



The Effect of Ambon Bananas on Increasing Hemoglobin Levels in Third Trimester Pregnant Women with Anemia: Literature Review

Pengaruh Pemberian Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia: Literature Review

Meisy Maulani Pramesti

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pasar Rebo
meisymaulani@gmail.com

Ira Sukyati

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pasar Rebo
sukyatiira@gmail.com

Abstract

Iron deficiency is the most common cause of anemia in pregnant women during the third trimester, with the risk being nearly three times higher than in the first and second trimesters because the fetus begins storing iron reserves for the first month after birth. This study aims to determine the effect of consuming Ambon bananas on increasing hemoglobin levels in third-trimester pregnant women with anemia. The method used is a literature review based on secondary data from previous studies, selected through specific keywords and inclusion criteria using the Google Scholar database. A review of seven articles shows that consuming two Ambon bananas daily, in the morning and evening, can serve as an effective non-pharmacological therapy to increase hemoglobin levels due to their vitamin C and iron content. It can therefore be concluded that the consumption of Ambon bananas has a positive effect on improving hemoglobin levels in anemic pregnant women during the third trimester.

Keywords: *anaemia, third trimester pregnant women, musa paradisiaca var sapentum linn, haemoglobin increase, ambon banana.*

Abstrak

Kekurangan zat besi merupakan penyebab paling umum anemia pada ibu hamil selama trimester ketiga, dengan risiko hampir tiga kali lebih tinggi dibandingkan trimester sebelumnya karena pada periode ini janin mulai mengumpulkan cadangan zat besi untuk bulan pertama setelah kelahiran. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh konsumsi buah pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III yang mengalami anemia. Metode yang digunakan adalah literature review berdasarkan data sekunder dari penelitian terdahulu, yang diseleksi melalui kata kunci dan kriteria inklusi menggunakan database Google Scholar. Hasil kajian terhadap tujuh artikel menunjukkan bahwa konsumsi dua buah pisang ambon setiap hari, pada pagi dan sore, dapat menjadi terapi nonfarmakologis yang efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin karena kandungan vitamin C dan zat besi di dalamnya. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian buah pisang ambon berpengaruh positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia.

Katakunci: *anemia, ibu hamil trimester iii, musa paradisiaca var sapentum linn, peningkatan hemoglobin, pisang ambon*

PENDAHULUAN

Menurut Rismawaty (2022) berpendapat bahwa kehamilan merupakan penyatuan sperma dan sel telur dan berlanjut hingga pembuahan di lapisan rahim. Kehamilan dimulai dari pembuahan dan berakhir dengan kelahiran janin. Lama kehamilan normal dimulai sejak hari pertama haid terakhir yaitu 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari). Sedangkan menurut Ratnawati (2020) seorang wanita hamil ialah seorang wanita yang sedang mengandung sejak masa pembuahan hingga kelahiran bayinya. Kehamilan juga merupakan masa transisi, yaitu masa antara kehidupan beberapa waktu setelah bayi berada di dalam kandungan dan kehidupan setelahnya setelah bayi tersebut lahir.

Kehamilan trimester ketiga adalah trimester terakhir dalam kehamilan. Selama periode ini, janin berkembang selama 29 hingga 40 minggu. Pada tahap ini, timbunan lemak telah terbentuk di bawah kulit janin. Janin mulai menyimpan zat besi, kalium dan fosfor yang memengaruhi kondisi ibu. Anemia disebabkan oleh kekurangan zat besi dan vitamin B12 atau folat. Namun, anemia juga bisa

The Maternal & Neonatal Health Journal is an open-access journal published by Neoelectura, published twice a year. Maternal & Neonatal Health Journal is a scientific publication media in the form of conceptual papers and field research related to the study of obstetrics, reproductive health, infants, toddlers, and development. The Maternal & Neonatal Health Journal is expected to be a medium for researchers and researchers to publish scientific work and become a reference source for developing science and knowledge.



disebabkan oleh kekurangan zat besi. Kekurangan zat besi merupakan penyebab paling umum anemia pada wanita hamil selama trimester ketiga. Kondisi ini sering terjadi karena asupan zat besi ibu diperlukan untuk pembentukan sel otak bayi (Rismawaty, 2022).

Kekurangan zat besi pada kehamilan terjadi ketika kadar hemoglobin tubuh dalam darah kurang dari 11 g/dL% pada trimester pertama dan ketiga dan kadar hemoglobin kurang dari 10,5 g/dL% pada trimester kedua (Rabbania, 2021). Risiko ibu hamil mengalami anemia pada trimester pertama dua kali lebih tinggi dibandingkan pada trimester kedua. Pada trimester ketiga, risiko ibu hamil mengalami anemia hampir tiga kali lebih tinggi dibandingkan pada trimester kedua dikarenakan janin mengumpulkan cadangan zat besinya di bulan pertama setelah kelahiran (H. P. Dewi & Mardiana, 2021).

Ibu hamil dengan zat besi yang tidak mencukupi mengalami berbagai gejala seperti wajah pucat, sesak napas, sal gerak, rambut rontok, sakit kepala, pusing, kram kaki, pusing dan iritasi. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan termoregulasi yang buruk, kelelahan, kesulitan dalam konsentrasi, kualitas kerja yang buruk, mengurangi produksi ASI, dan kelelahan pada cadangan besi ibu pasca persalinan. (Abas et al., 2021).

Menurut WHO pada tahun 2021, prevalensi defisiensi zat besi pada ibu hamil di seluruh dunia adalah 41,8%. Diketahui prevalensi defisiensi zat besi pada ibu hamil tercatat di Asia sebesar 48,2 %, Afrika 57,1%, Amerika 24,1% dan Eropa 25,1% (WHO, 2021). Di Indonesia, prevalensi anemia pada wanita hamil (kehamilan saat ini) menurut karakteristik sebanyak 27,7 % (SKI, 2023). Prevalensi ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Grogol Petamburan Jakarta Barat tahun 2019 hingga 2021 sebanyak 41 orang (35,7%) (Tara & Ciptono, 2022).

Cara mengatasi kekurangan zat besi pada ibu hamil trimester ketiga adalah pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Keputusan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menetapkan standar suplemen zat gizi mikro untuk ibu hamil yaitu Multiple Micronutrient Supplements (MMS). Formulasi MMS mengandung 15 mikronutrien yaitu vitamin A, vitamin C, vitamin D, vitamin E, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, vitamin B6, vitamin B12, asam folat, besi, iodin, zink, selenium, dan tembaga. Tablet MMS dapat dikonsumsi untuk meningkatkan status kesehatan ibu hamil jauh lebih baik daripada Tablet Suplemen Pers (TTD). Meskipun MMS dan TTD mengurangi tingkat kekurangan zat besi pada ibu hamil, ibu hamil yang kekurangan zat gizi seperti kelemahan dan berat badan (BB) berkurang selama kehamilan dapat merasakan manfaat yang lebih banyak dari MMS. (Kemenkes RI, 2024).

Kekurangan zat besi juga dapat diatasi dengan cara nonfarmakologis seperti mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi. Makanan yang mengandung zat besi mudah diperoleh dan diolah seperti berbagai jenis kacang-kacangan, daun kacang panjang, bayam, daun pepaya, kangkung, daun kelor, terong belanda, pisang ambon dan lain-lain (Redaksi Trubus, 2021). Salah satunya adalah pisang ambon yang mengandung vitamin B6 yang dapat menetralkan asam lambung dan melancarkan pencernaan. Sebuah pisang mengandung 467 mg kalium dan ibu hamil membutuhkan 2.000 mg kalium per hari. Mengonsumsi dua buah pisang ambon sehari sangat bermanfaat bagi ibu hamil dan dapat mengatasi kekurangan zat besi (Luthbis, 2020).

Hasil penelitian terkait yang dilakukan oleh Widayati & Aisah (2021) yang dilaksanakan pada tanggal 22 November 2020 di ruang bersalin Muzdalifah Rumah Sakit Pembinaan Kesejahteraan Umat (PKU) Muhammadiyah Temanggung didapatkan hasil yaitu intervensi mengonsumsi buah pisang ambon 2 kali sehari pagi dan sore dalam waktu 7 hari bersamaan dengan tablet Fe, terbukti meningkatkan kadar hemoglobin dimana semula 9,7 g/dl menjadi 11,3 g/dl.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan Literature Review tentang “Pengaruh Pemberian Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia”.

Meisy Maulani Pramesti¹, Ira Sukyati²
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pasar Rebo

METODE

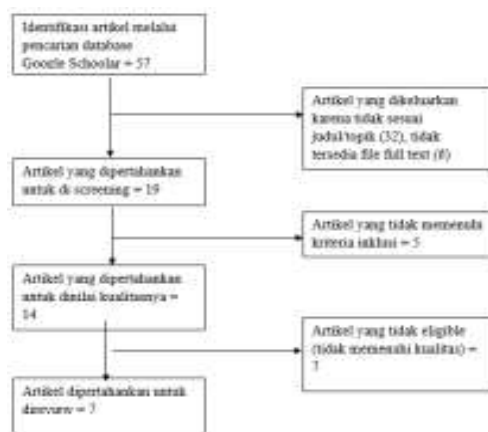
Metode yang digunakan untuk menganalisa data adalah Systematic Literature Review dengan pencarian artikel menggunakan database Google Scholar dan dianalisis menggunakan teknik matriks sintesis yang di buat berdasarkan key studies yang sesuai dengan topik penelitian. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh dalam bentuk artikel jurnal nasional dan internasional.

Dalam mencari artikel penulis melakukan pencarian menggunakan kata kunci "ibu hamil trimester III dengan anemia" AND "pisang ambon" OR "Musa Paradisiaca Var Sapentum Linn" AND "peningkatan kadar hemoglobin". Selain mengidentifikasi kata kunci, peneliti menentukan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi sebagai syarat lain dalam melakukan pencarian sumber.

Pada pencarian yang dilakukan, total artikel yang diperoleh pada awal pencarian sesuai dengan kata kunci yang telah ditetapkan yaitu 57 artikel, artikel yang teridentifikasi kemudian ditemukan 32 artikel yang tidak sesuai dengan judul dan 6 artikel yang tidak tersedia file full text. Artikel yang dipertahankan untuk dilakukan screening ditemukan 19 artikel.

Selanjutnya, artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi terdapat 5 artikel dan mendapatkan 14 artikel yang dipertahankan untuk dinilai kualitasnya berdasarkan kerangka teori. Terdapat 7 artikel yang tidak eligible dan setelah itu peneliti mendapatkan 7 artikel yang layak dianalisa.

Berikut ini adalah keterangan yang dibutuhkan dalam menentukan artikel yang digunakan sebagai kajian literatur sesuai dengan kriteria inklusi dalam strategi pencarian artikel penelitian.



Gambar 1. kajian literatur sesuai dengan kriteria inklusi dalam strategi pencarian artikel penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel. 1 Pebelitian Relevan

Peneliti, Tahun	Judul penelitian	Tujuan	Desain dan Metode	Instrument	Populasi dan sampel	Hasil penelitian
Ani Mulyandari dan Fitri Setya Tahun : 2021	Pengaruh Pemberian Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar HB Ibu Hamil Dengan Anemia	Mengetahui apakah ada pengaruh konsumsi buah pisang ambon terhadap kenaikan kadar hemoglobin	Quasy eksperimental dengan desain two group pretest posttest control. Populasi	Menggunakan Easytouch GCHB.	Populasi dalam penelitian adalah ibu hamil Trimester III Sampelnya sebanyak 20 ibu hamil	Rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan pisang ambon pada kelompok kontrol 9,240 gr/dl, sedangkan pada kelompok eksperimen 9,193 gr/dl. Rata-rata kadar hemoglobin setelah



di PMB H.
Siswati,
SST.

trimester III
yang terdiri
dari 10
kelompok
eksperimen
dan 10
kelompok
kontrol.

diberikan pemberian
pisang ambon pada
kelompok kontrol
10,14 gr/dl,
sedangkan pada
kelompok
eksperimen 11,56
gr/dl. Hasil Analisis
bivariat uji T
independen
menghasilkan nilai $P = 0,000$ ($P < 0,05$).

Hardiani,
Risza
Choirunissa
dan Andi
Julia Rifiana
Tahun :
2020

Pengaruh
Pisang
Ambon
Terhadap
Peningkatan
Kadar
Hemoglobin
Pada Ibu
Hamil di
Klinik FS
Munggaran
Kabupaten
Garut

Mengetahui
apakah ada
pengaruh
konsumsi
buah pisang
ambon
terhadap
kenaikan
peningkatan
kadar
hemoglobin
di Klinik FS
Munggaran
Kabupaten
Garut.

Quasy
eksperimental
dengan desain
two group
pretest
posttest
control.

Mengguna
kan
Easytouch
GCHB.

Populasi
dalam
penelitian ini
adalah ibu
hamil
Trimester III
dengan
anemia.
Sampelnya
sebanyak 30
ibu hamil
trimester III
yang terdiri
dari 15
kelompok
eksperimen
dan 15
kelompok
kontrol.
Sampel di
ambil dengan
teknik
purposive
sampling.

Hasil penelitian
menunjukkan rata rata
kadar
hemoglobin sebelum
diberikan pisang
ambon pada
kelompok kontrol
9,240 gr/dl,
sedangkan pada
kelompok
eksperimen 9,193
gr/dl. Rata-rata kadar
hemoglobin setelah
diberikan pemberian
pisang ambon pada
kelompok kontrol
10,14 gr/dl,
sedangkan pada
kelompok
eksperimen 11,56
gr/dl. Hasil Analisis
bivariat uji T
independen
menghasilkan nilai $P = 0,000$ ($P < 0,05$).

Achmad
Abdul
Luthbis,
Febi
Ratnasari

Pengaruh
Konsumsi
Pisang
Ambon
terhadsap
Peningkatan

Mengetahui
pengaruh
pemberian
pisang
ambon
terhadap

Menggunakan
Quasi
experimen
design dengan
rancangan
Nonequivalent

Mengguna
kan
Easytouch
GCHB.

Populasi
dalam
penelitian ini
adalah ibu
hamil
trisemester II

Pada kelompok
kontrol, didapatkan
rata-rata nilai Hb
sebelum intervensi
pisang ambon dari
9,680 g/dl menjadi

The Effect of Ambon Bananas on Increasing Hemoglobin Levels in Third Trimester Pregnant Women with Anemia: Literature Review

Meisy Maulani Pramesti¹, Ira Sukyati²
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pasar Rebo

Tahun : 2020	Kadar HB Ibu hamil	peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Tigaraksa Kabupaten Tangerang.	control design.	group	dengan anemia berjumlah 78 responden. Sampel sebanyak 30 responden yang terdiri dari 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Sampel di ambil dengan teknik purposive sampling.	9,527 g/dl. Pada kelompok intervensi, didapatkan rata-rata nilai Hb sebelum intervensi pisang ambon 9,333 g/dl menjadi 10,933 g/dl. Pada kelompok kontrol, tidak ada perbedaan nilai Hb sebelum dan sesudah dengan P value sebesar 0,001.
Penulis : Rismawati, Ira Kartika, Dyah Triwidiyanti, Yanti Herawati dan Teni Nurlatifah Tahun : 2021	Efektivitas pisang ambon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Desa Balegede Naringgul Kabupaten Cianjur	Mengetahui Efektivitas pisang ambon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Desa Balegede Naringgul Kabupaten Cianjur.	Menggunakan eksperimental dengan pendekatan one group pretest posttest.	Data primer dengan memberikan kuesioner sebelum dan setelah dilakukan intervensi.	Sampel sebanyak 20 orang ibu hamil dengan anemia. Pengambilan sampel secara acak berupa responden yang ditemui pertama kali oleh peneliti sampai jumlah sampel terpenuhi.	Hasil penelitian didapatkan bahwa Kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sebelum dilakukan intervensi pisang ambon rata-rata hemoglobin 9,72 gr/dl. Setelah dilakukan intervensi pisang ambon rata rata menjadi 11,02 gr/dl. Terdapat pengaruh pisang ambon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia (p value 0,000 < 0,05).
Penulis : Rika Ruspita, Rifa Rahmi dan Nurlela Tahun : 2022	Effect of consuming ambon banana on increasing hemoglobin levels in pregnant women	Mengetahui pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil.	Menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan Pre Experimental One Group Pretest Posttest Design.	Mengguna kan Easytouch GCHB.	Sampel penelitian sebanyak 10 responden dengan menggunakan teknik purposive sampling.	Sebelum pemberian pisang ambon, ibu hamil dengan kadar hemoglobin 9 g/dL pada 5 orang, 10-11 g/dL pada 3 orang dan 8 g/dL pada 2 orang. Setelah pemberian pisang ambon, kadar hemoglobin 12 g/dL pada 3 orang, 11 g/dL pada 5 orang, 10 g/dL pada 2 orang. Hasil uji statistik diperoleh P Value 0,004 < 0,005



Penulis : Nilda Yulita Siregar, Fransisca	Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon	Menganalisis pengaruh konsumsi buah pisang	Studi Quasi Eksperimental , dengan rancangan	Mengguna kan Easytouch GCHB.	Pengambilan sampel menggunakan purposive	Hasil penelitian ini menunjukkan rata rata kadar Hb terjadi peningkatan pada
Noya, Putu Candriasih Tahun : 2022	(Musa Paradisiaca var Sapientum Linn) terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya	ambon (Musa Paradisiaca var Sapientum Linn) terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya.	pretest posttest control group design.		sampling dengan jumlah sebesar 44 orang.	kelompok kasus dari 9,09 mg/dl menjadi 10,13 mg/dl dan pada kelompok kontrol dari 8,95 mg/dl menjadi 9,42. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan setelah intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai 0,000 (p<0,05).
Penulis: Siti Fatimah, Sri Heryani dan Siti Rohmah Tahun : 2024	Pengaruh Pemberian Buah Pisang Ambon Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia	Mengevaluasi pengaruh pemberian pisang ambon terhadap anemia pada ibu hamil di Desa Sukamulya, Kecamatan Baregbeg, Kabupaten Ciamis.	Menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain pre-test-post test dengan kelompok kontrol.	Mengguna kan Easytouch GCHB	Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil yang mengalami anemia di Desa Sukamulya, Kecamatan Baregbeg, Kabupaten Ciamis. Sampel penelitian terdiri dari 12 ibu hamil, dengan teknik purposive sampling	Kadar hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan buah pisang ambon rata-rata 8,9 gr/dl dan setelah diberikan buah pisang ambon rata-rata 10,9 gr/dl. Terdapat peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil, dengan nilai p = 0.000.

Pembahasan

Terdapat 4 dari 7 artikel tidak menyebutkan karakteristik usia responden, sementara penelitian yang dilakukan oleh Luthbis (2020) didapatkan 30 ibu hamil dengan anemia sebagian besar pada usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 24 ibu hamil dengan usia kehamilan terbanyak pada usia kehamilan trimester III yaitu sebanyak 21 ibu hamil dan untuk paritas sebanyak 30 ibu hamil dengan paritas aman. Menurut Damanik et al. (2025) bahwa ibu dengan paritas atau gravida tidak berisiko juga bisa mengalami anemia. Ibu dengan paritas satu cenderung belum berpengalaman dan pengetahuan yang cukup tentang kehamilan, sehingga ibu lebih mementingkan apa yang dirasakan yang menyebabkan kebutuhan zat besi selama masa kehamilan tidak optimal.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Siregar et al. (2022) didapatkan data usia kehamilan 20-35 tahun berjumlah 21 ibu hamil dan 14 multigravida serta penelitian oleh Fatimah et al (2024) didapatkan data usia kehamilan 20-35 tahun berjumlah 8 ibu hamil, 9 multigravida, lulusan SD

Meisy Maulani Pramesti¹, Ira Sukyati²
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pasar Rebo

hingga SMA dan tidak bekerja. Menurut Indrifah et al. (2016) menjelaskan bahwa anemia paling banyak dialami oleh ibu hamil berusia 20–35 tahun karena faktor lain yang berkontribusi termasuk pendidikan menengah ke bawah dan paritas yang tinggi. Penelitian yang dilakukan oleh Nilda Yulita Siregar et al. (2020) menemukan bahwa 93,3% ibu hamil trimester III yang mengalami anemia ringan adalah multigravida. Namun, analisis statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara status gravida dengan kejadian anemia.

Anemia pada ibu hamil trimester III dapat disebabkan karena kebutuhan nutrisi tinggi pada pertumbuhan janin dan berbagi zat besi dalam darah ke janin yang dapat mengurangi cadangan zat besi ibu (Damanik et al., 2025). Pada penelitian ketujuh artikel tersebut didapatkan ibu hamil trimester III yang mengalami anemia rata-rata memiliki hemoglobin awal rata-rata sebesar 9 g/dL. Menurut WHO (2024) jenis anemia ini adalah anemia ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ulsafitri et al. (2021) menemukan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III adalah 10,487 g/dL dengan nilai minimum sebesar 9,0 g/dL.

Penerapan intervensi yang dilakukan pada penelitian ini beraneka ragam. Terdapat 5 dari 7 artikel tersebut menjelaskan bahwa ibu hamil trimester III yang mengalami anemia diberikan buah pisang ambon 2 kali sehari, dua diantaranya menyebutkan setiap pagi dan sore selama 14 hari dengan kadar hemoglobin awal sebesar 9,193 g/dL lalu mengalami kenaikan sebesar 11,56 g/dL. Namun, penelitian yang dilakukan oleh Fatimah et al (2024) hanya mencantumkan waktu pemberiannya saja yaitu 14 hari dengan kadar hemoglobin awal sebesar 8,9 g/dL lalu mengalami kenaikan menjadi 10,9 g/dL.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh L. P. Dewi et al (2024) bahwa intervensi pisang ambon pada ibu hamil trimester III dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 0,4 g/dL dalam 7 hari dan mencapai 11,4 g/dL pada hari ke-14. Pemberian pisang ambon selama 14 hari secara konsisten menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Durasi pemberian buah pisang ambon selama 14 hari dipilih karena memberikan waktu yang cukup bagi tubuh untuk menyerap nutrisi utama seperti zat besi dan vitamin C dalam pisang ambon untuk meningkatkan produksi hemoglobin secara efektif.

Namun, terdapat perbedaan penelitian yang dilakukan oleh Luthbis (2020) melakukan intervensi pemberian buah pisang ambon selama 7 hari dan Siregar et al. (2020) diberikan konsumsi pisang ambon selama 28 hari. Menurut peneliti, meskipun tidak ada artikel yang secara khusus meneliti pemberian satu buah pisang Ambon selama 7 hari atau 28 hari, beberapa artikel menunjukkan bahwa konsumsi pisang Ambon selama 7 hingga 14 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia ringan. Durasi selama 28 hari dapat digunakan dalam praktik klinis jangka panjang untuk memastikan peningkatan kadar hemoglobin yang berkelanjutan.

Terdapat penelitian yang menyebutkan takaran buah pisang ambon untuk ibu hamil trimester III dengan anemia, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Luthbis (2020) diberikan pisang ambon sebanyak 320 gram dan Siregar et al. (2020) diberikan 100 gram pisang ambon. Hal ini diperjelas oleh Purna Mahardika & Zuraida (2016) bahwa per 100 gram buah pisang ambon terdapat kandungan gizi yang baik untuk ibu hamil yaitu kalori 116 kal, protein 1,60 gram, lemak 0,20 gram, karbohidrat 25,80 gram, kalsium 8,00 mg, fosfor 32,00 mg, zat besi 0,50 mg, vitamin A 146,00 S.I, vitamin B1 0,08 mg, vitamin C 72,0 mg dan air 72,90 gram.

Terdapat 3 dari 7 artikel yang menyebutkan pemberian buah pisang ambon bersamaan dengan tablet Fe atau tablet besi. Secara umum, upaya yang dilakukan untuk menangani kasus anemia pada ibu hamil dengan mengonsumsi suplemen zat besi sebagai pemenuhan kebutuhan hemoglobin baik untuk ibu maupun janin. Tetapi pemenuhan kebutuhan zat besi dengan zat besi oral memiliki banyak efek samping, seperti mual, dyspepsia dan konstipasi yang dapat menyebabkan rasa tidak nyaman pada ibu hamil. Salah satu alternatifnya adalah mengonsumsi buah pisang setiap hari untuk menyerap zat besi bagi ibu hamil. Pisang ambon mengandung vitamin C dan B6 yang dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dan tablet Fe (Suwanto, 2015).

Terdapat 4 dari 7 artikel yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan pisang ambon pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Luthbis (2020) didapatkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok kontrol terjadi penurunan -0,1533 artinya tidak ada perbedaan kadar hemoglobin. Namun, pada kelompok intervensi rata-rata terjadi peningkatan 1,6 g/dL. Selanjutnya, pada penelitian yang dilakukan



oleh Hardiani et al. (2020) serta Mulyandari & Setya (2021) didapatkan selisih kenaikan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi sebesar 2,367 g/dl sedangkan pada kelompok kontrol hanya 0,9 g/dl. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andina et al. (2018) yaitu nilai hemoglobin sesudah diberikan intervensi mengalami peningkatan dimana nilai selisih maksimal yang didapatkan adalah sebanyak 2,3 g/dL dan nilai rata-rata selisih kenaikan sebanyak 1,65 g/dL.

PENUTUP

Literature review ini menggunakan database Google Scholar, yang dicari menggunakan kata kunci Berdasarkan uraian dari ketujuh artikel tersebut, dapat disimpulkan karakteristik responden didominasi oleh ibu hamil trimester III dengan anemia berusia 20- 35 tahun dan paritas kategori aman dengan rata-rata kadar hemoglobin 9 g/dL. Setelah intervensi pemberian 2 buah pisang ambon setiap hari di waktu pagi dan sore menghasilkan kenaikan kadar hemoglobin rata-rata 10 hingga 11 g/dL dalam waktu 14 hari. Hal tersebut menandakan bahwa buah pisang ambon berpengaruh terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Andina, F. D., Nirmasari, C., & Widayati, W. (2018). Perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon pada ibu hamil dengan anemia. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 1(2), 78–84. <https://doi.org/10.35473/ijm.v1i2.104>
- Damanik, R. B., Tunggal, T., Yulastuti, E., & Kristiana, E. (2025). Hubungan paritas dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Lontar Kabupaten Kotabaru Tahun 2024. 1(8), 1–14.
- Dewi, H. P., & Mardiana, M. (2021). Faktor risiko yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Nusawungu II Cilacap. *Journal of Nutrition College*, 10(4), 285–296. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i4.31642>
- Dewi, L. P., Darmi, S., & Rini, A. S. (2024). Pengaruh pemberian pisang ambon dan Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia ringan di PMB N Bogor. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 4(2), 563–600. <https://doi.org/10.54082/jupin.366>
- Fatimah, S., Heryani, S., & Rohmah, S. (2024). Pengaruh pemberian buah pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil anemia. 7(2), 626–632.
- Hardiani, H., Choirunissa, R., & Rifiana, A. J. (2020). Pengaruh pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Klinik FS Munggaran Kabupaten Garut. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(2), 149–158. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i2.252>
- Indrifah, N., Dahliah, & Jalal, S. I. (2016). Gambaran karakteristik ibu hamil dengan anemia. 8, 31–40.
- Kemkes RI. (2024). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/Menkes/1092/2024 tentang standar suplemen zat gizi mikro untuk ibu hamil.
- Luthbis. (2020). Pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v9i1.128>
- Mulyandari, A., & Setya, F. (2021). Pengaruh pemberian buah pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil dengan anemia. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, 12(2).
- Nilda Yulita Siregar, Hiola, S., & Nurfatimah. (2020). Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia dalam kehamilan trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mapane. Poltekita: *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2), 69–75. <https://doi.org/10.33860/jik.v13i2.42>
- Purna Mahardika, N., & Zuraida, R. (2016). Vitamin C pada pisang ambon (*Musa paradisiaca* S.) dan anemia defisiensi besi. *Majority*, 5, 124.

Meisy Maulani Pramesti¹, Ira Sukyati²
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pasar Rebo

- Rabbania. (2021). Anemia defisiensi besi pada kehamilan. <https://edeposit.perpusnas.go.id/collection/anemia-defisiensi-besi-pada-kehamilan-sumber-elektronis/66587>
- Rismawaty. (2022). Hubungan pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang manfaat mengonsumsi zat besi di Desa Garingging Tahun 2019. *Women's Health: Understanding Issues and Influences*, 2(April), 444–445. <https://doi.org/10.3126/hprospect.v10i0.5657>
- Siregar, N. Y., Noya, F., & Candriasih, P. (2022). Pengaruh konsumsi buah pisang ambon (*Musa paradisiaca* var. *Sapientum* Linn) terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Kayamanya. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(2), 157–163. <https://doi.org/10.33860/jik.v16i2.919>.
- SKI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam angka. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Tara, A. A. D., & Ciptono, F. (2022). Prevalensi dan determinan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Grogol Petamburan Jakarta Barat periode 2019–2021. *Tarumanagara Medical Journal*, 4(1), 41–47. <https://doi.org/10.24912/tmj.v4i2.17720>
- Ulsafitri, Y., Fitri, M., & Mazhar, R. (2021). Hubungan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan berat badan bayi lahir di BPM “H” Kabupaten Agam. *Jurnal Kesehatan Lentera 'Aisyiyah*, 4(2), 471–476. <https://jurnal.politasumbar.ac.id/index.php/jl/article/view/103/80>
- WHO. (2021). Prevalence of anaemia in children aged 6–59 months. <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/4801>
- WHO. (2024). Guideline on haemoglobin cutoffs to define anaemia in individuals and populations.
- Widayati, E., & Aisah, S. (2021). Pemberian pisang ambon untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia. *Ners Muda*, 2(2), 73. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.7143>

