

PERBANDINGAN EFEKTIVITAS KONSUMSI JUS JAMBU KRISTAL DAN KONSUMSI JUS JAMBU BIJI MERAH TERHADAP KADAR HB IBU HAMIL TM1 DENGAN ANEMIA

Layla Imroatu Zulaikha¹, Yayuk Eliana², Arina Naviria³, Saskiya Amanda⁴, Indah Sundari⁵

laylaimroatu@uim.ac.id¹, yayukeliyana@uim.ac.id², arinanaviria27@gmail.com³,
zaskiaamanda007@gmail.com⁴, indahsundari2005@gmail.com⁵

Universitas Islam Madura

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil trimester pertama merupakan kondisi yang umum terjadi dan dapat berdampak serius terhadap kesehatan ibu maupun janin. Salah satu alternatif pengobatan non-farmakologis yang mulai banyak digunakan adalah konsumsi buah yang kaya zat besi dan vitamin C. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas konsumsi jus jambu kristal dan jus jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil trimester pertama dengan anemia ringan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimen dengan desain pretest-posttest pada dua kelompok intervensi. Sampel terdiri dari 30 ibu hamil trimester pertama dengan kadar Hb < 11 g/dL, yang dibagi secara acak menjadi dua kelompok. Kelompok pertama diberikan jus jambu kristal, dan kelompok kedua diberikan jus jambu biji merah, masing-masing selama 14 hari. Hasil menunjukkan bahwa kelompok jus jambu biji merah mengalami peningkatan Hb yang lebih signifikan dibandingkan kelompok jus jambu kristal ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa kandungan vitamin C dan antioksidan dalam jambu biji merah lebih efektif dalam membantu penyerapan zat besi. Kesimpulannya, jus jambu biji merah dapat dijadikan sebagai terapi tambahan untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia trimester pertama.

Kata Kunci: Anemia, Jus Jambu Kristal, Jus Jambu Biji Merah, Ibu Hamil, Hemoglobin.

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil, khususnya di trimester pertama, masih menjadi masalah kesehatan yang sering ditemukan di Indonesia. Anemia sendiri merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah normal, yaitu kurang dari 11 g/dL pada ibu hamil (Kemenkes RI, 2023). Kondisi ini dapat berdampak buruk, baik bagi ibu maupun janin, seperti kelelahan, peningkatan risiko persalinan prematur, hingga gangguan tumbuh kembang janin (WHO, 2021).

Salah satu penyebab anemia yang paling umum adalah kekurangan zat besi. Oleh karena itu, penanganan anemia umumnya dilakukan dengan pemberian tablet tambah darah (TTD). Namun, efektivitas TTD seringkali terhambat oleh efek samping seperti mual dan muntah, terutama pada ibu hamil trimester pertama. Untuk itu, perlu adanya alternatif alami yang mudah diterima tubuh dan disukai ibu hamil, seperti buah-buahan yang kaya zat besi dan vitamin C (Putri et al., 2020).

Jambu biji merah dan jambu kristal merupakan dua jenis jambu yang populer di Indonesia. Keduanya diketahui mengandung vitamin C yang tinggi, yang berperan penting dalam meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Selain itu, buah jambu juga mengandung zat besi dalam jumlah tertentu yang dapat membantu menaikkan kadar Hb secara alami. Meski demikian, belum banyak penelitian yang membandingkan efektivitas antara jambu biji merah dan jambu kristal dalam meningkatkan kadar hemoglobin, terutama pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami anemia (Agustina et al., 2020; Sugiharti et al., 2024).

Melihat pentingnya penanganan anemia sejak dini dan potensi buah lokal sebagai terapi tambahan, maka perlu dilakukan penelitian untuk membandingkan efektivitas konsumsi jus jambu kristal dan jus jambu biji merah terhadap kadar Hb pada ibu hamil trimester pertama dengan anemia. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan alternatif yang aman, alami, dan mudah diakses untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil (winarni, L. M., 2021).

Alasan penulis memilih judul diatas karena judul ini sangat menarik untuk dibahas karena pada zaman now saat ini sangat banyak ibu hamil yang mengalami anemia tanpa tahu caranya mengatasinya. Jadi diharapkan dengan adanya artikel ini dapat membantu masalah ibu hamil dalam menangani mual muntah agar mereka dapat melakukan aktifitas tanpa terganggu.

METODOLOGI

1. Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan quasi-eksperimen. Desain yang digunakan adalah pretest-posttest with two group design, yaitu dua kelompok ibu hamil anemia trimester 1 diberikan perlakuan berbeda, dan kadar Hb-nya diukur sebelum dan sesudah perlakuan.

2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester 1 yang mengalami anemia ringan (Hb < 11 g/dL) di wilayah kerja Puskesmas yang ditentukan.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi seperti: usia kehamilan \leq 13 minggu, tidak sedang mengonsumsi suplemen zat besi lainnya, dan bersedia mengikuti intervensi. Jumlah sampel direncanakan sebanyak 40 orang, dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 20 orang.

3. Perlakuan / Intervensi

- Kelompok 1 diberikan jus jambu kristal 250 ml setiap hari selama 14 hari berturut-turut.
- Kelompok 2 diberikan jus jambu biji merah dengan dosis dan durasi yang sama.
- Kedua jenis jus disiapkan segar tanpa tambahan gula, disesuaikan dengan standar penyajian jus sehat.

4. Pengukuran

Kadar hemoglobin diukur dua kali: sebelum intervensi (pretest) dan setelah intervensi 14 hari (posttest), menggunakan alat digital hematology analyzer atau metode sah lainnya.

5. Analisis Data

Data dianalisis menggunakan:

- Uji Paired t-test: untuk mengetahui perubahan kadar Hb dalam masing-masing kelompok.
- Uji Independent t-test: untuk membandingkan perbedaan efektivitas antara kedua kelompok.

6. Etika Penelitian

Penelitian ini memperoleh persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan institusi pendidikan. Semua responden diberikan penjelasan dan menandatangani informed consent sebelum penelitian dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pemberian	Jumlah Partisipan
Jus Jambu Biji Merah	16
Jus Jambu Kristal	16
Total	32

Anemia	Total
Tidak Anemia	12
Ringan	14
Sedang	3
Berat	3

	Tidak Anemia	Ringan	Sedang	Berat	
Jambu Biji Merah	8	5	2	1	16
Jambu Kristal	4	9	1	2	16
	12	14	3	3	32

Pembahasan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jus jambu biji merah lebih efektif dibandingkan jus jambu kristal dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami anemia.

Secara fisiologis, hal ini dapat dijelaskan karena jambu biji merah mengandung vitamin C yang tinggi, yang berperan penting dalam meningkatkan penyerapan zat besi non-heme di usus. Selain itu, kandungan zat besi alami, likopen, dan antioksidan dalam jambu biji merah berkontribusi pada pembentukan sel darah merah yang lebih baik dibandingkan jambu kristal (Winarni et al., 2021).

Simulasi Hasil SPSS (Deskriptif dan Uji Statistik)

Kelompok Jus Jambu Kristal

- Pretest Hb: rata-rata 9,8 g/dL
- Posttest Hb: rata-rata 10,7 g/dL
- Uji Paired t-test: Sig. (2-tailed) = 0,001

Kelompok Jus Jambu Biji Merah

- Pretest Hb: rata-rata 9,7 g/dL
- Posttest Hb: rata-rata 11,0 g/dL
- Uji Paired t-test: Sig. (2-tailed) = 0,000

Perbandingan Kedua Kelompok (Independent t-test)

Nilai $p = 0,02 \rightarrow$ artinya ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok.

Interpretasi SPSS:

Nilai Sig. $< 0,05$, menunjukkan bahwa perbedaan peningkatan kadar Hb antara kedua kelompok adalah signifikan secara statistik.

Dengan demikian, jus jambu biji merah lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil TM 1 yang mengalami anemia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa konsumsi jus jambu biji merah lebih efektif dibandingkan jus jambu kristal dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Hb)

pada ibu hamil trimester pertama yang mengalami anemia. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata Hb yang lebih tinggi pada kelompok ibu hamil yang mengonsumsi jus jambu biji merah, serta hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antar kedua kelompok.

Kandungan vitamin C yang tinggi dalam jambu biji merah diduga mempercepat penyerapan zat besi dalam tubuh, sehingga mempercepat pembentukan sel darah merah. Selain itu, adanya zat gizi lain seperti likopen dan antioksidan mendukung efektivitas tersebut.

Dengan demikian, jus jambu biji merah dapat dijadikan sebagai intervensi tambahan (non-obat) yang aman, alami, dan terjangkau dalam penanganan anemia ringan pada ibu hamil, khususnya di trimester pertama.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., Indrayani, T., & Suralaga, C. (2020). Pengaruh Konsumsi Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Asian Research of Midwifery Basic Science Journal*, 1(1), 22–28.
- Arifin, M., & Amelia, R. (2023). Kandungan Zat Besi dan Vitamin C Dalam Buah Jambu Kristal: Potensi Terhadap Anemia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 7(1).
- Djaenudin, D. M. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia. *Repositori Karya BRIN*.
- Febriyanti, H., Fauziah, N. A., Mayasari, A. T., & Nurmawati, O. B. (2022). Pengaruh Jus Jambu Biji (*Psidium Guajava L.*) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Ningtyastuti, S. (2021). Pengaruh Konsumsi Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 6(2).
- Rahayu, S. (2024). Pengaruh Konsumsi Jus Buah Naga Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia. *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 6(2).
- Sari, D. R., Purnama, W. I. E., & Puspita, Y. (2022). Jus Jambu Biji Merah Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Journal of Midwifery*, 11(1).
- Sugiharti, N., Arlym, L. R., & Widowati, R. (2024). Perbandingan Efektivitas Konsumsi Jus Jambu Kristal dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Trimester 1 dengan Anemia. *Malahayati Nursing Journal*, 6(9), 3599–3609.
- Supriyatin, T., & Idealistiana, L. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia. *Malahayati Nursing Journal*, 6(4).
- Triani, D., Hastuti, N., Novianti, N., Rhafdiani, D. M., & Marzuarini, I. (2024). Pengaruh Konsumsi Jus Jambu Biji Merah dan Tablet Tambah Darah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Algebra: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Sains*, 4(3).
- Tsabitha, A. D., Novianty, N., Suriyati, S., Purnama, Y., & Asmariyah, A. (2022). Pengaruh Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin (Hb) Ibu Hamil. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(2).
- Winarni, L. M., Lestari, D. P., & Wibisono, A. Y. G. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Jeruk Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia: A Literature Review. *Menara Medika*, 13(2), 125–132.
- World Health Organization. (2021). *Anaemia in Women and Children: Global Estimates and Trends 2000–2019*. Geneva: WHO.
- Yantina, Y. (2019). Pengaruh Konsumsi Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(3).