten meminum jus jambu biji merah yang telah diberikan oleh peneliti dan yang tidak patuh meminum jus jambu biji merah yang

telah diberikan oleh peneliti, Berdasarkan tabel diatas, didapatkan bahwa 4 responden patuh setiap hari meminum 250 ml jus jambu biji merah selama 7 hari, sedangkan 1 responden diantaranya tidak patuh, hanya meminum 3x selama 7 hari, hal ini mempengaruhi kenaikan kadar hemoglobin, (80%) ibu hamil yang patuh meminum jus jambu biji merah rata – rata kenaikan kadar hemoglobin 1.34 g/dl, sedangkan (20%) ibu hamil yang tidak patuh meminum jus jambu biji merah kenaikan kadar hemoglobin hanya 0,5 g/dl. Menunjukkan bahwa walaupun ada ibu hamil yang tidak patuh meminum jus jambu biji merah, tetap ada kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Hasil Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*)

Jambu biji (*psidium guajava*) merupakan bahan makanan yang mengandung zat gizi mikro yang diperlukan dalam sintesis hemoglobin seperti zat besi dan vitamin C. Kandungan Vitamin C di dalam buah jambu biji meningkatkan kemampuan tubuh dalam menyerap zat besi sehingga memungkinkan penyerapan zat besi yang cukup dalam meningkatkan kadar HB (Flonata & Wulandari, 2023). Dari beberapa jurnal yang sudah di review oleh Winarni et al., (2020) didapatkan hasil bahwa pada 100 g buah jambu biji terdapat kandungan zat besi sebanyak 1,1 mg dan mengandung vitamin C 228 mg/100 gramnya. Buah jeruk memiliki kandungan zat besi sebesar 0,4 mg per 100 gramnya dan kandungan vitamin C sebesar 49 mg per 100 gramnya. Jadi dari semua penelitian yang sudah dipaparkan didapatkan hasil bahwa jus jambu bijimerah lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin lebih besar dibandingkan dengan pemberian jus jeruk dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia (Winarni et al., 2020).

Hasil penelitian oleh Handayani & Siregar, (2024) dengan memberikan pasien 250 ml jus buah jambu biji merah setiap hari selama seminggu di dapatkan hasil ibu pada pemeriksaan awal adalah 10,7 gr/dl. Sementara itu, kadar hemoglobin ibu meningkat menjadi 12,5 gr/dl pada kunjungan kedua, setelah 7 hari ibu meminum, didapatkan bahwa ada kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah dilakukan intervensi pemberian jus *Psidium guajava* (Handayani & Siregar, 2024). Berdasarkan tabel 3, data yang didapatkan pada kunjungan pertama pada pemeriksaan awal sebelum dilakukan intervensi yaitu kadar HB setiap responden tergolong anemia ringan hingga sedang, sementara itu, ada peningkatan kadar hemoglobin ibu setelah dilakukan intervensi selama 7 hari ibu meminum 250cc / hari jus jambu biji merah.

Sangat berhubungan dengan tabel 2, Berdasarkan tabel 2 kepatuhan meminum jus jambu biji merah didapatkan bahwa 4 reponden yang patuh meminum jus jambu biji 250 ml sehari selama 7 hari berturut – turut ada kenaikan kadar hemoglobin yang signifikan, yaitu pada Ny.S.W pemeriksaan awal adalah 9,7 gr/dl lalu meningkat menjadi 11 gr/dl, ada kenaikan 1,3 g/dl, pada Ny.A.S pemeriksaan awal adalah 10,6 gr/dl lalu meningkat menjadi 14 gr/dl, ada kenaikan 3,4 g/dl, pada Ny.S.D pemeriksaan awal adalah 10,4 gr/dl lalu meningkat menjadi 11,4 gr/dl, ada kenaikan 1,0 g/dl, pada Ny.S.F pemeriksaan awal adalah 10,9 gr/dl lalu meningkat menjadi 11,9 gr/dl, ada kenaikan 1,0 g/dl. Sedangkan 1 reponden yang tidak patuh meminum jus jambu biji, yaitu pada Ny.S.A pemeriksaan awal adalah 10,2 gr/dl lalu meningkat menjadi 11 gr/dl kadar hemoglobin hanya naik 0,5 g//dl. Oleh karena itu, pada tabel 4.3 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin sesudah dilakukan intervensi pemberian jus jambu biji merah 250 ml/ hari diminum sebelum atau sesudah minum tablet Fe selama 7 hari, rata – rata meningkat 1,144 g/dl. Menurut WHO Kadar Hb yang normal yaitu Hb >11 gr/dl, dan menurut jurnal menurut jurnal yang ditulis oleh Purwati et al., (2023) mengatakan bahwa Selain Asuhan standar ada juga asuhan yang dapat diberikan sebagai upaya tambahan dalam mendorong peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil yakni dengan mengonsumsi pisang ambon, jus bayam, madu, hati ayam, jus jambu dan sari kacang hijau. menunjukkan bahwa tidak ada kesenjangan antara teori dan kasus (Purwati et al., 2023).

Menurut pandangan penulis selain konsumsi jus jambu biji merah, peningkatan Hb disebabkan karena ibu meminum tablet tambah darah, selain itu makanan yang ibu konsumsi juga dapat mempengaruhi peningkatan kadar Hb tersebut.

KESIMPULAN

Data subjektif dan objektif responden menunjukkan mayoritas ibu Hamil dengan anemia mempunyai keluhan cepat lelah (80%) mayoritas ibu hamil dengan lebih dari satu anak, atau multipara (80%) serta (40%) ibu hamil yang memiliki riwayat hamil saat masih remaja >20 thn. Berdasarkan data objektif dalam tabel diatas menunjukkan bahwa terdapat satu ibu hamil yang lilanya 22 cm, mengalami KEK (Kekurangan Energi Kronis). Pada kelima responden konjungtiva dan bibir tampak pucat. Dalam pemeriksaan penunjang mayoritas kelima responden menderita anemia ringan hingga sedang. Selama penelitian didapati hasil bahwa (80%) ibu hamil yang patuh meminum jus jambu biji merah ada kenaikan kadar hemoglobin rata – rata 1.34 g/dl, sedangkan (20%) ibu hamil yang tidak patuh meminum jus jambu biji merah kenaikan kadar hemoglobin hanya 0,5 g/dl. Setelah 5 responden konsisten minum jus jambu biji merah setiap hari berturut – turut dalam jangka waktu 7 hari, didapati hasil bahwa kenaikan kadar Hemoglobin rata – rata 1,44 g/dl. Hal ini mengindikasikan bahwa ada peningkatan dalam kadar hemoglobin ibu setelah dilakukan intervensi oleh peneliti, yang menunjukkan bahwa jus jambu biji merah efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih untuk kedua orang tua, pembimbing dan semua pihak yang sudah berpartisipasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan penelitian ini. Serta, terimakasih kepada 5 orang ibu hamil yang sudah sukarela menjadi responden dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cunningham, F. G., Dashe, J. S., Hoffman, Barara. L., & Leveno, Kenneth. J. (2022). *Williams Obstetrics 26e* (26th ed.). McGraw Hill Professional. https://books.google.co.id/books/about/Williams_Obstetrics_26e.html?hl=id&id=2HVK EAAAQBAJ&redir_esc=y
- Dinkes Banjarnegara. (2023). *Profil Dinas Kesehatan Banjarnegara Tahun 2023*. <https://dinkes.banjarnegarakab.go.id/profil-kesehatan/>
- Dinkes Jateng. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah*. <https://jateng.bps.go.id/id/publication/2022/05/27/02688fc91bc9124bf7c04eee/profil-kesehatan-provinsi-jawa-tengah-2021.html>
- Flonata, J., & Wulandari, Rr. catur L. (2023). Jus Jambu Biji (Psidium Guajava) Efektif Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 9(1), 28. <https://doi.org/10.30602/jkk.v9i1.642>
- Handayani, & Siregar, R. (2024). Pengaruh Konsumsi Jus Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di klinik duta Medika Cileungsi kabupaten Bogor Tahun 2023. *JURNAL ILMIAH OBSGIN : Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 16(2). <https://garuda.kemdiktisaintek.go.id/documents/detail/4489597>
- Hardaniyati, H., R A, D. S., Setyawati, I., & Hartika, L. (2024). Identification Of Iron Content In Red Guava Juice As A Treatment Of Anemia In Pregnant Women. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(4), 340–343. <https://doi.org/10.33024/jkm.v10i4.14849>

- Insani, S. D., Natalia, K., Nasution, N., & Sari, H. (2023). Pengaruh Konsumsi Jambu Biji Merah Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kebidanan & Kespro*, 5(2), 23–29. <https://doi.org/10.36656/jpk2r.v5i2.1239>
- Istiananingsih, yuni. (2024). Penanganan Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan BPI8*, 2. https://www.researchgate.net/publication/383363459_Penanganan_Anemia_Pada_Ibu_Hamil
- Juliarti, W., & Rantimang. (2022). *Pemberian Jus Jambu Biji Merah Untuk Ibu Hamil Anemia Di Klinik Pratama Arrabih Kota Pekanbaru Tahun 2022*. 02.
- Kemenkes. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. Badan Litbangkes.
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. Kemenkes.
- Manurung, G., Putri, M. T., & Jayatmi, I. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Tomat dan Jus Jambu Biji Merah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(2), 405–412. <https://doi.org/10.54082/jupin.327>
- Nasus, E., Saputri, E., & Naim, R. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Anemia Pada Remaja di SMKN 7 Kolaka. *Jurnal Sapta Mengabdi*, 3(1). <https://ojs.stikessaptabakti.ac.id/index.php/jsm/article/download/406/287>
- Norfitri, R., & Rusdiana. (2023). Faktor Resiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Insan Sehat*, 11(1). <https://jurnalstikesintanmartapura.com/index.php/jikis/article/view/107>
- Purwanto, E., & Dhiyaulhaq, F. S. (2024). Analysis of Factors Associated with The Occurrence of Anemia in Adolescent Girls in Indonesia. *JKEP*, 9(2), 187–196. <https://doi.org/10.32668/jkep.v9i2.1496>
- Purwati, I., Surtiningsih, S., & Yanti, L. (2023). Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 7–9. <https://doi.org/10.69503/medika.v3i1.325>
- Puspitaningrum, E. M. (2018). *Hubungan Status Gizi Ibu Hamil Dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah (Bblr) Di Rsia Annisa Kota Jambi Tahun 2018*. 7(2).
- Rusdi, W. E., Alfaridzi, A. R., Masithah, dewi, Masithah, irawan, & Farmananda, irsandi rizky. (2022). Lingkar Lengan Atas dan Perubahan Berat Badan Sebagai Determinan Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 15(2). <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf15225/15225>
- Wibowo, noroyono, irwinda, irma, & hiksas, rabbania. (2021). Anemia Defisiensi Besi Pada Kehamilan. *UI Publishing Anggota IKAPI & APPTI*.
- Winarni, L. M., Lestari, D. P., & Wibisono, A. Y. G. (2020a). *Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Dan Jeruk Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia: A Literature Review*. 2(2).