

PENGARUH PEMBERIAN JUS JAMBU BIJI MERAH DAN JERUK TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL ANEMIA: A LITERATURE REVIEW

Lastri Mei Winarni¹, Desti Puji Lestari², A. Y. G. Wibisono³

^{1,2,3}STIKes Yatsi Tangerang
Jl. Aria Santika No.40A Margasari Karawaci Tangerang 15113

e-mail: lastri@stikesyatsi.ac.id, destylestari.d@gmail.com, aygwibisono@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan : Di Provinsi Banten, angka kejadian anemia masih sangat tinggi dengan prevalensi 37,1%. Angka kejadian anemia berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Tangerang tahun 2017 mengalami kenaikan dibandingkan dengan tahun 2016 dengan jumlah 4329 jiwa menjadi 5390 jiwa yang mengalami anemia. **Tujuan Penelitian** : Dari literature review adalah untuk mereview apakah pemberian jus jambu biji merah dan jeruk dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. **Metode** : Penelitian yang diterbitkan antara tahun 2012-2020 ditinjau secara sistematis melalui google search, Google Scholar, dan mendley. Ditemukan 50 penelitian dalam literature review ini dan disaring menjadi 10 penelitian yang memenuhi kriteria inklusi untuk dibahas. Dilakukan berdasarkan issue, metodologi, dan juga persamaan hasil yang didapat dan metode yang digunakan. Dari 10 penelitian yang digunakan semuanya menggunakan penelitian kuantitatif. **Hasil** : Dari 10 penelitian didapatkan bahwa selisih peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan jus jambu biji merah dengan tablet Fe yaitu 2,96 gr/dl, jambu biji merah saja yaitu 2,89 gr/dl, jus jambu biji merah dan madu 1,21 gr/dl, kombinasi jus bayam dan jambu biji yaitu 0,96 gr/dl, tablet Fe dengan jus jeruk yaitu 0,40 gr/dl, jus jeruk yaitu 0,63 gr/dl, Fe-Folat dengan air jeruk yaitu 0,47 gr/dl. Sehingga dari semua penelitian tersebut bahwa pemberian jus jambu biji merah dengan tablet Fe selisih peningkatannya lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia dibandingkan dengan pemberian jus jeruk. **Kesimpulan** : Pemberian jus jambu biji merah dan jeruk dapat menjadi alternatif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia.

Kata Kunci : jambu biji merah dan jeruk, kadar hemoglobin, ibu hamil

ABSTRACT

Background : In Banten Province, the incidence of anemia is still very high with a prevalence of 37.1%. The number of anemia based on data from the Tangerang City Health Office in 2017 has increased compared to 2016 with 4329 people becoming 5390 people who have anemia.

Objective : From the literature review is to review whether the administration of red guava juice and oranges can increase hemoglobin levels in anemic pregnant women. **Methods** : Research published between 2012-2020 was reviewed systematically through Google search, Google Scholar, and Mendley. Found 50 studies in this literature review and filtered into 10 studies that met the inclusion criteria to be discussed. Done based on the issue, methodology, and also the equation of the results obtained and the methods used. All of the 10 studies used quantitative research. **Results** : From 10 studies it was found that the difference in increased hemoglobin levels after being given red guava juice with Fe tablets was 2.96 gr/dl, red guava alone was 2.89 gr/dl, and red guava juice and honey 1.21 gr/dl, a combination of spinach and guava juice is 0.96 gr/dl, Fe tablets with orange juice is 0.40 gr/dl, orange juice is 0.63 gr/dl, Fe-Folate with orange juice is 0.47 gr/dl. So from all these studies that the administration of red guava juice with Fe tablets the difference in the increase is more effective in increasing hemoglobin levels in anemic pregnant women compared with orange juice. **Conclusion** : Provision of red guava juice and oranges can be an alternative in increasing hemoglobin levels in anemic pregnant women.

Keywords : red guava and orange, hemoglobin level, pregnant women

PENDAHULUAN

Anemia pada ibu hamil merupakan penurunan kadar hemoglobin dibawah 11 gr/dl, trimester I dan III atau kadar < 10,5 gr/dl pada trimester II, akibatnya dapat mengganggu kapasitas darah untuk mengangkut oksigen keseluruh tubuh. Anemia merupakan indikator untuk gizi buruk dan kesehatan yang buruk. Anemia pada ibu hamil sangat terkait pada morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi, termasuk resiko keguguran, prematuritas, bayi berat lahir rendah. Pada wanita hamil, anemia meningkatkan frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Resiko kematian maternal, berat badan bayi lahir rendah, angka prematuritas, dan angka kematian perinatal meningkat. Perdarahan antepartum dan postpartum lebih sering dijumpai pada wanita yang anemis dan lebih sering berakibat fatal, sebab wanita anemia tidak dapat mentolerir kehilangan darah (Rukiyah & Yulianti, 2019).

Organisasi Kesehatan Dunia WHO (World Health Organization) 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia pada kehamilan, kebanyakan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut, tidak jarang keduanya saling berinteraksi. Prevalensi wanita hamil yang mengalami kekurangan darah sebesar 35% - 75% yang telah mempengaruhi hampir setengah dari wanita hamil yang menderita anemia di Dunia di mana 52% di negara berkembang dan 23% di negara maju dan kondisi ini terus meningkat seiring bertambahnya usia gestasi (WHO, 2015). Menurut Riskesdas tahun 2013 prevalensi anemia terjadi sebanyak 37,1% ibu hamil di indonesia, 36,4% ibu hamil di perkotaan, 37,8% ibu hamil di pedesaan dan mengalami kenaikan di Indonesia tahun 2018 sebanyak 48,9% (Riskesdas, 2018). Penyebab anemia biasanya disebabkan karena kehilangan darah saat persalinan lalu, kekurangan zat

besi, kurang gizi, dan penyakit-penyakit kronik (Almatsier, 2011).

Upaya yang dilakukan dalam penanggulangan dan pencegahan anemia adalah pemberian suplementasi tablet Fe dan menanggulangi penyebabnya. Selain itu, mengkonsumsi makanan dengan kandungan zat besi dan mengubah kebiasaan pola makan dengan mengkonsumsi makanan seperti buah dan sayuran (Mahardika, Nurul, dkk, 2016). Pengobatan non farmakologi bisa menggunakan sayur-sayuran, dan buah-buahan yang sederhana dan mudah di dapatkan, salah satu buah yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yaitu buah jambu biji merah, Menurut Muhliah (2010) kandungan zat kimia dalam jambu biji yaitu asam amino (triptofan, lisin), besi, fosfor, kalsium, Vitamin A, belereng, Vitamin C, dan Vitamin B1. Kandungan mineral yang ada dalam jambu biji merah dapat mengatasi penderita anemia (kekurangan darah merah) karena jambu biji merah mengandung zat mineral yang dapat memperlancar proses pembentukan hemoglobin sel darah merah (Indah, 2012). Sedangkan buah jeruk memiliki kandungan zat besi 0,4 mg, dan senyawa bermanfaat untuk kesehatan ibu hamil. Selain kandungan zat besi jeruk juga merupakan buah-buahan yang mudah di dapatkan dan enak untuk di konsumsi. Disini peneliti memilih untuk menggunakan jeruk manis karena selain kandungan zat besi jeruk manis juga mengandung zat lain seperti Vitamin C, kalsium, Vitamin B6, magnesium, folat, fosfor, dan karbohidrat (Wijaya, 2014).

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Literature Review yang diawali dengan pemilihan topik dengan menggunakan strategi secara komprehensif, seperti pencarian artikel dalam jurnal penelitian, pencarian melalui internet, dan

tinjauan ulang artikel. Kemudian menuliskan kata kunci yaitu “pengaruh jus jambu biji merah dan jeruk”, “kadar hemoglobin”, “ibu hamil anemia”. Jurnal yang digunakan dalam Literature Review didapatkan melalui database antara lain Google Search, Google Scholar, dan Mendley. Pencarian jurnal dalam Literature Review melalui penelusuran hasil publikasi ilmiah dengan rentang tahun 2012-2020.

Selama pencarian jurnal ditemukan 50 jurnal yang sudah terkait dengan kata kunci yang dicari, terbagi menjadi 40 jurnal sebagai pendukung Literature Review dan 10 jurnal yang akan di review utama dipembahasan. Data yang diperoleh akan ditelaah, kemudian akan disusun secara sistematis serta membandingkan dari setiap artikel penelitian atau literature terkait.

HASIL

Tabel 1

Literature Review : Perbandingan Antara Peningkatan Kadar Hb Dalam Penelitian Jus Jambu Biji Merah dan Jeruk

Peneliti	Judul Penelitian	Intervensi	Hasil	Kesimpulan Penelitian
Yuli Yantina	Pengaruh konsumsi jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I	Pemberian jus jambu biji merah 250 ml 1 kali sehari selama 7 hari	Peningkatan kadar Hb setelah diberikan jus jambu biji merah : 2,89 gr/dl	Efektif dalam meningkatkan kadar Hb ibu hamil anemia.
Halimatus Saidah	Kombinasi pemberian jus jambu biji merah dan madu dalam meningkatkan kadar Hb	Pemberian jus jambu biji merah dan madu	Setelah diberikan jus jambu biji dan madu dapat meningkatkan kadar Hb sebanyak 1,21 gr/dl.	Dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia
Mia Rita Sari	pengaruh pemberian tablet fe dengan jus jambu biji terhadap perubahan kadar hemoglobin ibu hamil anemia	Pemberian tablet fe dengan jus jambu biji	Setelah diberikan tablet fe dengan jus jambu biji terjadi peningkatan kadar Hb sebanyak 2,024 gr/dl	Efektif dalam meningkatkan kadar Hb ibu hamil anemia.
Yulia Fitriani, Ardi Panggayuh, dan Tarsikah	Pengaruh pemberian jus jambu biji terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III	Pemberian jus jambu biji sebanyak 250 ml 1 kali sehari selama 7 hari	Kadar Hb meningkat sebesar 78,6% (11 responden) dan 21,4% (3 responden) tidak mengalami peningkatan kadar Hb	Pemberian jus jambu biji merah dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil anemia
Putri Wahyu Wigati, Nikmatul Firdaus	pengaruh pemberian kombinasi jus bayam dan jambu biji terhadap kadar	Pemberian jus bayam dan jambu biji	Dapat meningkatkan kadar Hb sebesar 0,96 gr/dl.	Pemberian jus bayam dan jus jambu biji hanya sedikit dalam

	hemoglobin pada ibu hamil			meningkatkan kadar Hb.
Tria Novi Hardiani, dkk	Manfaat pemberian jus jambu biji terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil	Pemberian jus jambu biji merah dan tablet fe selama 1 bulan	Dapat meningkatkan kadar Hb sebanyak 2,96 gr/dl	Pemberian tablet fe dengan jus jambu biji merah lebih baik dalam meningkatkan kadar Hb dibandingkan hanya pemberian tablet fe saja.
Sunarsih, Soraya Putri, Neneng Siti Lathifah	Perbedaan pemberian tablet fe dengan jus jeruk dan tablet fe dengan vitamin C terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II	Pemberian tablet fe+ jus jeruk sebanyak 250 cc/hari selama 7 hari	Pemberian tablet fe + jus jeruk mengalami peningkatan kadar Hb sebanyak 0,40 gr/dl	Dapat meningkatkan kadar Hb walaupun hanya sedikit
Galuh Pradian, Anis Nikmatul Nikmah	Efektifitas pemberian jus jambu biji merah dan konsumsi sereal terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil	Pemberian jus jambu biji merah	Pemberian jus jambu biji merah dapat meningkatkan kadar Hb sebanyak 1,1 gr/dl	Efektif dalam meningkatkan kadar Hb ibu hamil anemia
Neila Sulung, Beauty Hartini	pemberian jus tomat dan jus jeruk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia	Pemberian jus jeruk selama 7 hari	Pemberian jus jeruk meningkatkan kadar Hb sebanyak 0,63 gr/dl.	Dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil anemia
Ratih Indah Kartikasari, Yusnita Arisanti	Pengaruh fe-folat dengan air jeruk terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil	Pemberian tablet fe 60 mg, asam folat 250 mcg dan 1 gelas air jeruk yang di minum 1 kali sehari	Peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan fe-folat dan air jeruk sebanyak 0,47 gr/dl yang diberikan selama 15 hari	Pemberian fe-folat dan air jeruk efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin walaupun hanya sedikit.

PEMBAHASAN

Kandungan Zat Besi Dalam Jambu Biji Merah, Jeruk, Bayam, dan Buah Bit

Menurut penelitian Tria Nopi Hardiani, dkk, Tahun 2019 mengenai pemberian jus jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada 15 ibu hamil trimester III di Puskesmas Basuki Rahmat Kota Bengkulu. Diketahui bahwa pemberian jus jambu biji merah dengan tablet Fe dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 2,96 gr/dl. Hal ini disebabkan oleh kandungan yang terdapat dalam jambu biji merah antara lain zat besi 1,1 mg, dan vitamin C 87 mg per 100 gramnya. Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk pembentukan sel darah merah. Zat besi merupakan mikroelemen yang esensial bagi tubuh. Zat ini terutama diperlukan dalam hemopoiesis (pembentukan darah) yaitu sintesis hemoglobin (Hb), hemoglobin yaitu suatu oksigen yang menghantarkan eritrosit berfungsi penting bagi tubuh, zat besi bagi ibu hamil penting untuk pembentukan dan mempertahankan sel darah merah (Yulia, dkk, 2017).

Sedangkan menurut penelitian Neila Sulung & Beauty Hartini Tahun 2018 mengenai pemberian jus jeruk dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada 10 ibu hamil anemia trimester II di Puskesmas Nilam Sari Bukittinggi. Diketahui bahwa pemberian jus jeruk selama 7 hari berturut-turut dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 0,63 gr/dl. Hal ini disebabkan buah jeruk memiliki kandungan zat besi sebesar 0,4 mg/100 gramnya, dan kandungan vitamin C sebesar 49 mg/100 gramnya (The George Mateljan Foundation, 2010). Besi adalah salah satu nutrisi yang tidak dapat diperoleh dalam jumlah yang adekuat dari makanan yang dikonsumsi selama hamil, karena merupakan zat yang sulit diserap oleh tubuh maka dibutuhkan vitamin C agar

zat besi dapat diserap secara maksimal (Neila Sulung & Beauty Hartini, 2018). Zat besi merupakan mineral yang berperan penting dalam proses pembentukan sel darah merah. Apabila produksi sel darah merah dalam tubuh dapat tercukupi, maka kadar hemoglobin dalam darah akan normal.

Selain pada jambu biji merah zat besi juga terdapat pada buah-buahan lain seperti buah bit dan bayam. Penelitian diatas berbeda dengan penelitian Dina Dewi Anggraini, dkk, Tahun 2019 mengenai pemberian jus buah bit terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada 16 ibu hamil trimester III di Desa Plosoarang Kabupaten Blitar. Diketahui bahwa setelah diberikan jus buah bit selama 7 hari didapatkan hasil terjadi peningkatan kadar hemoglobin sebesar (56,2%) ibu hamil trimester III mengalami anemia ringan. Hal ini disebabkan karena buah bit mengandung zat besi, vitamin C, dan asam folat. Kadar zat besi pada buah bit yaitu 7,4% (Muzaki, 2017). Buah bit memiliki kandungan asam folat dan zat besi yang cukup tinggi, kedua zat tersebut sangat diperlukan dalam pembentukan sel darah merah dan hemoglobin baru di dalam tubuh. Kandungan zat besi yang cukup tinggi, yang mengaktifkan kembali dan meregenerasi sel darah merah serta menyuplai oksigen yang berguna bagi kesehatan sel-sel darah merah.

Berbeda dengan penelitian Endah Widhi Astuti, dkk, Tahun 2015 mengenai konsumsi jus bayam merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada 20 ibu hamil trimester II di Kecamatan Tawangmangu Kabupaten Karanganyar. Diketahui bahwa setelah diberikan jus bayam merah selama 14 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 0,93 gr%. Hal ini disebabkan karena kandungan zat besi yang terdapat pada bayam merah sebanyak 2,63 - 4,43 mg%. Bayam mengandung Vitamin C, garam

mineral seperti zat besi dan fosfor. Bayam mengandung zat mineral tinggi terutama fe yang dapat digunakan untuk mencegah kelelahan akibat anemia karena kadar besi tersebut dapat membantu pembentukan hem dan globulin dalam tubuh (Dheny, dkk, 2017). Zat besi adalah salah satu komponen yang mempengaruhi seluruh reaksi kimia yang penting didalam tubuh kita. Salah satunya untuk merangsang pembentukan sel darah merah, seperti yang kita ketahui kekurangan zat besi dapat menyebabkan anemia.

Kandungan Vitamin C Dalam Jambu Biji Merah, Jeruk, Bayam, dan Buah Bit

Menurut penelitian Yuli Yantina Tahun 2018 mengenai pemberian jus jambu biji merah dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada 15 ibu hamil anemia trimester I di BPS Lolita Puspita Sari Punggur Lampung Tengah. Menyatakan bahwa setelah diberikan jus jambu biji merah sebanyak 250 ml/hari selama 7 hari mengalami peningkatan kadar hemoglobin sebesar 2,89 gr/dl. Diketahui bahwa jambu biji merah mengandung zat besi, vitamin C dan asam amino. Jambu biji merah merupakan salah satu buah yang memiliki banyak manfaat, manfaat jambu biji merah antara lain mengandung vitamin C 228 mg/100 gramnya, kaya akan asam folat, menjaga sistem kekebalan tubuh, dan mencegah anemia. Jambu biji merah juga mengandung mineral yang dapat memperlancar pembentukan hemoglobin sel darah merah. Vitamin C memiliki peran dalam membantu mereduksi besi ferri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi 3-6 kali, proses reduksi tersebut akan semakin besar bila pH didalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat menambah keasaman sehingga dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30% Sehingga vitamin C

sangat berperan dalam pembentukan hemoglobin (Mia, 2018).

Menurut penelitian Sunarsih, dkk, Tahun 2019 mengenai pemberian tablet fe dengan jus jeruk meningkatkan kadar hemoglobin pada 15 ibu hamil trimester II di BPM Z Bandar Lampung. Diketahui bahwa pemberian tablet fe + jus jeruk sebanyak 250 ml/hari selama 7 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 0,40 gr/dl. Hal ini disebabkan oleh kandungan yang terdapat dalam jus jeruk yang mengandung vitamin C sebesar 49 mg per 100 gramnya. Diketahui bahwa vitamin C membantu penyerapan zat besi hingga 30% (Almatsier, 2010). Selama kehamilan konsentrasi vitamin C dalam darah turun akibat terjadinya hemodilusi sel darah merah. Kadar vitamin C pada janin jauh lebih tinggi dibandingkan ibu hamil (> 50%) yang disebabkan aktivitas sistem transfort vitamin C melalui plasenta. Angka kecukupan gizi vitamin C pada ibu hamil dengan penambahan 10 mg/hari (Sunarsih, dkk, 2019). Ketika kebutuhan zat besi yang besar maka vitamin C sangat dibutuhkan untuk membantu proses penyerapan zat besi. Vitamin C sangat membantu penyerapan besi-nonheme dengan merubah bentuk feri menjadi bentuk fero, seperti telah dijelaskan bentuk fero lebih mudah diserap.

Berbeda dengan penelitian Dheny Rohmatika, dkk, Tahun 2017 mengenai pemberian ekstrak bayam terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada 17 ibu hamil trimester II-III dengan anemia ringan di Puskesmas Gambirsari Surakarta. Diketahui bahwa setelah pemberian ekstrak bayam hijau selama 7 hari didapatkan hasil terjadi peningkatan kadar hemoglobin sebesar 0,541 gr/dl. Hal ini disebabkan oleh kandungan vitamin C yang terdapat pada bayam hijau sebesar 80 mg/100 gramnya. Diketahui bahwa bayam hijau salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi (Fatimah, 2009). Bayam adalah sumber

besi nonheme, kandungan zat besi pada bayam berperan dalam pembentukan hemoglobin. Bayam hijau memiliki manfaat bagi tubuh karena merupakan sumber vitamin C, B12, B6, zat besi dan fosfor.

Berbeda dengan penelitian Suci Setyianingsih, dkk, Tahun 2020 mengenai pemberian jus buah bit dan lemon dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada 14 ibu hamil anemia di Desa Wonorejo Wilayah Kerja Puskesmas Pringapus. Diketahui bahwa setelah diberikan jus buah bit dan lemon selama 5 hari didapatkan hasil terjadi peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1,1 gr/dl. Hal ini disebabkan karena buah bit mengandung vitamin C, zat besi, dan asam folat (Febria, dkk, 2012). Kandungan vitamin C dalam buah bit yaitu 10,2%. Ibu hamil dianjurkan untuk mengonsumsi vitamin C karena dapat membantu penyerapan zat besi. Konsumsi vitamin C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Asupan vitamin C rendah dapat memberikan implikasi terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. Kadar Hemoglobin dalam darah meningkat maka asupan makanan dan oksigen dalam darah dapat diedarkan ke seluruh jaringan tubuh yang akhirnya dapat mendukung kelangsungan hidup dan pertumbuhan janin (Fatimah, 2011).

Dari review beberapa jurnal di atas berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa peningkatan kadar hemoglobin terbanyak terjadi pada pemberian jus jambu biji merah dengan tablet Fe yang diberikan 250 ml selama 7 hari dengan peningkatan 2,96 gr/dl. Peneliti membandingkan antara pemberian ke 4 jus tersebut, jika diberikan jus bayam walaupun mudah ditemukan dan murah harganya tidak semua ibu hamil mau untuk meminum jus bayam karena rasanya yang aneh atau tidak manis membuat ibu hamil malas untuk meminumnya. Sedangkan pada jus buah bit tidak semua ibu hamil tau buah bit, selain buahnya susah

dicari buah bit pun mahal harganya dan tidak semua ibu hamil mau untuk meminumnya. Sedangkan pada pemberian jus jeruk walaupun murah harganya, dan manis rasanya tapi hanya sedikit kandungan zat besi dan vitamin C didalamnya jadi jus jeruk lebih baik dikonsumsi bersamaan dengan tablet Fe atau di kombinasikan dengan pemberian jambu biji merah. Dari hasil review jurnal dan asumsi peneliti bahwa dalam meningkatkan kadar hemoglobin peneliti menyimpulkan pemberian jus jambu biji merah dengan tablet Fe lebih efektif diberikan pada ibu hamil anemia karena jambu biji merah selain harganya yang murah jambu biji merah pun mengandung tinggi vitamin C dan zat besi, bisa didapatkan dengan mudah, enak rasanya, mengandung banyak nutrisi, dan dapat dikonsumsi langsung buahnya atau bisa juga dengan di jus tanpa tambahan gula atau bahan lainnya karena rasanya yang sudah manis dan enak untuk dikonsumsi.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Dari beberapa jurnal yang sudah di review didapatkan hasil bahwa terdapat selisih peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan jus jambu biji merah dengan tablet Fe yaitu 2,96 gr/dl, jambu biji merah saja yaitu 2,89 gr/dl, jus jambu biji merah dan madu 1,21 gr/dl, kombinasi jus bayam dan jambu biji yaitu 0,96 gr/dl, tablet Fe dengan jus jeruk yaitu 0,40 gr/dl, jus jeruk yaitu 0,63 gr/dl, Fe-Folat dengan air jeruk yaitu 0,47 gr/dl.
2. Pada 100 g buah jambu biji terdapat kandungan zat besi sebanyak 1,1 mg dan mengandung vitamin C 228 mg/100 gramnya. Buah jeruk memiliki kandungan zat besi sebesar 0,4 mg per 100 gramnya dan kandungan vitamin C sebesar 49 mg per 100 gramnya. Jadi dari semua penelitian yang sudah dipaparkan didapatkan hasil bahwa jus jambu biji

merah lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin lebih besar dibandingkan dengan pemberian jus jeruk dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia. Dengan pemberian jus jambu biji merah dan jeruk sebanyak 250 ml/hr yang diberikan selama 7 hari.

Saran

Dari hasil literature review merekomendasikan pada ibu hamil anemia dalam meningkatkan kadar hemoglobin dengan mengkonsumsi makanan atau buah-buahan yang bergizi yang kaya akan zat besi dan vitamin C yang dapat dikonsumsi pada saat hamil untuk mencegah anemia secara dini, seperti mengkonsumsi jus jambu biji merah, jus jeruk dan meminum tablet fe secara rutin 1- 2 kali sehari, kemudian meminum jus jambu biji merah dan jeruk 1 kali sehari. Pemberian jus jambu biji merah dan jeruk dapat menjadi alternatif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia.

KEPUSTAKAAN

- Astuti, E. W., Sugit, & Widyastuti, A. H. (2015). *Pengaruh Konsumsi Jus Bayam Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Di Kecamatan Tawangmangu*. 6(1), 72–79.
- Sari, M. R. (2018). *Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dengan Jus Jambu Biji Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Di Puskesmas Pembantu Pulau Palas Kecamatan Tembilahan Hulu*. 1(2).
- Wigati, P. W., & Firdaus, N. (2018). *Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Bayam dan Jambu Biji terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Balowerti Kota Kediri*. 1(2), 7–10.
- Anggraini, D. D., & Saragita, N. (2020). *Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III*. 8(1), 7–14.
- Kartikasari, R. I., & Arisanti, Y. (2018). *Pengaruh Fe-Folat Dengan Air Jeruk Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di BPM Siti Khalimah Lamongan*. 10(01).
- Sulung, N., & Beauty, H. (2018). *Pemberian Jus Tomat Dan Jus Jeruk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia*. 1(3), 114–122.
- Sunarsih, Putri, S., & Lathifah, N. S. (2019). *Perbedaan Tablet Fe Dengan Jus Jeruk Dan Tablet Fe Dengan Vitamin C Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester II*. 5(2), 181–187.
- Saidah, H. (2018). *Kombinasi Pemberian Jus Jambu Biji Merah Dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil*. 3(1), 19–28.
- Yantina, Y. (2018). *Pengaruh Konsumsi Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester I Di BPS Lolita Puspita Sari Punggur Lampung Tengah Tahun 2017*. 4(3), 129–134.
- Pradian, G., & Nikmah, A. N. (2018). *Efektivitas Pemberian Jus Jambu Biji Merah Dan Konsumsi Sereal Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Pustu Pojok Kota Kediri*. 13(2).
- Fitriani, Y., Panggayuh, A., & Tarsikah. (2017). *Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Di Polindes Krebet Kecamatan Bululawang Kabupaten Malang*. 1(2).
- Setyianingsih, S., Widayati, & Kritiningrum, W. (2020). *Kefektifan Jus Buah Bit dan Lemon Dalam*

- Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil.* 6(2), 71–76.
- Rohmatika, D., & Umarianti, T. (2017). *Efektifitas Pemberian Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan.* 09(02), 101–212.
- Hardiani, T. N., Fitriani, D., Sari, R. M., & Ulandari, V. (2019). *Manfaat Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Kenaikan Nilai Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil.* 6(2), 101–105