



## **EFEKTIVITAS KOMSUMSI BUAH PISANG UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN (HB) PADA IBU YANG HAMIL DENGAN KURANG ENERGI KRONIS (KEK) DI RUMKITAL dr. R. OETOJO SORONG TAHUN 2025**

**Sukmawati<sup>1</sup>, Namita Sagala<sup>2</sup>**

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara  
watisukma231191@gmail.com

### **Abstrak**

Anemia yang dialami oleh ibu hamil dapat memperburuk risiko kesehatan bagi ibu dan bayi. Pisang adalah buah yang mudah ditemukan dan harganya terjangkau. Buah ini kaya akan berbagai nutrisi penting seperti zat besi, asam folat, vitamin C, dan kalium. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi seberapa efektif konsumsi pisang dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil yang mengalami kurang energi kronis (KEK) di Rumkital dr. R. Oetojo Sorong pada tahun 2025. Dalam penelitian ini, digunakan desain pra-eksperimen dengan metode satu kelompok pre-test post-test. Kadar hemoglobin ibu hamil yang menderita KEK akan diukur sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) diberi perlakuan berupa konsumsi pisang. Penelitian dilaksanakan di Rumkital dr. R. Oetojo Sorong pada bulan Mei hingga Juni 2025. Populasi yang diteliti mencakup seluruh ibu hamil dengan KEK yang terdaftar di Rumkital dr. R. Oetojo Sorong pada tahun tersebut, berjumlah 48 orang. Dari jumlah itu, hanya 32 yang memenuhi syarat sebagai sampel. Temuan penelitian menunjukkan bahwa rutin mengonsumsi pisang memberikan efek positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Data statistik membuktikan adanya peningkatan yang signifikan pada kadar Hb setelah mengonsumsi pisang, di mana 28 dari 32 ibu hamil menunjukkan peningkatan, sementara 4 sisanya tidak mengalami perubahan (Hb tetap). Uji Wilcoxon mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara kadar Hb sebelum dan sesudah intervensi ( $Z = -4.850$ ,  $p = 0.000$ ).

**Kata Kunci :** *KEK, Ibu Hamil, Buah Pisang, Kadar Hemoglobin*

### **Abstract**

Anemia in pregnant women can increase the risk of health problems for both mother and baby. Bananas are readily available and affordable. They are rich in essential nutrients such as iron, folate, vitamin C, and potassium. This study aims to determine the effectiveness of banana consumption in increasing hemoglobin levels in pregnant women with chronic energy deficiency (CED) at the dr. R. Oetojo Sorong Hospital in 2025. The method used in this study is a pre-experimental design with a single-group pre-test and post-test approach. Pregnant women with CED will have their hemoglobin levels measured before (pre-test) and after (post-test) they receive intervention in the form of banana consumption. This study was conducted at the dr. R. Oetojo Sorong Hospital from May to June 2025. The population in this study were all pregnant women with CED registered at the dr. R. Oetojo Sorong Hospital in 2025, totaling 48 people. Of these, only 32 met the sample criteria. The results of the study showed that regular banana consumption had a positive effect on increasing hemoglobin levels. Statistical results indicated a significant increase in hemoglobin levels after consuming bananas, with 28 of the 32 pregnant women showing an increase in hemoglobin levels, while 4 women experienced no change (hemoglobin levels remained the same). The Wilcoxon test showed a significant difference between hemoglobin levels before and after the intervention ( $Z = -4.850$ ,  $p = 0.000$ ).

**Keywords:** *KEK, Pregnant Women, Bananas, Hemoglobin Levels*

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

\* Corresponding author : Sukmawati

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email : watisukma231191@gmail.com

## PENDAHULUAN

Masa remaja adalah periode perubahan signifikan, baik dalam karakteristik fisik maupun mental seseorang. Kehamilan adalah aspek penting dalam kehidupan seorang wanita yang membutuhkan pertimbangan cermat, terutama terkait dengan kebutuhan diet dan nutrisi. Ibu yang secara bertahap semakin sadar akan beberapa masalah kesehatan, salah satunya adalah Kurang Energi Kronis (KEK). KEK yang dialami ibu hamil tidak hanya berdampak pada kesehatan mereka, tetapi juga meningkatkan kemungkinan terjadinya komplikasi dalam kehidupan mereka, seperti kelahiran prematur, Bayi Lahir Berat Rendah (BBLR), dan gangguan dalam perkembangan mereka. UNICEF, 2022 Anemia adalah salah satu masalah kesehatan yang sering muncul bersamaan dengan KEK pada ibu hamil, yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin (Hb) dalam darah. Anemia selama masa kehamilan dapat meningkatkan risiko penyakit atau bahkan kematian bagi ibu dan bayi. Kadar hemoglobin yang memadai sangat penting untuk memastikan pasokan oksigen yang cukup bagi ibu serta janin. (WHO, 2025)

Pisang mengandung berbagai nutrisi bermanfaat bagi tubuh, seperti zat besi, asam folat, vitamin C, dan kalium (FoodData Central, USDA). Meskipun jumlah zat besi dalam pisang tidak sebanyak yang terdapat pada produk hewani, konsumsi pisang secara teratur dalam jumlah yang cukup dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Konsumsi pisang akan lebih efektif jika dipadukan dengan makanan atau nutrisi lain yang memperlancar penyerapan zat besi, seperti vitamin C yang juga ada di dalam pisang. (USDA, 2025)

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pisang memiliki kemampuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Menurut penelitian Septiani (2025), terdapat perbedaan signifikan kadar hemoglobin antara ibu hamil trimester II dan III antara kelompok yang menerima kombinasi tablet Fe dan pisang muli dengan kelompok yang hanya menerima tablet Fe ( $p=0,008$ ). Kaya akan vitamin C dan zat besi, yang dapat digunakan sebagai alternatif untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Menurut penelitian lain oleh Hastuti dan Widyastuti (2025), peningkatan kadar hemoglobin selama 30 hari terjadi pada kelompok yang mengonsumsi telur rebus dan pisang ambon. Menurut hasil penelitian, kelompok yang mengonsumsi telur rebus memiliki kadar hemoglobin lebih tinggi dibandingkan kelompok yang mengonsumsi ambon.

Rumkital dr. R. Oetojo Sorong, sebagai salah satu fasilitas kesehatan di Sorong, juga menangani kasus ibu hamil yang mengalami KEK dan anemia. Namun, hingga saat ini belum ada penelitian khusus mengenai efektivitas intervensi yang menggunakan buah pisang untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami KEK di rumah sakit tersebut.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif konsumsi buah pisang dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil dengan Kurang Energi Kronis (KEK)

di Rumkital dr. R. Oetojo Sorong. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan bukti ilmiah mengenai manfaat intervensi nutrisi yang sederhana dan mudah diakses dalam mengatasi anemia pada ibu hamil yang mengalami KEK. Selain itu, diharapkan hasil penelitian ini dapat membantu memajukan kebijakan dan praktik kesehatan, khususnya bagi ibu hamil setempat.

## METODE

Jenis desain penelitian ini adalah Pra Eksperimen dengan pendekatan One-group pre-test post-test. Penelitian dilaksanakan di Rumkital dr. R. Oetojo Sorong pada bulan Mei hingga Juni 2025. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil yang mempunyai diagnosa Kekurangan Energi Kronis (KEK) yang terdata di Rumkital dr. R. Oetojo Sorong pada tahun 2025, selama periode penelitian, yaitu sebanyak 48 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari sejumlah ibu hamil dengan KEK yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi serta bersedia ikut serta dalam penelitian. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan adalah consecutive sampling, yaitu memilih subjek yang memenuhi kriteria. Jumlah sampel yang memenuhi kriteria adalah 32 ibu hamil. Kriteria inklusi meliputi ibu hamil yang didiagnosis KEK (berdasarkan pengukuran Lingkar Lengan Atas/LiLA  $< 23,5$  cm), usia kehamilan pada trimester kedua atau ketiga, tidak memiliki penyakit penyerta kronis yang dapat memengaruhi kadar hemoglobin seperti talasemia dan penyakit ginjal kronis, bersedia berpartisipasi, dan menandatangani informed consent. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup ibu hamil yang sudah mengonsumsi suplemen zat besi secara rutin sebelum penelitian, ibu hamil yang memiliki riwayat alergi terhadap buah pisang atau produk olahannya, serta ibu hamil yang menolak untuk berpartisipasi dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen seperti formulir informed consent, kuesioner data demografi dan riwayat kesehatan, alat pengukur LiLA, timbangan, alat ukur tinggi badan, dan alat ukur kadar Hb. Proses pengumpulan data dilakukan dengan mengurus izin etik penelitian, memberikan sosialisasi dan informed consent kepada responden, mengukur LiLA dan kadar Hb awal (pre-test) pada kelompok yang diteliti, memberikan intervensi berupa buah pisang segar dan utuh sebanyak 1 hingga 2 buah pisang masak (kekuningan) setiap hari selama 2 minggu kepada kelompok intervensi, memantau pemberian buah pisang kepada kelompok tersebut, serta mengukur kadar Hb akhir (post-test) setelah periode intervensi berlangsung selama 2 minggu.

Pengolahan data dilakukan dengan langkah editing (meneliti kembali), coding (klarifikasi hasil), scoring (memberikan skor) dan tabulasi (penyusunan dalam bentuk tabel). Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat.

## HASIL PENELITIAN

### Hasil Analisa Univaria

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan di Rumkital dr. R. Oetojo Sorong Tahun 2025

Umur	Frekuensi	Persentase
<20 Tahun	4	12.5
20-35 Tahun	14	43.8
>35 Tahun	14	43.8
Total	32	100
Pendidikan		
SD	18	56.3
SMP	11	34.4
SMA	3	9.4
Total	32	100
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	5	15.6
Bekerja	27	84.4
Total	32	100

Berdasarkan tabel 5. 1 di atas, diperoleh informasi bahwa dari 32 orang responden menurut usia, terdapat 4 individu (12,5%) berumur 35 tahun. Mengenai latar belakang pendidikan, dari 32 responden, ada 18 orang (56,3%) yang menempuh pendidikan hingga SD, 11 orang (34,4%) yang berpendidikan SMP, dan 3 orang (9,4%) yang memiliki pendidikan SMA. Berkaitan dengan jenis pekerjaan, dari total 32 responden, 5 orang (15,6%) tidak memiliki pekerjaan dan 27 orang (84,4%) sedang bekerja.

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan konsumsi buah pisang pada responden di Rumkital dr. R. Oetojo Sorong Tahun 2025

Konsumsi Buah Pisang	Frekuensi	Persentase
Sesuai Standar	32	100
Tidak Sesuai Standar	0	0
Total	32	100

Sumber : Data Primer

Menurut tabel 2 di atas, dapat disimpulkan bahwa dari 32 orang yang memberikan respon, semua 32 orang (100%) telah menerima intervensi berupa pemberian buah pisang sesuai dengan standar yang telah ditetapkan.

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan Kadar Hb Awal (Pretes Intervensi) responden di Rumkital dr. R. Oetojo Sorong Tahun 2025

Kadar Hb Awal (Pretest)	Frekuensi	Persentase
Hb <7.0 g/dL	24	75.0
Hb 7.0 – 9.9	8	25.0
Total	32	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 3 diatas, di dapatkan 24 orang (75%) dengan hb <7.0 g/dL dan 8 orang (25%) dengan hb 7.0-9.9 g/dL dari 32 responden.

Tabel 4 Karakteristik responden berdasarkan Kadar Hb setelah intervensi (Post-Test) responden di Rumkital dr. R. Oetojo Sorong Tahun 2025

Kadar Hb (Post-test)	Frekuensi	Persentase
Hb 7.0 – 9.9 g/dL	20	62.5
Hb 10.0 - 10.9 g/dL	12	37.5
Total	32	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 4 diatas, diperoleh data 20 orang (62.5%) dengan hb 7.0 – 9.9 g/dL setelah dilakukan intervensi dan 12 orang (37.5%) dengan hb 10.0 – 10.9 g/dL setelah dilakukan intervensi.

Hasil Analisa Bivariat

Tabel 5 Efektivitas konsumsi buah pisang terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil KEK di Rumkital dr. R. Oetojo Sorong Tahun 2025

Ranks	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Posttest Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Negative Ranks	0 <sup>a</sup>	.00	.00

KEK - Pretest Kadar Hemoglobin Ibu Hamil KEK	Positive Ranks	28 <sup>b</sup>	14.50	406.00
	Ties	4 <sup>c</sup>		
	Total	32		
Test Statistics <sup>a</sup>				
		Posttest Kadar Hemoglobin Ibu Hamil KEK - Pretest Kadar Hemoglobin Ibu Hamil KEK		
Z		-4.850 <sup>b</sup>		
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000		

Berdasarkan tabel 5 di atas, terdapat 28 peringkat yang mengalami kenaikan, yang menunjukkan bahwa kadar hemoglobin meningkat setelah intervensi dilakukan. Hasil Z dari pengujian statistik dengan menggunakan Wilcoxon Signed Ranks Test adalah -4. 850, dan nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) tercatat 0. 000, yang menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara hasil pengujian sebelum dan setelah intervensi. Secara keseluruhan, data statistik mengindikasikan bahwa kadar hemoglobin (Hb) mengalami peningkatan sebelum dan setelah mengonsumsi buah pisang selama masa intervensi di Rumkital dr. R. Oetojo Sorong pada tahun 2025.

Pembahasan  
Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1 yang telah disebutkan, karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa dari 32 orang, terdapat 4 individu (12,5%) yang berusia 35 tahun. Ibu hamil yang dianggap berada dalam kategori usia reproduksi yang sehat adalah mereka yang berusia antara 20 hingga 35 tahun. Ibu hamil di kelompok umur ini memiliki organ reproduksi yang masih berfungsi dengan baik. (Sanjaya, et al. , 2022) Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian ini, dimana dari 32 responden, ada 4 orang (12,5%) yang berusia 35 tahun.

Teori tersebut sesuai dengan hasil penelitian (Sari, et al. , 2022) yang menunjukkan bahwa ibu hamil di atas usia 35 tahun memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami anemia. Usia di bawah 20 tahun atau di atas 35 tahun memiliki kemungkinan lebih besar untuk menghadapi komplikasi saat melahirkan. Kesiapan seorang wanita untuk hamil tidak hanya tergantung pada aspek fisik, tetapi juga meliputi aspek emosional, psikologis, sosial, dan ekonomi. Usia 35 tahun berhubungan dengan penurunan kekebalan tubuh dan kondisi organ biologis yang menurun, yang dapat memengaruhi produksi hemoglobin dan berpotensi menyebabkan anemia. (Dewi dan Muslihatun, 2022)

Dari analisis karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan, diperoleh informasi bahwa dalam kelompok 32 responden

terdapat 18 orang (56,3%) yang mengenyam pendidikan dasar (SD), 11 orang (34,4%) yang memiliki latar belakang pendidikan menengah pertama (SMP), dan 3 orang (9,4%) berpendidikan menengah atas (SMA). Temuan ini sesuai dengan penelitian (Sasono, et al. , 2021) yang menyatakan bahwa rendahnya tingkat pendidikan pada ibu hamil sering kali berhubungan dengan tingkat kejadian anemia yang lebih tinggi. Hal ini mungkin disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang gizi dan kesehatan selama kehamilan. Tingkat pendidikan juga memengaruhi cara berpikir seseorang, termasuk pemahaman terhadap faktor penyebab penyakit dan kemampuan untuk menjaga kesehatan.

Berdasarkan informasi mengenai karakteristik responden berdasarkan pekerjaan, diperoleh bahwa dari 32 responden, terdapat 5 orang (15,6%) yang tidak memiliki pekerjaan, sementara 27 orang (84,4%) masih aktif bekerja. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Khairunnisa, 2022) yang menunjukkan bahwa keberadaan pekerjaan dapat memengaruhi kemungkinan terjadinya anemia pada ibu hamil. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh beban kerja yang berat yang dapat berdampak pada pola makan yang tepat serta waktu istirahat yang cukup.

Berdasarkan tabel 2 di atas, diketahui bahwa dari 32 orang responden, seluruhnya yaitu 32 orang (100%) telah mendapatkan intervensi berupa pemberian buah pisang sesuai dengan standar yang telah ditetapkan. Dengan merujuk pada tabel 3 di atas, didapatkan informasi bahwa di antara 32 orang responden, terdapat 24 orang (75%) yang memiliki kadar hemoglobin.

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 5 di dapat 28 peringkat positif, yang menunjukkan terjadi peningkatan kadar hemoglobin setelah Dilakukan tindakan intervensi. Nilai Z dari pengujian statistik menggunakan tes Wilcoxon signed ranks adalah -4. 850, sementara nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) tercatat 0. 000, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil tes sebelum dan sesudah intervensi. Secara keseluruhan, hasil



analisis statistik menunjukkan bahwa tingkat hemoglobin (Hb) meningkat dari hasil tes awal (pre test) ke hasil akhir (post test) setelah mengonsumsi buah pisang selama periode intervensi di Rumkital dr. R. Oetojo Sorong tahun 2025.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryati dan rekan-rekan (2024), rata-rata peningkatan kadar hemoglobin dari intervensi buah pisang ambon tercatat sebesar 1,49 g/dL, sedangkan intervensi jus pisang ambon yang dipadukan dengan susu kedelai dan madu menunjukkan peningkatan sebesar 2,21 g/dL. Penelitian Sari (2024) juga mengungkapkan bahwa pemberian tablet Fe dan Pisang Ambon berpengaruh positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia pada trimester III. Pemberian tablet Fe bersama dengan Pisang Ambon C lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Buah pisang merupakan sumber kalium yang sangat baik. Kalium sangat penting untuk menjaga keseimbangan elektrolit, fungsi otot dan saraf, serta tekanan darah yang sehat. Selama masa kehamilan, kebutuhan akan kalium meningkat. Mengonsumsi pisang yang cukup bisa membantu memenuhi kebutuhan tersebut dan mencegah hipokalemia (kekurangan kalium). Mempertahankan tekanan darah yang sehat sangat penting untuk menghindari preeklamsia.

Rekomendasi kebutuhan kalium bagi wanita hamil umumnya berada pada kisaran 4. 500 hingga 4. 700 mg per hari. Satu buah pisang ukuran sedang mengandung sekitar 400-450 mg kalium. Oleh karena itu, mengonsumsi 1-2 buah pisang per hari dapat memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kebutuhan kalium harian.

Pisang memiliki kandungan gula alami seperti fruktosa, glukosa, dan sukrosa. Namun, indeks glikemiknya (IG) dapat berbeda tergantung pada tingkat kematangannya. Pisang yang masih hijau memiliki IG yang lebih rendah dibandingkan dengan pisang yang sudah sangat matang. Mengonsumsi pisang dalam porsi wajar biasanya tidak menyebabkan peningkatan kadar gula darah yang signifikan bagi wanita hamil dengan kadar gula dalam rentang normal. Serat yang terdapat dalam pisang juga berperan dalam memperlambat proses penyerapan gula. (Ye, et al. , 2023)

Pisang mengandung triptofan, sebuah asam amino yang berfungsi sebagai bahan baku untuk serotonin, neurotransmitter yang membantu mengatur suasana hati dan tidur. Walaupun jumlah triptofan yang ada dalam pisang tidak terlalu tinggi, konsumsi secara teratur sebagai bagian dari pola makan sehat bisa membantu dalam menjaga produksi serotonin yang stabil. Suasana hati yang baik serta tidur yang berkualitas sangatlah penting bagi kesehatan wanita hamil. (Aisah, et al. , 2024)

Tidak ada batasan pasti tentang dampak langsung dari konsumsi pisang terhadap kadar serotonin yang terukur di dalam darah. Namun, menjaga keseimbangan nutrisi, termasuk dengan

mengonsumsi sumber triptofan, diyakini dapat mendukung kesejahteraan mental secara keseluruhan. Pisang juga mengandung sejumlah kecil elektrolit lainnya seperti magnesium dan natrium. Elektrolit ini memiliki peranan penting dalam berbagai fungsi tubuh, termasuk menjaga keseimbangan cairan. Penting untuk menjaga asupan elektrolit selama masa kehamilan, terutama jika ibu hamil menderita muntah berlebihan (hiperemesis gravidarum). Pisang bisa menjadi salah satu sumber elektrolit yang ramah bagi sistem pencernaan. (Logayah, et al. , 2024)

Pisang kaya akan vitamin B6, vitamin C, dan folat (terutama pada pisang yang belum terlalu matang). Vitamin B6 dapat membantu mengurangi mual yang sering terjadi di awal kehamilan. Vitamin C berfungsi sebagai antioksidan dan mendukung sistem imun. Folat sangat penting untuk perkembangan sistem saraf bayi. Mengonsumsi pisang dapat membantu memenuhi sebagian dari kebutuhan harian vitamin dan mineral penting selama kehamilan. Para peneliti berpendapat bahwa meskipun kandungan zat besi dalam pisang tidak setinggi pada sumber hewani atau beberapa sumber nabati lainnya, konsumsi secara rutin dalam jumlah yang tepat dapat memberikan manfaat positif bagi peningkatan kadar Hb pada wanita hamil dengan keadaan kekurangan energi kronis (KEK). Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa zat besi adalah elemen penting dalam pembentukan hemoglobin. Berdasarkan informasi bahwa kandungan nutrisi lain dalam pisang dapat meningkatkan penyerapan zat besi, peneliti berasumsi bahwa vitamin C dan folat (walaupun dalam jumlah kecil) dapat membantu penyerapan zat besi dari makanan lain yang dikonsumsi oleh wanita hamil. Vitamin C dikenal dapat meningkatkan ketersediaan zat besi non-heme. Keberadaan pisang yang cukup mudah diakses dan harganya yang terjangkau di daerah Sorong dapat meningkatkan kepatuhan wanita hamil dengan KEK untuk mengonsumsinya secara rutin sebagai bagian dari intervensi gizi. Tingginya tingkat kepatuhan ini dapat menjadi faktor penting dalam menilai efektivitas jangka panjang. Peneliti berasumsi bahwa tingkat keparahan KEK pada wanita hamil dapat memengaruhi seberapa efektif konsumsi pisang dalam meningkatkan kadar Hb. Wanita hamil dengan KEK ringan mungkin akan menunjukkan respons yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang mengalami KEK berat.

## SIMPULAN

Dari 32 individu yang memberikan jawaban, terdapat 28 orang yang mengalami peningkatan kadar Hb setelah mengonsumsi pisang dalam jangka waktu tertentu, sedangkan 4 orang lainnya tidak mengalami perubahan. Hasil dari uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai Z yang diukur sebesar -4. 850. Uji ini merupakan jenis uji non-parametrik yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok data yang saling berhubungan, yaitu data sebelum dan setelah melakukan intervensi.

Nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) yang diperoleh adalah 0. 000, yang jauh lebih rendah dari nilai alpha yang biasanya ditetapkan pada 0. 05. Ini menunjukkan bahwa perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah mengonsumsi pisang tidak terjadi secara kebetulan, tetapi merupakan akibat langsung dari intervensi tersebut. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi pisang secara rutin selama periode intervensi dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil dengan KEK di Rumkital dr. R. Oetojo Sorong pada tahun 2025.

SARAN

Saran untuk Penelitian Selanjutnya untuk mengidentifikasi area penelitian lebih lanjut yang perlu dilakukan untuk memperkuat bukti atau mengatasi keterbatasan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, A. dan Azrian, R. , 2022. Pengidentifikasian Tipe Perlakuan Kematangan Pisang Barangan dengan menggunakan k-Nearest Neighbor. SISTEMASI , Volume n. pag. .

Abu-Ouf, N. M. dan Jan, M. M. , 2023. Pengaruh kekurangan zat besi pada ibu dan anemia defisiensi zat besi terhadap kesehatan anak: Tinjauan naratif. *Nutrients*, 15(12), p. 2719.

Adenugraha, S. P. , Arinal, V. dan Mulyana, D. I. , 2022. Klasifikasi Tingkat Kematangan Buah Pisang Ambon Menggunakan Metode KNN dan PCA Berdasarkan Gambar RGB dan HSV. *JURNAL MEDIA INFORMATIKA BUDIDARMA*, 6(1), p. 9.

Aisah, S. , Jayatmi, I. dan Syarah, M. , 2024. Efektivitas Pisang Ambon (Musa Acuminata Cavendish) dan Jus Stroberi dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin (Hb) pada Ibu Hamil Trimester II dengan Anemia Ringan di UPT Puskesmas Mandalawangi Tahun 2024. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(5), pp. 9731-9742.

Amrozi, Y. et al. , 2022. Kategorisasi Jenis Pisang Berdasarkan Citra Warna Menggunakan Metode SVM. *Jurnal Sisfokom (Sistem Informasi dan Komputer)*, 11(3), pp. 394-399.

Aryati, Y. , Prasetya, F. dan Zamruddin, N. M. , 2024. Penggunaan Jus Pisang Ambon, Susu Kedelai, dan Madu Secara Bersama sebagai Alternatif untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Perempuan. *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*, Edisi Khusus untuk Konferensi Farmasi Mulawarman ke-18, 10(1), hal. 44-53.

Breymann, C. , 2022. Anemia defisiensi zat besi selama kehamilan. *Seminars in Hematology*, 59(3), pp. 139-145.

Bura, M. A. F. , Ludong, M. M. dan Oessoe, Y. Y. , 2023. Pengaruh Tingkat Kematangan Pisang Kepok (Musa paradisiaca formatypica) Terhadap Sifat Kimia dan Organoleptik dari Pisang Goreng Beku. *Jurnal Agroekoteknologi Terapan*, 4(1), pp. 191-198.

Dewi, M. S. dan Muslihatun, W. N. , 2022. Gambaran Pengetahuan Tentang Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dan Hubungannya dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil dalam Trimester III di Puskesmas Umbulharjo I Kota Yogyakarta Tahun 2021. Tesis Doktoral, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Volume 6, hal. p.

Faridah BD, I. P. F. et al. , 2024. Konsumsi Buah Pisang Ambon (Musa Paradisiaca L Var Saplentum) dan Tablet Fe pada Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putra. *JK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 8(1), pp. 108-116.

Ferreira, S. S. e. a. , 2020. Ketersediaan Bio mineral dan elemen jejak dari berbagai matriks makanan. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 60(17), pp. 2927-2953.

Gernand, A. D. e. a. , 2021. Suplementasi mikronutrien ibu dan pertumbuhan janin di negara berpenghasilan rendah dan menengah: tinjauan sistematis dan meta-analisis. *BMJ*, Volume 372, p. n501.

Hastuti, N. D. dan Widyastuti, W. , 2025. Efektivitas Telur Rebus dan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (HB) pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sajira Lebak Banten. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 5(3), pp. 1174-1185.

Hendrastuti, E. S. et al. , 2021. Etika Penelitian dan Publikasi Ilmiah. 1 penyunt. Bogor: DGB IPB.

Kemenkes RI, 2022. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Logayah, I. S. , Hidayani dan Munawaroh, M. , 2024. PERBANDINGAN PEMBERIAN FE DENGAN PISANG AMBON DAN JUS JAMBU BIJI MERAH TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI DI PUSKESMAS SUKAHURIP KABUPATEN GARUT TAHUN 2024. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6).

Mayunita, A. dan R. A. , 2024. Efektivitas Pemberian Tablet Fe Bersama Jeruk Manis Dibandingkan Tablet Fe Bersama Pisang Ambon terhadap Kadar HB Ibu Hamil dengan Anemia di Klinik Edelweis Medical Centre Kota Tangerang Tahun 2023. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 6(2), hal. 429-444.

McLean, E. et al. , 2020. Prevalensi anemia di kalangan wanita hamil secara global. *Nutrient*, 12(7), p. 1993.

- Muktianto, A. dan Indriyani, V. , 2022. Pengelompokan Tingkat Kematangan Buah Pisang Cavendish Sangat Matang Melalui Warna Dengan Metode Watershed. JURIKOM (Jurnal Riset Komputer, 9(1), hlm. 148.
- Rahman, M. M. dkk. , 2024. Dampak Suplemen Besi Selama Kehamilan terhadap Hasil Ibu dan Neonatus: Sebuah Tinjauan Sistematis dan Meta-Analisis dari Uji Klinis Teracak. PloS One, 19(3), hlm. e0299412.
- Sanjaya, I. G. D. , Mayulu, N. dan Kawengian, S. E. S. , 2022. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Daerah Kerja Puskesmas Mopuya. Jurnal e-Biomedik (eBm), 6(1), hlm. 51-64.
- Sari, D. K. , Dianing, E. dan Sudirman, 2024. Efektivitas Jus Stroberi dan Pisang Ambon Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. Media Gizi Ilmiah Indonesia, 2(1), hlm. 47-55.
- Sari, D. K. P. , 2024. PENGARUH PEMBERIAN TABLET FE DAN PISANG AMBON TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL ANEMIA TRIMESTER III: di Polindes Mondokan Kabupaten Tuban. Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(3), hlm. 192-210.
- Sari, D. M. , Hermawan, D. , Sahara, N. dan Nusri, T. M. , 2022. HUBUNGAN ANTARA USIA DAN PARITAS DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS SEPUTIH BANYAK. MANUJU: MALAHAYATI NURSING JOURNAL, 4(5), hlm. 1315-1327.
- Sasono, H. A. , Husna, I. , Zulfian, Z. dan Mulyani, W. , 2021. HUBUNGAN TINGKAT PENDIDIKAN DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA IBU HAMIL DI BERBAGAI AREA INDONESIA. Jurnal Medika Malahayati, 5(1), hlm. 59-66.
- SEPTIANI, A. N. , 2025. PENGARUH PEMBERIAN PISANG MULI (MUSA ACUMINATA LINN) TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI TRIMESTER II DAN III DI PUSKESMAS LEMBANG KABUPATEN GARUT. Tesis Diploma, POLITEKNIK KESEHATAN TASEKMALAYA.
- Singh, B. dkk. , 2021. Ekstrak Kulit Pisang Sebagai Sumber Senyawa Bioaktif: Sebuah Tinjauan. Journal of Food Science and Technology, 58(1), hlm. 1-14.
- Sundayani, D. A. , Pangestu, G. K. dan Lisca, S. M. , 2024. PERBANDINGAN PEMBERIAN NUGGET TEMPE DAN PISANG AMBON TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA RINGAN DI TPMB Ny. T KABUPATEN GARUT TAHUN 2024. Journal of Innovation Research and Knowledge, 4(6), hlm. 3325-3336.
- Umair, M. dkk. , 2023. Pengaruh Tahapan Kematangan terhadap Sifat Fisikokimia dan Nutrisi dari Berbagai Varietas Pisang. Journal of Food Biochemistry, 47(8), hlm. e14567.
- UNICEF, 2022. Keadaan Anak-Anak di Dunia 2019: Anak, Makanan, dan Gizi: Tumbuh dengan Baik di Dunia yang Berubah. s. l. : UNICEF.
- USDA, 2025. FoodData Central Food Search. Layanan Penelitian Pertanian penyunt. s. l. : Departemen Pertanian AS.
- Warmansyah, J. , 2020. Metode Penelitian dan Pengolahan Data Untuk Membuat Keputusan di Perusahaan. 1 penyunt. Yogyakarta: Penerbit Deepublish (Grup Penerbit CV Budi Utama).
- WHO, 2025. Target Nutrisi Global WHO 2025: Ringkasan Kebijakan. s. l. : Organisasi Kesehatan Dunia.
- Ye, K. X. dkk. , 2023. Kecukupan Asupan Nutrisi dan Risiko Malnutrisi pada Lansia: Temuan dari Studi Kohort Diet dan Penuaan Sehat. Nutrients, 15(15), hlm. 3446.
- Zhang, Y. dkk. , 2024. Karakterisasi Profil Protein dalam Musa paradisiaca pada Berbagai Tahap Perkembangan Menggunakan Pendekatan Proteomik. Kimia Pangan, Jilid 430, hlm. 137015.