



PENGARUH KONSUMSI BUAH PEPAYA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN RISIKO ANEMIA

Gefira Aulia Nazwa¹, Linda Amalia², Asih Purwandari Wahyoe Puspita³

^{1 2 3} Prodi Keperawatan , Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia

gefiraaulia@upi.edu Lindaamalia16@upi.edu asihpurwandari@upi.edu

Abstrak

Anemia merupakan suatu kondisi tubuh yang memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) kurang dari kebutuhan. Anemia pada kehamilan adalah kondisi ibu hamil dengan kadar Hb < 11 g/dl pada trimester I dan III atau < 10,5 g/dl pada trimester II. Penyebab anemia bersifat multifaktorial. Anemia dapat disebabkan oleh faktor perilaku, lingkungan, genetik, penyakit infeksi, maupun pelayanan Kesehatan. Adapun dampak yang akan terjadi pada ibu jika ibu kekurangan kadar hemoglobin yaitu ibu dapat mengalami perdarahan bahkan akan menyebabkan kematian kepada ibu dan bayi. Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kadar hemoglobin salah satunya yaitu mengubah kebiasaan pola makan dengan menambahkan konsumsi yang memudahkan absorpsi besi seperti menambahkan vitamin C yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yakni quasy eksperimen dan rancangan one-group Pretest dan Posttest. Populasi penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil diwilayah kerja Puskesmas Sukawarna, dengan 30 sample ibu hamil. Hasil analisa data menggunakan uji statistik Independent samples T-test didapatkan hasil nilai $\rho = <0.001$ dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) dapat dikatakan bahwa ρ value $< \alpha$ maka dapat disimpulkan bahwa pemberian buah pepaya selama lima hari terbukti meningkatkan kadar Hemoglobin secara signifikan pada ibu hamil dengan risiko anemia.

Kata Kunci: Konsumsi Buah Pepaya, Kadar Hemoglobin, Ibu Hamil, Anemia

Abstract

Anemia is a condition in which the body has a number of red blood cells (erythrocytes) less than needed. Anemia in pregnancy is a condition in pregnant women with Hb levels <11 g/dl in the first and third trimesters or <10.5 g/dl in the second trimester. The causes of anemia are multifactorial. Anemia can be caused by behavioral factors, the environment, genetics, infectious diseases, and health services. The impact that will occur in the mother if the mother has low hemoglobin levels is that the mother can experience bleeding and can even cause death to the mother and her baby. One effort that can be made to increase hemoglobin levels is to change eating habits by increasing consumption that facilitates iron absorption such as adding vitamin C which can increase hemoglobin levels. The purpose of this study was to determine the effect of papaya fruit consumption on hemoglobin levels in pregnant women with anemia. The technique used in this study was a quasi-experimental design with a one group Pretest and Posttest design. The population of this study was all pregnant women in the Sukawarna Health Center work area, with a sample of 30 pregnant women. The results of data analysis using the Independent sample T-test statistical test obtained a value of $\rho = <0.001$ with a confidence level of 95% ($\alpha = 0.05$) it can be said that the value of $\rho < \alpha$. So it can be concluded that giving papaya fruit for five days has been proven to significantly increase hemoglobin levels in pregnant women who are at risk of anemia.

Keywords: Papaya Fruit Consumption, Hemoglobin Levels, Pregnant Women, Anemia

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉ Corresponding author :

Address : Bandung

Email : gefiraaulia@upi.edu

Phone : 081993295177

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah Kesehatan yang sering terjadi didunia termasuk di Indonesia terutama dikalangan ibu hamil. Berdasarkan data p revelensi anemia pada ibuhamil diseluruh dunia adalah sebanyak 43,9% (Napisah et al., 2023). Anemia pada kehamilan adalah kondisi ibu hamil dengan kadar Hb < 11 g/dl pada trimester I dan III atau < 10,5 g/dl pada trimester II (Mukti et al., 2024). Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak seperti, perdarahan, keguguran,hingga menyebabkan kematian pada ibu dan bayi sehingga menjadi perhatian yang serius di bidang kesehatan (Sitepu et al., 2022).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2021), sebanyak 48,9% ibu hamil di Indonesia menderita anemia artinya 5 dari 10 ibu hamil di Indonesia mengalami anemia (Napisah et al., 2023). Berdasarkan data Dinas Kesehatan Jawa Barat tahun 2021, jumlah kasus anemia pada ibu hamil di Jawa Barat melebihi 80.000 per tahun pada tahun 2019, dan pada tahun berikutnya jumlah tersebut mengalami penurunan, dan pada tahun 2020 mencapai sekitar 60.000 per tahun. Jumlah ibu hamil sebanyak 63.246 orang (Pangestu & Ciptiasrini, 2024). Masalah anemia di Indonesia sudah ditangani melalui berbagai program namun angka kejadian anemia masih tergolong tinggi. (Sadiah, 2024)

Penyebab anemia bersifat multifaktorial. Anemia dapat disebabkan oleh faktor perilaku, lingkungan, genetik, penyakit infeksi, maupun pelayanan Kesehatan (Anggraeni et al., 2023). Tetapi pada dasarnya anemia di pengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi, bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai yang baik maka status gizi juga baik , sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan menyebabkan anemia (Amalia et al., 2024). Selain itu sebagian besar anemia pada ibu hamil disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi dalam tubuh (Sadiah, 2024).

Adapun upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kadar hemoglobin salah satunya yaitu mengubah kebiasaan pola makan dengan menambahkan konsumsi yang memudahkan absorpsi besi seperti menambahkan vitamin C dan Konsumsi pangan hewani dan nabati seperti Hati Ayam dan Daging Merah. (Sitepu et al., 2022). Vitamin C dapat diperoleh dari buah-buahan diantaranya adalah buah Bit, jambu biji , dan Pepaya (Sadiah, 2024). Buah Pepaya ini mengandung banyak vitamin B2, vitamin B3, Ca, fosfor, dan seng yang membantu menambah kadar hemoglobin, khususnya untuk ibu hamil (Leitão et al., 2022). Tingginya kandungan vitamin C yang terdapat pada pepaya berguna dalam mengoptimalkan penyerapan zat besi ibu hamil (Pramesti et al., 2024). Pemberian tablet zat besi setiap hari pada ibu hamil dapat meningkatkan kadar hemoglobin

(Mardiana, 2020). Pemberian tablet zat besi akan lebih maksimal dalam penyerapannya jika diberikan bersamaan dengan sumber makanan yang mengandung vitamin C seperti pepaya.

Buah pepaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah buah pepaya dengan jenis California, karena pepaya California kandungan vitamin C nya lebih tinggi dibandingkan dengan pepaya lokal (Sitepu et al., 2022). Vitamin C pada buah pepaya jenis California sebesar 78 mg dalam 100 gr, sedangkan pada pepaya lokal sebesar 72 mg dalam 100 gr. Selain itu juga pepaya jenis California lebih mudah didapatkan dipasaran/supermarket dibandingkan dengan papaya lokal (Mardiana, 2020). Alasan peneliti memilih buah papaya sebagai intervensi pada ibu hamil yaitu karena ketersediaan buah papaya ini sangat mudah ditemukan diberbagai wilayah terutama di wilayah tropis seperti di Indonesia dan jarang menimbulkan efek samping. Meskipun banyak buah yang sama mengandung vitamin C seperti buah bit, jambu biji tetapi sering dikaitkan dengan efek samping seperti rasa nya yg tidak sedap yang akan membuat mual atau risiko alergi. Tetapi buah pepaya ini mempunyai rasa yang enak alami, struktur nya yang lembut dan mudah di cerna sehingga lebih diterima oleh ibu hamil.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan(Pangestu & Ciptiasrini, 2024). Ini membuktikan bahwa mengkonsumsi buah papaya dibarengi dengan konsumsi pisang ambon setiap hari efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Berdasarkan penelitian (Sitepu et al., 2022). Membuktikan bahwa pemberian jus papaya dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Penelitian yang dilakukan oleh (Abdullah1 et al., 2022). Menunjukkan bahwa terjadi peningkatan terhadap HB ibu hamil setelah mengonsumsi telur ayam rebus dan buah papaya.

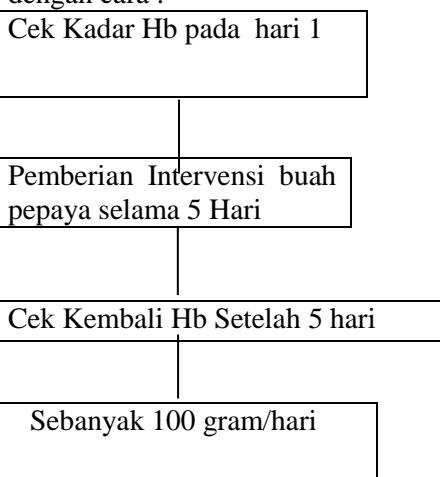
Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya di atas,penelitian tertarik melakukan studi kasus, berbeda dengan peneliti yang sebelumnya penelitian yang akan dilakukan ini hanya memberikan buah pepaya saja tidak dibarengi oleh buah lain atau telur rebus kecuali dibarengi oleh tablet fe yang dikonsumsi ibu hamil dan pepaya yang diberikannya juga tidak dijadikan jus. Karena menjaga kandungan gizi agar tetap utuh pepaya yang dikonsumsi secara langsung tanpa proses pengolahan dan menghindari penambahan gula atau bahan tambahan lainnya dan juga lebih praktis dan minim resiko. Sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Risiko Anemia “ Berbeda dengan penelitian yang sebelumnya dalam hal desain penelitian, penelitian sebelumnya hanya melibatkan satu kelompok yaitu sebelum dan sesudah diberikan intervensi tidak melibatkan kelompok kontrol. Sed

angkan penelitian yang akan dilakukan memakai kelompok intervensi dan kelompok kontrol untuk memastikan bahwa hasil penelitian disebabkan oleh perkalian eksperimen bukan oleh faktor lain.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode Quasy Eksperiment dan rancangan two-group Preetest dan Posttest yaitu dengan menggunakan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Variabel terikat dalam meneliti an ini yaitu kadar Hemoglobin dan Variabel bebas nya yaitu pemberian buah Pepaya. Penelitian ini dilaksanakan dari pada tanggal 3 Maret 2025 sampai tanggal 23 Maret 2025. Lokasi penelitian ini yaitu di Puskesmas Sukawarna. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu hamil di wilayah Puskesmas sukawarna. Sample penelitian ini yaitu ibu hamil yang Hb nya dibawah 12 g/dl dan ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe. Penelitian ini dilakukan karena anemia pada ibu hamil bisa berdampak buruk bagi ibu hamil dan pepaya mengandung zat besi dan Vitamin C yang membant u penyerapan zat besi. Teknik Pengambilan sample memakai Purposive Sampling yaitu dengan cara memilih sample sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu ibu Hamil yang Hb nya dibawah 12 g/dl. Sample pada penelitian ini yaitu 30 Sample, 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Penelitian ini sudah mendapatkan Rekomendasi persetujuan etik dari misi etik penelitian Kesehatan Universitas Jen dral Ahmad Yani Cimahi dengan nomor Registrasi Kodeetik 028/KEPK/FITKes

Unjani/II/2025 .Pengukuran Kadar Hemoglobin pada penelitian ini yaitu menggunakan alat ukur Easy Touch GChb yang sudah terkalibrasi dan alat ini memberikan hasil pengukuran yang sesuai standar internasional. Alasan peneliti menggunakan alat ukur Easy Touch GChb yaitu karena alat ini memberikan hasil yang lebih akurat dan konsisten dibandingkan dengan alat ukur yang lain. Dan juga menggunakan lembar observasi dan lembar informed consent. Penelitian ini di lakukan dengan cara :



HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Usia	Frekuensi	%
16 – 20 Tahun	4	13,3%
21-30 Tahun	15	50%
31-40 Tahun	11	36,6%
Pendidikan	Frekuensi	%
SD	4	13.3%
SMP	2	6.7%
SMA	21	70.0%
Perguruan Tinggi	3	10.0 %
Pekerjaan	Frekuensi	%
IRT	29	96,7%
Swasta	1	3,3%
Usia Kehamilan	Fekuensi	%
14 – 20 Minggu	10	33,3%
21-27 Minggu	16	53,3%
28-33 Minggu	4	13,3 %

Tabel 1 Menunjukan bahwa responden berada dalam rentang usia 16-37 tahun dan sebagian besar responden berada di usi 20-an hingga 30-an awal dan usia paling umum yaitu 28 tahun. Pada Pendidikan Mayoritas responden 70% berpendidikan SMA dan sebanyak 13,3% hanya berpendidikan SD dan 10% responden yang menempuh hingga perguruan tinggi . Pada tabel pekerjaan mayoritas responden 96,7% adalah Ibu Rumah Tangga dan hanya 1 orang atau 3,3% yg bekerja di swasta. Pada Usia Kehamilan sebagian besar ibu hamil berada dalam trimester kedua yaitu 14-27 minggu.

Tabel 2 Hasil HB Preetest dan Posttest Kelompok Intervensi dan Kontrol

No	Hb Preetest Intervensi	Hb Posttest Intervensi	No	Hb Preetest Kontrol	Hb Posttest Kontrol
1.	7,6 g/dl	14,4 g/dl	1.	11,1g/dl	11,5g/dl
2.	10,5 g/dl	12,6 g/dl	2.	10,3g/dl	10,4g/dl
3.	8,6 g/dl	10,9 g/dl	3.	10,4g/dl	10,9g/dl
4.	11,2 g/dl	14,5 g/dl	4.	11,4g/dl	11,6g/dl
5.	9,8 g/dl	11,4 g/dl	5.	11 g/dl	11,7g/dl
6.	11,5 g/dl	14,2 g/dl	6.	10,7g/dl	11,1g/dl
7.	10,1 g/dl	14,5 g/dl	7.	10,3g/dl	10,9g/dl
8.	10,6 g/dl	13,1 g/dl	8.	11 g/dl	10,7g/dl
9.	11,1 g/dl	13,2 g/dl	9.	11,3g/dl	11,6g/dl
10.	11,4 g/dl	12,6 g/dl	10.	10,5g/dl	10,8g/dl
11.	11 g/dl	12,1 g/dl	11.	10,9g/dl	11 g/dl
12.	7,3 g/dl	12,9 g/dl	12.	11,1g/dl	11,4g/dl
13.	10,4 g/dl	11,7 g/dl	13.	9,5 g/dl	10 g/dl
14.	9,6 g/dl	12,4 g/dl	14.	10,9g/dl	10,9g/dl
15.	11,4 g/dl	13,6 g/dl	15.	11,1g/dl	11,2g/dl

Tabel 2 menunjukan pada kelompok intervensi semua responden mengalami peningkatan kadar Hb yang cukup signifikan setelah Intervensi. Sedangkan pada kelompok kontrol semua peserta mengalami peningkatan tetapi sedikit peningkatan nya dan peningkatannya tidak signifikan. Hal ini menunjukan bahwa konsumsi buah pepaya secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan risiko anemia dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Tabel 3. Pretest-Posttest Kelas kontrol dan Eksperimen (Statistik Deskriptif data Pretest dan Posttest)

Kelompok	Mean	Minimum	Maximum	Stdv
Kontrol Preetest	10,7	9,5	11,4	0,4938
Kontrol Posttet	11,0	10	11,7	0,4749
Intervensi Preetest	10,1	7,3	11,5	1,3500
Intervensi Posttest	12,9	10,9	14,5	1,1469

Tabel 3 menunjukan bahwa pada kelompok kontrol rata-rata kadar Hb mengalami sedikit peningkatan dari 10,7 g/dl pada saat Preetest dan menjadi 11,0 g/dl pada saat Posttest. Nilai minimum dan maksimum juga mengalami perubahan kecil, yaitu dari 9,5-11,4 menjadi 10-11,7 dan standar deviasi mengalami sedikit penurunan dari 0,4938 menjadi 0,4749. Sementara itu pada Kelompok Intervensi yang mendapatkan perlakuan berupa konsumsi buah papaya, terjadi peningkatan kadar Hb yang lebih signifikan. Rata-rata kadar Hb meningkat dari 10,1 g/dl pada pretest menjadi 12,9 g/dl pada saat posttest. Nilai minimum meningkat dari 7,3 menjadi 10,9 dan nilai maksimum dari 11,5 menjadi 14,5. Meskipun demikian, standar deviasi mengalami penurunan dari 1,3500 menjadi 1,1469, menunjukkan bahwa meskipun peningkatan terjadi, variasi antar individu menjadi sedikit lebih seragam setelah perlakuan. Hasil ini menunjukkan bahwa konsumsi buah papaya dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara nyata dibandingkan kelompok yang tidak mendapatkan intervensi.

Tabel 4. Uji Normalitas (Uji Shapiro-Wilk)

Kelompok	Nilai Statistik	P Value
Preetest Intervensi	0,859	0,024
Posttest Intervensi	0,950	0,531
Preetest Kontrol	0,899	0,093
Posttest Kontrol	0,949	0,509

Tabel 4 Menunjukan hasil dari Uji Normalitas menggunakan Shapiro-Wilk. Pada Kelas Pretest Intervensi menunjukan nilai p value <0,05 yang artinya pada kelas Intervensi berdistribusi tidak normal, sedangkan untuk Posttest Intervensi nilai p value nya >0,05 menunjukan bahwa data posttest Intervensi berdistribusi Normal. Pada kelompok kontrol Preetest menunjukan bahwa nilai p value >0,05 yang artinya data pretest kelompok kontrol berdistribusi normal, dan pada posttest kontrol menunjukan nilai p value >0,05 menunjukan bahwa data posttest kelompok kontrol berdistribusi normal.

Tabel 5. Hasil Uji Wilxocon Signed Ranks Test Pada Kelompok Intervensi

Kelompok	Mean	Mean Range	Sum of Range
Preetest& Posttest (Negative Range)	0	0.00	0.00

Preetest & Posttest (Positive Range)	15	8.00	120.00
Uji Statistik			Nilai
Z			-3.408
P value			<0.001

Tabel 5 Menunjukan hasil uji wilxocon signed ranks test nilai P value nya <0.001 berarti < 0.05 artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest pada kelompok Intervensi yang menunjukan bahwa Intervensi yang diberikan memberikan dampak positif atau dapat menaikan Hb pada ibu hamil.

Tabel 6. Hasil Uji Paired T Test pada kelompok kontrol

Kelompok	Mean	Stdv	T	Pvalue
Preetest	10,7	.4938	-4.221	<0,001
Posttest	11,0	0,4749		

Tabel 6 menunjukan bahwa nilai p value < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest pada kelompok kontrol. Hal ini bisa di sebabkan oleh responden kelompok kontrol tidak menerima intervensi tetapi responden mengkonsumsi tablet Fe.

Tabel 7. Hasil Uji Independent t-test (Posttest kelompok Intervensi & Kontrol)

Kelompok	Mean	T	P value
Posttest	12,9	5.907	<0.001
Intervensi			
Posttest Kontrol	11,0		

Tabel 7 Menunjukan nilai p valu nya <0.001 artinya p value <0,005 maka dapat di simpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok posttest intervensi dan posttest kontrol maka dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberiah buah pepaya selama 5 hari terhadap kadar Hb pada ibu hamil.

Rata-rata kadar Hemoglobin pada ibu hamil Pretest dan Posttest pada Kelompok Kontrol

Pada kelompok Kontrol menunjukkan bahwa rata rata Hemoglobin ibu hamil pada saat Pretest yaitu sebesar 10,7 g/dl sedangkan Hemoglobin pada saat Posttest rata-rata nya 11,0 g/dl. Ini menunjukan bahwa kadar Hb Posttest sedikit lebih tinggi dibandingkan Hb Pretest.

Terjadinya anemia pada ibu hamil disebabkan karena kurangnya konsumsi zat besi selama kehamilan, selain itu juga selama kehamilan terjadi perubahan-perubahan dalam darah dan sumsum tulang (Sadiyah, 2024). Darah bertambah banyak dalam kehamilan, yang sering disebut hidremia atau hipervolemia. Akan tetapi, bertambahnya sel-sel darah kurang dibandingkan dengan bertambahn

ya plasma, sehingga terjadi pengenceran darah (Mardiana, 2020).

Pada kehamilan, relatif terjadi anemia karena darah ibu hamil mengalami pengenceran dengan peningkatan volume 30%-40% yang akhirnya pada kehamilan 32-34 minggu. Jumlah peningkatan sel darah 18%- 30% dan hemoglobin sekitar 19% (Wirawan et al., 2020). Zat besi pada wanita hamil rata-rata mendekati 800 mg. Kebutuhan ini terdiri dari, sekitar 300 mg diperlukan untuk janin dan plasenta serta 500 mg lagi digunakan untuk meningkatkan massa haemoglobin maternal. Kurang lebih 200 mg lebih akan dieksresikan lewat usus, urin dan kulit (Pratiwi & Hamidiyanti, 2020). Makanan pada ibu hamil setiap 100 kalori akan menghasilkan sekitar 8-10 mg zat besi. Perhitungan makan kali dengan 2500 kalori akan menghasilkan sekitar 20-25 mg zat besi perhari. Selama kehamilan dengan perhitungan 288 hari, ibu hamil akan menghasilkan zat besi sebanyak 100 mg sehingga kebutuhan zat besi masih kekurangan untuk wanita hamil (Ernawati, 2021).

Rata-rata kadar Hemoglobin pada ibu hamil Pretest dan Posttest konsumsi buah pepaya califonia pada kelompok eksperimen

Pada kelompok Eksperimen menunjukkan bahwa rata rata Hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan buah papaya yaitu sebesar 11,0 g/dl sedangkan setelah diberikan buah pepaya rata-rata Hemoglobinya 12,9 g/dl. Hal ini menunjukkan kadar Hb setelah konsumsi buah papaya lebih tinggi dibandingkan sebelum konsumsi buah pepaya.

Adanya peningkatan kadar haemoglobin ini ada berbagai faktor yang mempengaruhi bisa karena faktor makanan yang bergizi, meminum vitamin atau asupan zat besi ke dalam tubuh dengan meminum tablet penambah darah. Kebutuhan zat besi pada umumnya tidak dapat dipenuhi hanya dari makanan saja, walaupun makanan yang dimakan mengandung zat besi yang absorbsinya tinggi (Jasmine, 2020).

Hal ini sejalan dengan pendapat (Afik, 2023). Yang menyatakan bahwa pemberian tablet zat besi akan lebih maksimal dalam penyerapannya jika diberikan bersamaan dengan sumber makanan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, jambu, dan pepaya. Buah pepaya yang matang mengandung sejumlah zat gizi penting terutama vitamin A. dimana vitamin A ini yang berfungsi untuk penyerapan zat besi. Hal ini berarti sesuai dengan penelitian ini karena peneliti menggunakan pepaya untuk mempercepat penyerapan zat besi yang bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang menderita anemia (Mardiana, 2020).

Pengaruh Konsumsi buah Pepaya terhadap kadar Hemoglobin pada ibu hamil Anemia

Hasil analisa data menggunakan Independent T test mendapatkan hasil nilai p value <0,001 dan dapat dikatakan bahwa p value < 0,05 maka ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hal ini disebabkan karena dengan mengkonsumsi makanan atau buah buahan yang mengandung vitamin A dan C dapat membantu ibu hamil dalam mencegah terjadinya anemia

Buah pepaya lebih efektif dalam peningkatan hemoglobin, hal tersebut terjadi karena buah papaya memiliki kandungan yaitu komponen Jumlah Kalori (kkal) 26 Kalsium (mg) 50 Besi (mg) 1,7 Air (ml) 92,3 Protein (g) 2,1 Lemak (g) 0,4 Serat (g) 2.0 vitamin A (SI) 50 vitamin B1(mg)) 0,02 vitamin C (mg) 20 (Mardiana, 2020). Kandungan zat besi dalam pepaya berfungsi untuk pembentukan hemoglobin dan mencegah anemia. Zat besi tidak bisa diserap dengan baik jika tubuh kekurangan vitamin C, kandungan vitamin C dalam pepaya dapat membantu penyerapan zat besi dan meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh (Abdullah1 et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Mardiana, 2020). Menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia yang mendapat suplementasi Fe di Wilayah

Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya dengan nilai signifikan sebesar 0,000 (p value < 0,05).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil Penelitian diatas bahwa dapat di simpulkan nilai p-value jauh lebih kecil dari 0,05 yang artinya Buah Pepaya secara signifikan mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hal menyatakan bahwa intervensi buah pepaya dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan Hb pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah1, V. I., Fauziyah2, T. H. N., & Ariani Pongoh3. (2022). *No Title*. 4, 1089–1101.
Afik, A. (2023). Metode ROSIER SAMURAI untuk penanganan stroke akut di Instalasi Gawat Darurat. *Sain Med*, 06(2), 37–40.
Amalia, L., Sulastri Afianti, Suparto, T. A., & Sumartini, S. (2024). Prevalensi Anemia dan Karakteristiknya pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan*, 17(1), 203–210.
Anggraeni, N. D., Kartini, A., Fatimah, S., & Pangestuti, D. R. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kadar Hemoglobin pada Ibu Menyusui di Desa Selokaton Kecamatan Sukorejo Kabupaten Kendal. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(1), 12–

19. <https://doi.org/10.14710/mkmi.22.1.12-19>
- Ernawati, A. (2021). Masalah Gizi Pada Ibu Hamil. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 13(1), 60–69. <https://doi.org/10.33658/jl.v13i1.93>
- Jasmine, K. (2020). ENGARUH PEMBERIAN PEPAYA CALIFORNIA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HAEMOGLOBIN REMAJA PUTRI. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*, 2(3), 114–120.
- Leitão, M., Ribeiro, T., García, P. A., Barreiros, L., & Correia, P. (2022). Benefits of Fermented Papaya in Human Health. *Foods*, 11(4), 1–15. <https://doi.org/10.3390/foods11040563>
- Mardiana, F. (2020). The Effect of Consumption of Papaya Fruit on Hemoglobin Levels of Anemia Pregnant Women Receiving Fe Tablet Supplementation in the Work Area of the Cisayong Health Center. *Mitra Kencana Journal of Nursing and Midwifery. Mitra Kencana Journal of Nursing and Midwifery*, 4(1).
- Mukti, T. S., Ramadhan, F. V. A., & Hidayani, H. (2024). Pengaruh Pemberian Sayur Bayam Hijau untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Puskesmas Jatirahayu Bekasi. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(3), 1357–1362. <https://doi.org/10.54082/jupin.431>
- Napisah, P., MAHWATI, Y., HADIYATI, L., SYAFRULLAH, H., & MADIUW, D. (2023). Intervensi Non Farmakologi Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil: Sistematik Review. *Jurnal Hasil Penelitian Dan Pengembangan (JHPP)*, 1(3), 91–107. <https://doi.org/10.61116/jhpp.v1i3.131>
- Pangestu, G. K., & Ciptiasrini, U. (2024). Efektivitas Pemberian Pisang Ambon (Musa Acuminata Cavendish) Dan Buah Pepaya (Carica Papaya) Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Ringan Di Puskesmas Haurpanggung Kabupaten Garut Tahun 2024. 4, 5550–5557.
- Pramesti, N. D., Lindayani, E., & Sukaesih, N. S. (2024). Pengaruh Pepaya Dan Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia : Scoping Review. *Jurnalners*, 8(93), 1297–1305.
- Pratiwi, I. G., & Hamidiyanti, Y. F. (2020). Gizi dalam Kehamilan : Studi Literatur. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 5(1), 20. <https://doi.org/10.32807/jgp.v5i1.171>
- Sadiyah, H. (2024). 1 , 2 , 3. 68–77.
- Sitepu, S. A., Novita Tarigan, H., Gustina Siregar, G. F., Hutabarat, V., Kesehatan, I., Husada, D., & Tua, D. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Pepaya Terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil dengan Anemia yang Mendapatkan Suplementasi Tablet Fe di Klinik Pratama Rawat Inap Bunda Patimah Medan. *Jurnal Kajian Kesehatan Masyarakat*, 2(2), 2021–2022. <http://ejournal.delihuasa.ac.id/index.php/JK2M>
- Wirawan, S., Khairul Abdi, L., & Nuriyansari, B. (2020). PENGARUH PEMBERIAN TABLET BESI DAN TABLET BESI PLUS VITAMIN C TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL (Effect of Vitamin C and Tablets Fe on Haemoglobin Levels Against Pregnant Women). *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 18(3), 285–292.