

## PENGARUH KONSUMSI PISANG AMBON TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB IBU HAMIL

Achmad Abdul Luthbis,<sup>1</sup>Febi Ratnasari<sup>2</sup>  
Achmad Abdul Luthbis, Rumah Sakit Sari Asih Tangerang  
Febi Ratnasari, Dosen STIKes YATSI Tangerang  
E-mail : [abdulluthbis27@gmail.com](mailto:abdulluthbis27@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar belakang** Anemia pada kehamilan adalah suatu kondisi pada wanita hamil dengan kadar hemoglobin kurang dari 10,5 g% pada trimester kedua. Pencegahan anemia selama kehamilan dilakukan dengan pemberian tablet Fe selama 90 hari dengan dosis 60 mg. Tiap tablet mengandung 320 mg FeSO<sub>4</sub> (besi 60 mg) dan 500 mg asam folat. Wanita hamil selain mengonsumsi tablet zat besi, perlu didukung dengan pola gizi yang mengandung beberapa perantara yang diperlukan dalam sintesis hemoglobin. Pisang Ambon adalah salah satu dari sedikit makanan yang mengandung bahan yang diperlukan dalam sintesis hemoglobin seperti besi, protein dan vitamin B kompleks. **Tujuan penelitian** ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Tigaraksa Kabupaten Tangerang. **Metode penelitian** ini menggunakan *Quasi eksperimen design* dengan rancangan *Nonequivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dengan anemia berjumlah 78 responden di Puskesmas Tigaraksa Kabupaten Tangerang. Sampel sebanyak 30 responden yang terdiri dari 2 kelompok yaitu 15 kelompok intervensi dan 15 kelompok kontrol. Sampel di ambil dengan teknik *purposive sampling*. Data diperoleh dengan cara melakukan pengukuran kadar hemoglobin dengan (*Easytouch GCHB*). **Hasil penelitian** analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan menggunakan uji *T test* berpasangan (*Paired-sample T test*) dan menghasilkan nilai *P value* 0,001 ( $P < 0,05$ ) maka dinyatakan ada pengaruh pemberian pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. **Kesimpulan** ada pengaruh signifikan pemberian pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia, didapatkan bahwa rata-rata kadar Hb pada Pada kelompok kontrol didapatkan bahwa rata-rata kadar Hb pada (*pretest*) adalah 9,680 dan (*posttest*) adalah 9,527 dengan rata-rata penurunan -0,1533. **Saran** diharapkan bagi ibu hamil dengan anemia agar dapat mengonsumsi pisang ambon 2 buah dalam sehari untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

**Kata Kunci** : Ibu Hamil, Anemia, Kadar Hemoglobin, Pisang Ambon

### ABSTRACT

*Background* Anemia in pregnancy is a condition in pregnant women with hemoglobin levels less than 10.5 g% in the second trimester. Prevention of anemia during pregnancy is done by giving Fe tablets for 90 days at a dose of 60 mg. Each tablet contains 320 mg of FeSO<sub>4</sub> (60 mg iron) and 500 mg of folic acid. Pregnant women in addition to consuming iron tablets, need to be supported by nutritional patterns that contain several intermediaries needed in the synthesis of hemoglobin. Ambon banana is one of the few foods that contain ingredients needed in the synthesis of hemoglobin such as iron, protein and vitamin B complex. The purpose of this study was to determine the effect of ambon bananas on increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia at the Tigaraksa Health Center in Tangerang Regency. This research method uses *Quasi experimental design with Nonequivalent control group design*. The population in this study was the second trimester pregnant women with anemia totaling 78 respondents in the Tigaraksa Health Center, Tangerang Regency. A sample of 30 respondents consisted of 2 groups: 15 intervention groups and 15 control groups. Samples were taken by *purposive sampling technique*. Data obtained by measuring hemoglobin levels (*Easytouch GCHB*). The results of the analysis of the data used were univariate and bivariate analysis using *paired T-test* and produced a *P value* of 0.001 ( $P < 0.05$ ). Thus, it was stated that there was an effect of giving ambon bananas to the increase in hemoglobin levels in the mother pregnant

*with anemia. Conclusion there is a significant effect of giving ambon bananas to the increase in hemoglobin levels in pregnant women with anemia, it was found that the average Hb level in the control group was found that the average Hb level at (pretest) was 9,680 and (posttest) was 9,527 with an average average decrease of -0,1533. Suggestions are expected for pregnant women with anemia in order to consume 2 ambon bananas a day to increase hemoglobin levels.*

**Keywords :** *Pregnant Women, Anemia, Hemoglobin Levels, Ambon Banana*

## **PENDAHULUAN**

Anemia pada kehamilan merupakan masalah kesehatan yang dialami oleh wanita diseluruh dunia baik dinegara maju maupun negara berkembang. Anemia pada kehamilan adalah kondisi dimana tubuh memiliki sedikit se-sel darah merah atau sel tidak dapat membawa oksigen ke berbagai organ tubuh, selama kehamilan kebutuhan oksigen lebih tinggi sehingga memicu peningkatan produksi eritopoitein. Akibatnya, volume plasma bertambah dan sel darah merah (eritrosit) meningkat. meskipun saat sebelum hamil ibu tidak dapat memperbaiki anemia, ibu bisa saja mempengaruhi anemia saat hamil. Hal ini biasanya karena kurangnya asupan gizi, terutama zat besi. Kebutuhan zat besi pada ibu hamil terus meningkat sesuai dengan usia kehamilan. Zat besi adalah zat gizi penting untuk membuat hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh jaringan dan organ tubuh selama masa kehamilan, jumlah darah dalam tubuh ibu naik hingga 50% lebih banyak dibandingkan dengan tubuh normal, jadi ibu perlu banyal zat yang membuat hemoglobin untuk mnegimbangi kenaikan volume darah juga untuk memenuhi kebutuhan zat untuk perkembangan jaringan dan plasenta sebagian besar ibu hamil tidak menyadari adanya kebutuhan zat besi yang dibutuhkan tubuh terutama pada trisemester kedua dan ketiga saat kebutuhan tuuh akan meningkat draktis. Jika ibu berada dalam kondisi kekurangan zat besi untuk membuat hemoglobin yang diperlukan, maka ibu berisiko sering mual-mual di pagi hari dan frekuensi muntah terlalu sering nafsu, makan yang turun karena mual dan muntah sedang mengandung lebih dari satu bayi. Namun hal itu pasti mengalami peningkatan volume plasma terjadi dalam proporsi yang lebih besar jika dibandingkan dengan peningkatan eritrosit sehingga terjadi penuruanna konsentrasi hemoglobin (Hb) akibat hemodilusi (Prawirohardjo,2016).

Anemia pada ibu hamil sangat terkait dengan dengan mortalitas dan morbiditas pada ibu dan bayi. Karena wanita hamil rentan mengalami anemia seiring meningkatnya kebutuhan zat besi dan nutrisi tubuh pada kehamilan. Penyebab

anemia dapat dapat bermacam-macam, seperti kekurangan vitamin dan mineral seperti vitamin B12, asam folat, zat besi, ditambah tingkat pengetahuan sebagian ibu hamil yang masih kurang tentang asupan gizi selama kehamilan, akan tetapi yang penyebab paling banyak yaitu karena kekurangan zat besi dan kekurangan asam folat. Defisiensi zat besi pada ibu hamil masih menjadi masalah utama gizi di Indonesia. Selama hamil kebutuhan zat besi meningkat dari sekitar 0,8 mg pada trimester pertama menjadi 4-5 mg selama trimester ke dua dan > 6 pada trimester ke tiga (Tewary & Singh, 2017).

Berdasarkan (Riskesdas 2018) prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia berkisar 48,9%, di Kabupaten Jember menjadi peringkat ke II terbanyak angka kejadian anemia yaitu sebesar 24,16% atau 4.823 kasus (Dinkes Jember, 2016) di Provinsi Kalimantan sebanyak 58,9% wanita hamil mengalami anemia (Depkes Prov Kal-Sel, 2016). Di Kota Tangerang tahun 2017 mengalami kenaikan dibanding tahun 2016 dengan jumlah 4329 jiwa menjadi 5390 jiwa ibu hamil yang anemia (Dinkes Kota Tangerang, 2017).

Menggambarkan bahwa Indonesia berada pada urutan ke-7 dari 11 negara di bagian Asia Tenggara, dengan AKI mencapai 148/100.000 kelahiran hidup. Dimana target Sustainable Development Goals (SDGs) yaitu < 70 per 100.000 kelahiran hidup. Anemia pada ibu hamil menjadi penyebab utama terjadinya perdarahan dan infeksi yang merupakan faktor kematian ibu (Kemenkes RI, 2015).

Dari hasil study pendahuluan yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas tigaraksa pada bulan April tahun 2019 didapatkan 295 ibu hamil dan ditemukan 78 ibu hamil yang mengalami anemia.

Anemia karena kurangnya zat besi adalah masalah utama yang terjadi pada ibu hamil dan merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu hamil dan merupakan salah satu penyebab utama kematian ibu saat melahirkan (Suwanto, 2015). Penyebab dari anemia pada kehamilan yaitu : karena kekurangan asupan zat besi, adanya peningkatan kebutuhan fisiologis, adanya kebutuhan yang berlebihan, malabsorpsi, kehilangan darah yang banyak (persalinan yang lalu, operasi, perdarahan akibat infeksi kronis misalnya cacangan) (Manuaba, 2015). Anemia pada ibu hamil sangat berbahaya karena dapat menyebabkan : abortus, kehamilan premature, molahidatidosa, hiperemesis gravidarum, perdarahan antepartum, dan KPD (Ketuban Pecah Dini). Untuk mengatasi hal ini sangat penting bagi

ibu hamil untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsinya, terutama yang mengandung zat besi. Anemia dalam kehamilan yang disebabkan karena kekurangan zat besi, dapat dilakukan pengobatan relatif secara mudah dan murah. Salah satu alternatifnya adalah mengonsumsi dua buah pisang setiap harinya untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia. Terlebih buah pisang mengandung asam folat yang mudah diserap janin melalui rahim. Asam folat (vitamin B6) 0,4 mg merupakan jenis vitamin yang larut dalam air dan secara alami terkandung dalam makanan (Suwanto, 2015).

Mengonsumsi pisang dapat menjadi solusi anemia bagi ibu hamil yang mengalami hal tersebut. Mengonsumsi dua buah pisang sehari sudah cukup untuk memenuhi asupan zat besi bagi pasien anemia (Magfiroh, 2013). Pisang merupakan makanan terbaik karena mengandung vitamin yang diperlukan oleh ibu hamil. Buah pisang cukup memenuhi asupan zat besi pasien anemia. Pisang banyak mengandung asam folat atau vitamin B6 yang larut dalam air, yang diperlukan untuk membuat asam nukleat dan hemoglobin dalam sel darah merah. Pisang yang diperkaya vitamin B6 dapat menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan. Selain itu, pisang juga mengandung 467 mg kalium, dan ibu hamil perlu 2000 mg kalium setiap harinya. Kram kaki salah satu gejala yang paling tidak menyenangkan selama kehamilan, dapat diredakan dengan meningkatkan asupan kalium. Dengan mengonsumsi 2 buah pisang tiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil, gunanya untuk membantu mengatasi anemia (Sunarjono, 2015).

Pisang ambon memiliki banyak kandungan yang bermanfaat bagi tubuh, khususnya bagi wanita hamil, pisang ambon memiliki banyak kandungan baik didalamnya yaitu *kalium, magnesium, fosfor, kalsium, zat besi, vitamin, karbohidrat, serat, protein* dan *lemak*. Dalam sebuah pisang ambon matang, terdapat *99 kalori, 1,2 gr protein, 0,2 gr lemak, 25,8 mg karbohidrat, 0,7 gr serat, 8 mg kalsium, 28 mg fosfor, 0,5 mg besi* dan *72 gr air*. Mineral pisang ambon hampir seluruhnya dapat diserap oleh tubuh, khususnya zat besi (*dalam berat kering, kadar besi mencapai 2 mg/100 gr, seng 0,8 mg*). Kandungan vitamin pisang ambon sangat tinggi, terutama provitamin A, yaitu *betakarotin* yang besarnya 45 mg per 100 gram berat kering. Pisang mengandung vitamin C, B kompleks (*tiamin, riboflavin, niasin*), dan B6 (*piridoxin 0,5 mg/100gram*). Vitamin B6 berperan dalam sintesis dan koenzim untuk beberapa reaksi metabolisme protein, khususnya serotonin yang berperan aktif sebagai *neurotransmitter* dalam kelancaran fungsi otak (Arisandi dan Andriani, 2015 : 47)

## METODE PENELITIAN

Tempat penelitian dilakukan di Puskesmas Tigaraksa. Penelitian dilakukan pada bulan Juli Agustus 2019. Desain penelitian dalam penelitian ini adalah *Quasi Exsperimen Design* dengan rancangan *Noneequivalent Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil dengan anemia dibawah binaan Puskesmas Tigaraksa berdasarkan data bulan April 2019 yang berjumlah 78 ibu hamil dengan anemia. Penelitian dilakukan selama 7 hari dan responden diberikan pisang ambon sebanyak 320 gram setiap hari. Sehari sebelum dilakukan penelitian (pre) responden diukur terlebih dahulu kadar hemoglobin (Hb) dengan menggunakan pengukuran Hb digital selanjutnya responden diberikan pisang ambon dan kadar hemoglobin (Hb) diukur kembali (post) pada hari ketujuh. Adapun pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Sampel berjumlah 30 ibu hamil dengan anemia yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 15 ibu hamil dengan anemia (kelompok kontrol) dan 15 ibu hamil dengan anemia (kelompok perlakuan) dengan menentukan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun instrumen untuk penelitian ini menggunakan lembar observasi dan menggunakan pengukur Hb (*EasyTouch*) GCHB. Analisa penelitian terdiri dari analisa univariat dan bivariat, untuk menguji hipotesis menggunakan uji *Paired T Test*.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1.1**

**Karakteristik Ibu Hamil Dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Tigaraksa Tahun 2019**

Karakteristik Responden	Frekuensi	%
<b>Umur</b>		
<20 Tahun	1	3,3
20-35 Tahun	24	80,0
>35 Tahun	5	16,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>
<b>Usia Kehamilan</b>		
Trimester I (1-3 bln)	-	-
Trimester II (4-6 bln)	9	30,0
Trimester III (7-9 bln)	21	70,0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Paritas		
Aman (0-3)	30	100,0
Tidak Aman (> 3)	-	-
<b>Total</b>	30	100,0

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan tabel 1.1 Menunjukkan bahwa dari 30 ibu hamil dengan anemia sebagian besar pada usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 24 (80,0%) ibu hamil, dengan usia kehamilan terbanyak pada usia kehamilan trimester III yaitu sebanyak 21 (70,0%) ibu hamil, dan untuk paritas sebanyak 30 (100,0%) ibu hamil dengan paritas aman.

Tabel 1.2

Deskripsi Kadar Hb Kelompok Kontrol pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Tigaraksa Tahun 2019

Keterangan	Mean	Standareviiasi	Maksimalminimum
<i>PreTest</i>	9,680	,7073	10,9-8,4
<i>PosTest</i>	9,527	,8146	11,7-8,4

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan Tabel 1.2 didapatkan bahwa pada kelompok kontrol didapatkan rata-rata kadar Hb sebelum (*Pretest*) 9,680 dengan standar deviasi 0,7073 dengan nilai terendah 8,4 dan tertinggi 10,9. Sesudah (*Posttest*) 9,527 dengan standar deviasi 0,8146 dengan nilai terendah 8,4 dan tertinggi 11,7. Distribusi frekuensi kadar Hb sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol akan dijelaskan pada tabel dibawah ini :

Tabel 1.3

Deskripsi Frekuensi Kadar Hb Kelompok Kontrol pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Tigaraksa Tahun 2019

Kategori	<i>Pretest</i>		<i>PosTest</i>	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Tidak Anemia				

Anemia	-	-	1	6,7
	15	100,0	14	93,3
<b>Jumlah</b>	15	100,0	15	100,0

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan Tabel 1.3 diketahui bahwa dari 15 ibu hamil pada kelompok kontrol, sebelum (*Pretest*) mengalami anemia semua dengan jumlah 15 (100,0) setelah dilakukan intervensi (*Posttest*) sebagian besar masih mengalami anemia yaitu sebanyak 14 (93,3) dan yang tidak mengalami anemia yaitu sebanyak 1 (6,7).

**Tabel 1.4**

**Deskripsi Kadar Hb Kelompok Intervensi pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Tigaraksa Tahun 2019**

Keterangan	Mean	Standar Deviasi	Maksiml Minimm
<i>PreTest</i>	9,333	1,1690	10,7-7,3
<i>PosTest</i>	10,933	1,9671	14,2-7,4

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan Tabel 1.4 didapatkan bahwa pada kelompok intervensi didapatkan rata-rata kadar Hb sebelum (*Pretest*) 9,333 dengan standar deviasi 1,1690 dengan nilai terendah 7,3 dan tertinggi 10,7. Sesudah (*Posttest*) 10,933 dengan standar deviasi 1,9671 dengan nilai terendah 7,4 dan tertinggi 14,2. Distribusi frekuensi kadar Hb sebelum dan sesudah pada kelompok intervensi akan dijelaskan pada tabel dibawah ini :

**Tabel 1.5**

**Deskripsi Frekuensi Kadar Hb Kelompok Intervensi pada ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Tigaraksa Tahun 2019**

Kategori	<i>PreTest</i>		<i>PosTest</i>	
	Frekuensi	Presentase	Frekuensi	Presentase
Tidak Anemia				
Anemia	-	-	9	60,0
	15	100,0	6	40,0

<b>Jumlah</b>	15	100,0	15	100,0
---------------	----	-------	----	-------

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan Tabel 1.5 diketahui bahwa dari 15 ibu hamil pada kelompok intervensi, sebelum (*Pretest*) mengalami anemia semua dengan jumlah 15 (100,0) sedangkan setelah dilakukan intervensi (*Posttest*) sebagian besar tidak anemia yaitu sebanyak 9 (60,0) dan yang masih mengalami anemia yaitu sebanyak 6 (40,0).

**Tabel 1.6**

**Perbedaan Kadar Hb sebelum (*Pretest*) dan sesudah (*Posttest*) pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi**

Kelompok	Kadar Hb	Mean	Rata-rata Selisih	T Hitung	P value
<b>Kontrol</b>	Pretest	9,680	-0,1533	-0,563	0,582
	Posttest	9,527			
<b>Intervensi</b>	Pretest	9,333	1,6000	3,941	0,001
	Posttest	10,933			

Sumber : Data Primer, 2019

Berdasarkan Tabel 1.6 didapatkan bahwa rata-rata kadar Hb pada Pada kelompok kontrol didapatkan bahwa rata-rata kadar Hb pada (*pretest*) adalah 9,680 dan (*posttest*) adalah 9,527 dengan rata-rata penurunan -0,1533. maka  $H_0$  diterima artinya tidak ada perbedaan kadar Hb *Pretest* dan *Posttest* pada kelompok kontrol. Pada kelompok intervensi (*Pretest*) adalah 9,333 dan (*Posttest*) adalah 10,933 dengan rata-rata peningkatan 1,6000, maka  $H_0$  ditolak artinya ada perbedaan kadar Hb *Pretest* dan *Posttest* pemberian pisang ambon pada kelompok intervensi.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis penelitian tentang pengaruh pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb di Wilayah Kerja Puskesmas Tigaraksa tahun 2019. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kadar Hb pada kelompok intervensi (*pretest*) adalah 9,333 dan sesudah (*posttest*) adalah 10,933. Dengan rata-rata peningkatan 1,6000. Dimana dari 15 ibu hamil dengan anemia pada kelompok intervensi,



sebelum (*pretest*) mengalami anemia semua yaitu sebanyak 15 (100,0) sedangkan setelah intervensi (*posttest*) sebagian besar normal yaitu sebanyak 9 (60,0). Hasil uji Paired Sampel T test berpasangan (dependen) diperoleh P value (0,001) <  $\alpha$  (0,05) dan  $T_{hitung}$  (3,941) >  $T_{tabel}$  (2,131) maka  $H_0$  ditolak artinya ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb pada kelompok intervensi. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ristu dan Ika (2018) tentang pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap anemia pada ibu hamil trimester I di Puskesmas Perawatan Simpang Empat, didapatkan hasil uji statistik *Wilcoxon* didapatkan nilai P value (*Exact. Sig<sup>2</sup> tailed*) 0,001 (<0,05) yang artinya ada pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap anemia pada ibu hamil.

Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Anhwange dkk (2014) yang menyatakan bahwa buah pisang mengandung zat besi yang akan menstimulus produksi hemoglobin dalam darah dan juga membantu mencegah anemia, karena vit. C yang terkandung dalam pisang juga meningkatkan penyerapan besi dan meningkatkan pembentukan darah. Didukung juga dengan teori Bakta (2015) Pisang ambon juga mengandung vit.B6, vit.C dan zat besi.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti menyimpulkan bahwa pisang ambon merupakan salah satu buah yang memiliki banyak kandungan baik dan bermanfaat khususnya wanita hamil, manfaat buah ini sangat baik dikonsumsi karena kandungan vit.C, vit.B6 dan zat besi pada pisang ambon dapat membantu memproduksi sel-sel darah merah serta menstimulasi produksi hemoglobin dalam darah pada penderita anemia.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan pembahasan dari hasil penelitian tentang pengaruh pemberian pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Tigaraksa, maka dapat disimpulkan bahwa : Gambaran responden diketahui bahwa dari 30 ibu hamil sebagian besar pada usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 24 (80,0%) ibu hamil, dengan usia kehamilan terbanyak pada usia kehamilan trimester III yaitu sebanyak 21 (70,0%) ibu hamil, dan untuk paritas

sebanyak 30 (100,0%) ibu hamil dengan paritas aman. Pada kelompok kontrol, didapatkan rata-rata nilai Hb sebelum (*pretest*) 9,680 sedangkan rata-rata nilai Hb sesudah (*posttest*) 9,527. Pada kelompok intervensi, didapatkan rata-rata nilai Hb sebelum (*pretest*) 9,333 sedangkan rata-rata nilai Hb sesudah (*posttest*) 10,933. Pada kelompok kontrol, tidak ada perbedaan nilai Hb sebelum dan sesudah, dengan menggunakan uji *Paired-Sampel T-Test* didapatkan P value sebesar 0,582. Pada kelompok intervensi, ada perbedaan nilai Hb sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon, dengan menggunakan uji *Paired-Sampel T-Test* didapatkan P value sebesar 0,001.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Anhwange, B. A. 2014. *Chemical Composition Of Musa Sapientum (Banana) Peels*. Journal Of Food Technology.
- Arisandi, Yohana dan Yovita Andriani. 2015. *Pengaruh Makanan Terhadap Kesehatan*. Jakarta : Eska Media.
- Bakta, IM. 2015. *Hematologi Klinik Ringkas*. Jakarta : EGC
- Dinas Kesehatan Kabupaten Jember. 2016. *Data Jumlah Ibu Hamil Dengan Anemia 2016*.
- Dinkes Jember. Dinkes Provinsi Kalimantan Selatan. 2016. *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2016*.
- Dinkes Provinsi Kalsel Banjarmasin. Dinas Kesehatan Kota Tangerang. 2017. *Data Jumlah Ibu Hamil Dengan Anemia 2017*. Dinkes Kota Tangerang.
- Hastuti, yahya A. 2013. *Olahan Kue Paling Favorit, Populer Istimewa Serba Pisang*. Jakarta : Dunia Kreasi
- Kemenkes. 2015. *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015- 2019*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : PT. Bina Pustaka.
- Wiyani Risti dan Ika Puspita Sari. 2018. *Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon pada Ibu Hamil Trimester I di Puskesmas Perawatan Simpang Empat. Jurnal Darul Azhar Vol. 6, 69-75*.

Sugiyono. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&B*. Bandung : Alfabeta.

Tewary, K., & Singh, Anubha. 2017. *Anaemia In Pregnancy*. Diunduh pada tanggal 08/03/2019, dari <https://www.apiindia.org/pdf/medicine-update./mu-102.pdf>