Seroja Husada
Jurnal Kesehatan Masyarakat
(2025), 2 (4): 226-230

EFEKTIVITAS JUS JAMBU BIJI MERAH TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DENGAN ANEMIA

Furi Diva Natasya [1], Septi Tri Aksari [2], Dahlia Arief Rantauni [3], Didik Norif Nur Imanah [4]
STIKES Serulingmas Cilacap
Alamat: Jalan Raya Maos No. 505, Maos, Cilacap, Jawa Tengah, 53272

SUBMISSION TRACK
Submitted : 30 Agustus 2024
Accepted : 2 September 2025
Published : 3 September 2025

KEYWORDS
Guava Juice, Anemia, Pregnant Women

Jus Jambu Biji, Anemia, Ibu Hamil

KORESPONDENSI
Phone:

E-mail: divanatasyapp@gmail.com

A B S T R A C T
Pregnancy-related anemia is a condition characterized by hemoglobin levels in the blood of less than 11 g% during the first and third trimesters, or less than 10.5 g% in the second trimester. During pregnancy, blood plasma volume increases by up to 30%, red blood cells by 18%, while hemoglobin increases by only 19%. As a result, the prevalence of anemia among pregnant women is relatively high. Anemia during pregnancy can have adverse effects on both maternal and infant morbidity and mortality. The administration of red guava juice is used as an intervention in the management of anemia. Guava is selected due to its high vitamin C content, which enhances iron absorption, making it superior to many other fruits in this regard. Findings from this study indicate that red guava juice is effective in increasing hemoglobin levels. This therapeutic approach is more effective when accompanied by regular consumption of iron (Fe) tablets, thereby improving hemoglobin levels in pregnant women with anemia.

ABSTRAK
Abstrak. Anemia kehamilan adalah kondisi tubuh dengan jumlah kadar hemoglobin dalam darah <11 g% pada trimester 1 dan 3 atau kadar Hb <10,5 g% pada trimester 2. Selama kehamilan, ibu hamil mengalami peningkatan plasma darah hingga 30%, sel darah 18%, tetapi Hb hanya bertambah 19%. Sehingga berakibat, frekuensi anemia pada ibu hamil cukup tinggi. Anemia dalam kehamilan dapat berdampak buruk terhadap morbiditas dan mortalitas ibu maupun bayi. Pemberian jus jambu biji merah sebagai intervensi dalam penanganan anemia. Pemilihan buah jambu biji sebagai cara untuk meningkatkan adsorbsi besi karena jambu biji merupakan sumber vitamin C yang tinggi dibandingkan dengan buah lainnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jus jambu biji efektif dapat meningkatkan kadar Hb. Penerapan terapi ini akan lebih baik jika dibarengi dengan konsumsi tablet Fe rutin sehingga dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hanil dengan anemia.

2025 All right reserved This is an open-access article under the CC-BY-SA license

Pendahuluan

Kehamilan merupakan mata rantai yang berkesinambungan dimulai dari proses ovulasi, migrasi spermatozoa menuju ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi (implantasi) pada uterus, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai waktunya dilahirkan. Ibu hamil rentan terkena anemia. Anemia pada ibu hamil disebabkan perubahan fisiologis alami yang terjadi selama kehamilan yang mengakibatkan peningkatan jumlah sel darah merah dalam sirkulasi yang tidak seimbang dengan peningkatan volume plasma. Ketidakseimbangan ini akan terlihat dalam bentuk penurunan kadar hemoglobin (Hb) (Tarwoto & Wasnidar, 2017).

Anemia dalam kehamilan dapat berdampak buruk terhadap morbiditas dan mortalitas

ibu maupun bayi. Dampak anemia pada ibu hamil adalah sesak napas, kelelahan, palpitasi, hipertensi, gangguan tidur, preklamsia, abortus dan meningkatkan risiko perdarahan sebelum dan saat persalinan bahkan sampai pada kematian ibu. Dampak anemia terhadap janin diantaranya adalah *intra uterine growth retardation* (IUGR), bayi lahir prematur, bayi dengan cacat bawaan, berat bayi lahir rendah (BBLR) dan peningkatan risiko kematian janin dalam kandungan (Asmin et al., 2021).

Hemoglobin merupakan molekul yang terdiri dari kandungan heme (zat besi) dan rantai polipeptida globin (alfa, beta, gama, dan delta). Heme adalah gugus prostetik yang terdiri dari atom besi, sedangkan globin adalah protein yang dipecah menjadi asam amino. Hemoglobin terdapat dalam sel-sel darah merah dan merupakan pigmen pemberi warna merah sekaligus pembawa oksigen dari paru-paru keseluruh sel-sel tubuh. Setiap orang harus memiliki sekitar 15 gram hemoglobin per 100 ml darah dan jumlah darah sekitar lima juta sel darah merah permillimeter darah (Motwani et al., 2009).

Penanganan anemia pada ibu hamil ada 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologis yaitu dengan pemberian 60 mg elemental Fe dan 50 nanogram asam folat setiap hari selama kehamilan. Ibu hamil harus mengkonsumsi tablet Fe minimal 1 tablet setiap hari hingga 90 tablet. Konsumsi tablet Fe ini tidak dianjurkan bersamaan dengan teh, susu, atau kopi karena dapat menurunkan penyerapan zat besi, waktu konsumsi tablet tambah darah (Fe) dianjurkan setelah makan malam menjelang tidur dan lebih baik dibarengi dengan buah yang mengandung Vit C. Adanya program pemberian 90 table Fe selama masa kehamilan ternyata tidak berdampak signifikan terhadap kejadian anemia. Cara non farmakologis pengobatan anemia dan pencegahannya salah satu diantaranya adalah dengan cara mengkonsumsi daging (terutama daging merah) seperti daging sapi juga dapat ditemukan pada sayuran berwarna hijau gelap seperti bayam dan kangkung, buncis, kacang polong, serta kacang-kacangan, buah-buahan antara lain jambu biji, bit, naga, jeruk, dan kurma (Suryani, 2019).

Pemilihan buah jambu biji sebagai cara untuk meningkatkan adsorbsi besi karena jambu biji merupakan sumber vitamin C yang tinggi dibandingkan dengan buah lainnya. Dalam setiap 100 gram buah jambu biji mengandung energy 49 kal, protein 0,90 gram, lemak 0,30 gram, karbohidrat 12,20 gram, kalsium 14 mg, fosfor 28 mg, serat 5,6 gram, vitamin A 4,0 RE, Vitamin B1 dan B2 0,05 mg, zat besi 1,10 mg dan vitamin C 87 mg. Terdapat beberapa manfaat utama vitamin C yang sangat baik untuk tubuh, diantaranya yaitu untuk pembentukan kolagen dalam jaringan pengikat, meningkatkan absorbsi besi untuk pembentukan hemoglobin dalam darah, mendorong konversi asam folat dan mempengaruhi Sintesis kolerterol serta sebagai antioksidan dalam tubuh (Mustika et al., 2021).

Vitamin C berperan aktif dalam membantu penyerapan Fe. Jambu biji merupakan salah satu jenis buah yang memiliki kandungan vitamin C yang tinggi. Kandungan Vitamin C pada jambu biji 95/100 gr, paling tinggi jika dibandingkan dengan buah lain. Jambu biji dapat diberikan dalam bentuk jus yang telah jadi secara komersial seperti buavita yang dapat berperan dalam proses penyerapan zat besi (Sari Fandy Et Al., 2023).

Berdasarkan Latar Belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan "Efektivitas Jus Jambu Biji Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III yang Mengonsumsi Tablet Fe". Tujuan penelitian ini untuk mengetahui "Efektivitas Jus Jambu Biji Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III" dengan metode yang dilakukan metode kuantitatif.

KAJIAN TEORITIS

Anemia adalah suatu keadaan sel darah merah (hemoglobin) atau protein pembawa oksigen didalam sel darah merah berada dibawah kategori normal. Anemia dalam kehamilan ini didefinisikan sebagai suatu kondisi ketika ibu memiliki kadar hemoglobin <11 g% pada trimester 1 dan 3 atau kadar Hb <10,5 g% pada trimester 2. Gejala yang paling umum adalah pusing, cepat lelah, lemas, tidak nafsu makan dan susah bernafas (Wibowo et al., 2021).

Salah satu faktor penyebab anemia pada ibu hamil adalah kurangnya pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi makanan bergizi yang dapat memenuhi kebutuhan ibu dan bayinya selama kehamilan salah satunya zat besi, jika asupan ibu kurang akan meningkatkan resiko terjadinya anemia, yang berakibat pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin. Dampak anemia pada ibu hamil yaitu abortus, partus premature, partus lama, perdarahan postpartum, syok, infeksi intrapartu/postpartum (Melatri Nova Indah & Iis Tri Utami, 2024).

Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil yaitu usia ibu hamil, umur kehamilan, tingkat pendidikan yang juga mempengaruhi tingkat pengetahuan ibu hamil, paritas, serta tingkat kepatuhan ibu dalam mengkonsumsi obat penambah darah (Fe). Usia ibu yang terlalu muda dan terlalu tua juga sangat mempengaruhi kejadian anemia, karena pada usia muda tersebut membutuhkan zat besi lebih banyak, baik untuk pertumbuhan ibu hamil sendiri maupun janin yang dikandungnya, sedangkan kehamilan yang terjadi pada ibu berusia lebih dari 35 tahun lebih banyak mengalami hipertensi, diabetes melitus, anemia dan penyakit-penyakit kronis lainnya yang akhirnya dapat mempengaruhi kehamilannya (Laturake et al., 2023).

Kadar Hb normal ibu hamil perlu selalu dijaga. Bila terlalu rendah, kondisi ini bisa menyebabkan anemia, bahkan memengaruhi kesehatan ibu hamil dan janin. Untuk menjaga kadar Hb tetap normal, ada beberapa cara yang bisa dilakukan yaitu mencukupi asupan nutrisi dari makanan yang bergizi serta konsumsi buah seperti jambu biji merah.

Cara aman mengonsumsi jambu biji selama kehamilan untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan risiko, beberapa cara aman untuk mengonsumsi jambu biji selama kehamilan, pastikan untuk selalu mencuci jambu biji dengan air bersih sebelum dikonsumsi, mengupas kulitnya juga dapat membantu mengurangi risiko infeksi dan paparan bahan kimia, batasi konsumsi jambu biji 100-125 gram per hari untuk menghindari efek samping yang tidak diinginkan, konsumsi jambu biji yang sudah matang sepenuhnya untuk menghindari masalah gigi dan pencernaan, jika muncul gejala alergi setelah mengonsumsi jambu biji, segera hentikan konsumsi dan cari bantuan medis (Handayani et al., 2022).

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif, jenis penelitian ini merupakan jenis penlitian menganalisis pengaruh jambu biji terhadap kadar Hb ibu hamil yang mengklasifikasikan suatu data dan pengambilan data yang berhubungan dengan angka-angka baik yang diperoleh dari hasil pengukuran maupun dari nilai suatu data yang diperoleh.

Metode studi kasus yang dilaksanakan pada bulan Desember 2024. Subjek dalam penelitian ini adalah Ny. A usia 35 tahun G3P2A0 usia kehamilan 24 minggu dengan Anemia Ringan. Dalam intervensi ini, peneliti memberikan terapi kepada Ny. A dengan Pemberian Jus Jambu Biji sebagai upaya untuk meningkatkan kadar Hb. Jenis data yang digunakan mencakup data primer dan sekunder.

Data primer dikumpulkan melalui wawancara, pemeriksaan serta pengamatan secara langsung selama pelaksanaan terapi. Sementara itu, data sekunder diperoleh dari literatur

pendukung seperti jurnal, artikel ilmiah, dan buku yang membahas terapi komplementer. Teknik penelitian yaitu dengan Pemberian Jus Jambu Biji sebagai upaya untuk meningkatkan kadar Hb selama 10 hari dengan pemberian jus jambu biji sekitar 100- 125 gram per hari, pengukuran Hb dilakukan setiap 5 hari sekali dengan hasilnya kadar Hb mengalami peningkatan.

Bentuk intervensi untuk membantu menaikkan kadar Hb yaitu dengan Pemberian Jus Jambu Biji selama 10 hari dengan pemberian jus jambu biji 100-125 gram per hari, pengukuran Hb dilakukan setiap 5 hari sekali dengan hasilnya kadar Hb mengalami peningkatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Perubahan Kadar Hb Setelah Dilakukan Pemberian Jus Jambu Biji

Waktu Pengukuran	Kadar Hb (gr/dL)
Sebelum Pemberian	8, 9 gr/dL
Setelah Pemberian hari ke-5	9, 5 gr/dL
Setelah Pemberian hari ke-10	11, 4 gr/dL

Hasil observasi awal pada Ny. A umur 35 tahun mengatakan mengalami keluhan pusing, lemas, dan mudah lelah dengan hasil pengukuran Hemoglobin Ny. A 8, 9 gr/dL atau Ny. A mengalami Anemia Ringan.

Peneliti memberikan terapi metode non farmakologis berupa terapi komplementer pemberian jus jambu biji merah bertujuan untuk meningkatkan penyerapan besi sehinggga dapat meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Pemberian jus jambu biji dilakukan selama 10 hari sebanyak 100-125 gram per hari. Pemberian terapi ini menunjukkan adanya kenaikan Hb dari 9, 5 gr/dL pada hari ke-5 menjadi 11, 4 gr/dL pada hari ke-10.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jus jambu biji efektif dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia. Penerapan terapi ini akan lebih baik jika dibarengi dengan konsumsi tablet Fe rutin sehingga dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia.

DAFTAR REFERENSI

Asmin, E., Salulinggi, A., Titaley, C. R., & Bension, J. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Ibu Hamil Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Di Kecamatan Leitimur Selatan Dan Teluk Ambon. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, *6*(1), 229–236. https://doi.org/10.14710/jekk.v6i1.10180 Handayani, T. Y., Tarigan, R. A., & Sari, D. P. (2022). Pengaruh Jus Jambu Biji Merah (Psidium Guajava) Terhadap Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, *4*(2), 177–185. https://doi.org/10.33096/woh.vi.253

Laturake, R., Nurbaya, S., & Hasnita. (2023). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Tamalanrea Jaya Makassar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian*, *3*(4), 51–61.

Melatri Nova Indah, & Iis Tri Utami. (2024). Pengaruh Pemberian Buah Pisang Mas Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Kemalo Abung Kabupaten Lampung Utara. *JAKIA : Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, *2*(2), 55–64. https://doi.org/10.62527/jakia.2.2.28

Motwani, R., Tatemura, J., Hsiung, W., Sawires, A., Yu, S., & Wen, J. (2009). *(Hemoglobin) 2*. 1–17.

Mustika, A., Rosmiyati, R., Iqmy, L. O., & Anggraini, A. (2021). Pengaruh Konsumsi Jambu Biji Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, *7*(4), 793–800. https://doi.org/10.33024/jkm.v7i4.5060

Sari Fandy, D. R., Purnama Eka Sari, W. I., & Puspita, Y. (2023). Aa. *Journal Of Midwifery*, *11*(1), 180–187. https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4559

Suryani, D. (2019). *Pengaruh Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia di Nagari Rawang Gunung Malelo Kabupaten Pesisir Selatan Tahun 2019*.

Tarwoto, & Wasnidar, D. (2017). Anemia Pada Ibu Hamil. *Www.Scribd.Com*, *d*, 91. https://www.scribd.com/doc/48459186/ANEMIA-PADA-IBU-HAMIL

Wibowo, N., Rima, I., & Rabbania, H. (2021). *Pada Kehamilan*.