

**PENGARUH KONSUMSI BUAH PEPAYA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL ANEMIA YANG MENDAPAT SUPLEMENTASI TABLET FE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CISAYONG KABUPATEN TASIKMALAYA TAHUN 2019**

**Fitriani Mardiana**

Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya  
*fitriani.mardiana.md@gmail.com*

**ABSTRAK**

Salah satu penyebab terjadinya mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil adalah anemia. Jumlah ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya tahun 2019 sebanyak 58 orang (5,1%) dari ibu hamil sebanyak 1136 orang. Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya anemia adalah dengan mengkonsumsi buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C yaitu buah pepaya. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia yang mendapat suplementasi tablet Fe. Metode penelitian yang digunakan adalah *pra-eksperimen* dengan desain *pretest posttest only design*.. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya pada bulan Agustus-Oktober 2019 yang berjumlah 63 orang, teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling* yaitu sebanyak 63 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sebelum diberi konsumsi buah pepaya sebesar 9,7 mg/dl termasuk pada kategori anemia ringan, sedangkan setelah mengkonsumsi buah pepaya rerata kadar hemoglobin sebesar 11,2 mg/dl termasuk pada kategori tidak anemia. Berdasarkan hasil uji t diperoleh bahwa terdapat pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia yang mendapat suplementasi Fe dengan nilai p value sebesar 0,000. Kesimpulan dari penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia yang diberikan suplementasi Fe di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya. Disarankan pengelola program puskesmas terutama pengelola program kesehatan ibu dan anak lebih meningkatkan pelayanannya terutama dalam memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan kepada masyarakat khususnya kepada ibu hamil tentang pentingnya mengkonsumsi tablet Fe didampingi buah-buahan yang mengandung vitamin A dan C, sehingga ibu hamil terhindar dari anemia selama kehamilan.

**Kata Kunci : Anemia, hemoglobin, pepaya, tablet fe**

## **PENDAHULUAN**

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu tolak ukur yang sangat penting untuk menilai derajat kesehatan perempuan di suatu wilayah. AKI juga dijadikan sebagai target dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu pada pembangunan SDGs (*Sustainable Development Goals*). Target yang ingin dicapai pada tahun 2030 adalah mengurangi hingga tiga per empat resiko jumlah kematian ibu atau sekitar 70 per 100.000 kelahiran hidup, sehingga masyarakat dunia terus berusaha untuk menekan AKI melalui berbagai cara (Kemenkes RI, 2019)

Menurut WHO pada tahun 2014 menunjukkan bahwa AKI di Indonesia mencapai 214 per 100.000 kelahiran hidup. AKI tertinggi di Indonesia disebabkan oleh perdarahan (30,0%), disusul oleh hipertensi (27,1%), infeksi (7,3%), dan lain-lain (40,8%). AKI di Jawa Barat mengalami peningkatan dari tahun 2017 sampai tahun 2018, tahun 2017 AKI sebesar 748 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan tahun 2018 AKI sebesar 823 per 100.000 kelahiran hidup (Jabar, 2017)

Mortalitas dan morbiditas pada waktu hamil dan bersalin adalah masalah besar di negara berkembang. Di negara miskin sekitar 25-50% kematian wanita usia subur disebabkan oleh hal yang berkaitan dengan kehamilan (Kemenkes RI, 2018). Salah satu penyebab mortalitas dan morbiditas pada ibu hamil adalah anemia selama kehamilan. Prevalensi anemia di seluruh dunia yaitu sebesar 90 persennya berada pada negara-negara dengan pendapatan rendah dan menengah. Di wilayah Asia Tenggara, Indonesia menduduki urutan ketiga dengan prevalensi anemia sebesar 44 persen (B., D., A., B., & V., 2013).

Anemia pada masa kehamilan dapat mengakibatkan efek buruk baik pada wanita hamil maupun pada bayi yang akan dilahirkan. Anemia pada ibu hamil akan meningkatkan risiko dan cenderung mendapatkan kelahiran prematur atau Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), risiko perdarahan sebelum dan saat persalinan yang dapat menyebabkan kematian ibu dan bayinya bila ibu hamil tersebut menderita anemia berat (Sotomayor-Beltran, Segura, & Tarazona, 2018)

Kasus anemia pada ibu hamil sebagian besar disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi dalam tubuh yang disebabkan pola makan kurang baik. Pola makan merupakan cara atau perilaku yang ditempuh seseorang atau kelompok orang dalam memilih, menggunakan bahan makanan dalam konsumsi pangan setiap hari yang meliputi jenis makanan, jumlah makanan dan frekuensi makan yang berdasarkan pada faktor-faktor sosial budaya dimana ibu hamil hidup (Astria, 2017)

Penelitian yang dilakukan oleh (Ahmad et al., 2018) menjelaskan bahwa angka anemia kehamilan di Indonesia menunjukkan nilai yang cukup tinggi, prevalensi anemia yang termasuk tinggi yaitu sebesar 54%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa variabel yang berhubungan signifikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil yaitu: paritas, kecukupan konsumsi zat besi, status Kekurangan Energi Kronik (KEK), pendidikan ibu. Variabel yang tidak berhubungan adalah umur ibu, pendapatan keluarga, pekerjaan dan pengetahuan. Berdasarkan analisis multivariate variable independen yang memiliki hubungan sebab akibat dengan

kejadian anemia pada ibu hamil adalah paritas (jumlah anak), kecukupan konsumsi zat besi, status KEK, dan pendidikan ibu. Variabel yang tidak berhubungan signifikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil adalah umur ibu, pendapatan keluarga, pekerjaan dan pengetahuan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya bahwa jumlah ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya tahun 2016 sebanyak 58 orang (5,1%) dari ibu hamil sebanyak 1136 orang. Berdasarkan data tersebut terdapat komplikasi pada ibu hamil yang mengalami anemia yaitu sebanyak 2 orang, 1 orang terjadi perdarahan, dan 1 orang lagi mengalami prematur kontraksi.

Program pemberian tablet besi sudah lama dilakukan oleh pemerintah melalui Departemen Kesehatan RI. Pemberian tablet besi secara cuma-cuma tersebut diprioritaskan untuk ibu hamil, ibu nifas, dan wanita usia subur termasuk remaja putri. Setiap tablet besi berisi 200 mg fero sulfat dan 0,25 mg asam folat (setara dengan 60 mg besi

dan 0,25 asam folat). Jumlah tablet besi yang dikonsumsi ibu hamil adalah minimal 90 tablet selama kehamilan. Menurut (DEPKES, 2016) cakupan pemberian tablet Fe 90 untuk ibu hamil di Indonesia adalah 92,1 %. Di Propinsi Jawa Barat cakupan Fe 1 86,27% dan cakupan Fe 3 sebesar 80.02 % pada tahun 2018.

Penyerapan zat besi dalam darah dapat dimaksimalkan penyerapannya dengan cara mengkonsumsi vitamin C. Vitamin C dapat diperoleh dari buah-buahan diantaranya adalah buah pepaya. Buah pepaya memiliki kandungan vitamin C yang tinggi yang dapat membantu meningkatkan penyerapan tablet zat besi pada ibu hamil. Vitamin C membantu penyerapan kalsium dari tubuh yang diperlukan untuk pembentukan gigi dan tulang. Selain mampu menyerap zat besi dari makanan yang dibutuhkan untuk mencegah anemia (Syatriani & Aryani, 2010)

Buah pepaya merupakan buah tropika unggulan Indonesia untuk ekspor maupun konsumsi dalam negeri. Buah pepaya dan jambu biji merah merupakan buah yang sangat bergizi, yaitu mengandung tinggi vitamin, magnesium,

besi, tembaga dan beberapa asam amino esensial, dan juga mengandung sejumlah besar riboflavin, niacin, kalsium, fosfor dan seng, sehingga bermanfaat untuk meningkatkan kadar haemoglobin terutama pada ibu hamil (Kharisma, Hendryanny, & Riani, 2017)

Buah pepaya yang digunakan dalam penelitian ini adalah buah pepaya dengan jenis California, alasan pengambilan buah pepaya California karena kandungan vitamin C lebih tinggi dibandingkan dengan pepaya lokal. Vitamin C pada buah pepaya jenis California sebesar 78 mg dalam 100 gr, sedangkan pada pepaya lokal sebesar 72 mg dalam 100 gr. Selain itu juga, ketersediaan buah pepaya jenis California banyak dijual dipasarkan dibandingkan dengan pepaya lokal (Angelia, 2017)

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia yang Mendapat Suplementasi Fe di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2019".

## METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian quasi eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah pra eksperimen dengan rancangan *pretest posttest only design*. Penelitian ini telah dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober-Desember 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya pada bulan Agustus-Oktober 2019 yang berjumlah 63 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik *Total Sampling*, yaitu seluruh populasi untuk dijadikan sampel yaitu sebanyak 63 orang ibu hamil yang mengalami anemia. Variabel *independen* (bebas) adalah pemberian buah pepaya, sedangkan variabel *dependen* (terikat) adalah kadar hemoglobin. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu lembar observasi dan lembar ceklist. Alat yang digunakan adalah : hemoglobin meter (metode sahli dan

timbangan. Bahan : Buah pepaya jenis California.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia Sebelum Diberi Konsumsi Buah Pepaya

**Tabel 1**  
**Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia Sebelum Diberi Konsumsi Buah Pepaya di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2017**

Rerata	Minimum	Maksimum	Standar deviasi
9,7	9,00	10,80	0,56

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa rerata kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sebelum diberi konsumsi buah pepaya di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya tahun 2019 sebesar 9,7 mg/dl termasuk pada kategori anemia ringan, kadar hemoglobin minimum 9,0 mg/dl, kadar hemoglobin maksimum 10,80 mg/dl, dan standar deviasi sebesar 0,56.

### 2. Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia Setelah Diberi Konsumsi Buah Pepaya

**Tabel 2**  
**Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia Setelah Diberi Konsumsi Buah Pepaya di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2019**

Rerata	Minimum	Maksimum	Standar deviasi
11,2	10,50	12,00	0,31

Tabel 2 menunjukkan bahwa rerata kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia setelah diberi konsumsi buah pepaya di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya tahun 2017 sebesar 11,2 mg/dl termasuk pada kategori tidak anemia, kadar hemoglobin minimum 10,50 mg/dl, kadar hemoglobin maksimum 12,00 mg/dl, dan standar deviasi sebesar 0,31.

### **3. Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia yang Mendapat Suplementasi Fe**

**Tabel 3**  
**Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia yang Mendapat Suplementasi Fe di Wilayah Kerja**

**Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2019**

Rerata	Standar deviasi	CI 95%	t	d	p value
1,49	0,48	1,37-1,61	24,47	6	0,000

Berdasarkan Tabel 4.3 menunjukkan bahwa rerata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberi konsumsi buah pepaya sebesar 1,49 dengan nilai  $t_{hitung}$  sebesar 24,47 dan nilai signifikan sebesar 0,000. Nilai signifikan ini jika dibandingkan dengan nilai  $\alpha$  (0,05) maka nilai signifikan lebih kecil dari nilai  $\alpha$  ( $0,000 < 0,05$ ) yang berarti bahwa  $H_0$  ditolak artinya bahwa terdapat pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia yang mendapat suplementasi Fe di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya tahun 2019.

## **PEMBAHASAN**

### **1. Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia Sebelum Diberikan Konsumsi Buah Pepaya**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan konsumsi buah pepaya di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya sebesar 9,7 mg/dl, nilai ini menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil mengalami anemia ringan.

Terjadinya anemia pada ibu hamil disebabkan karena kurangnya konsumsi zat besi selama kehamilan, selain itu juga selama kehamilan terjadi perubahan-perubahan dalam darah dan sumsum tulang. Darah bertambah banyak dalam kehamilan, yang lazim disebut hidremia atau hipervolemia. Akan tetapi, bertambahnya sel-sel darah kurang dibandingkan dengan bertambahnya plasma, sehingga terjadi pengenceran darah (Setiawan, Suryani, & , 2016)

Hal ini sejalan dengan pendapat (Setyawati & Syauqy, 2014) yang menyatakan bahwa jika persediaan

cadangan Fe minimal, maka setiap kehamilan akan menguras persediaan Fe tubuh dan akhirnya menimbulkan anemia pada kehamilan berikutnya. Pada kehamilan, relatif terjadi anemia karena darah ibu hamil mengalami pengenceran dengan peningkatan volume 30%-40% yang puncaknya pada kehamilan 32-34 minggu. Jumlah peningkatan sel darah 18%-30% dan hemoglobin sekitar 19% (Rizki, Lipoeto, & Ali, 2018) Kebutuhan zat besi pada wanita hamil yaitu rata-rata mendekati 800 mg. Kebutuhan ini terdiri dari, sekitar 300 mg diperlukan untuk janin dan plasenta serta 500 mg lagi digunakan untuk meningkatkan massa haemoglobin maternal. Kurang lebih 200 mg lebih akan dieksresikan lewat usus, urin dan kulit. Makanan ibu hamil setiap 100 kalori akan menghasilkan sekitar 8-10 mg zat besi. Perhitungan makan 3 kali dengan 2500 kalori akan menghasilkan sekitar 20-25 mg zat besi perhari. Selama kehamilan dengan perhitungan 288 hari, ibu hamil akan menghasilkan zat besi sebanyak 100 mg sehingga kebutuhan zat besi masih kekurangan untuk wanita hamil (Aritonag, 2010)

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berpendapat bahwa terjadinya anemia pada ibu hamil disebabkan karena berbagai faktor diantaranya adalah ibu hamil kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, tidak patuhnya ibu dalam mengkonsumsi tablet Fe, dan juga karena terjadi perubahan-perubahan selama kehamilan.

## **2. Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia Setelah Diberikan Konsumsi Buah Pepaya**

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar ibu hamil dengan anemia setelah diberikan konsumsi buah pepaya di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya sebesar 11,2 mg/dl, nilai ini menunjukkan bahwa rata-rata ibu hamil tidak mengalami anemia. Hal ini disebabkan karena adanya penambahan makanan lain yang mengandung vitamin A dan C dapat meningkatkan kadar hemoglobin salah satunya adalah buah pepaya.

Hal ini sejalan dengan pendapat (WR & Susanti, 2014) yang menyatakan bahwa pemberian tablet zat besi akan lebih maksimal dalam penyerapannya jika diberikan bersamaan dengan sumber

makanan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, jambu, dan pepaya. Buah pepaya yang matang mengandung sejumlah zat gizi penting terutama vitamin A. Dalam setiap 0,5 kg buah pepaya terkandung nutrisi : protein (2,5 g), karbohidrat (46 g), lemak (0,5 g), vitamin A (10.000 SI), vitamin C (300 mg), thiamin (0,30 mg), riboflavin (0,27 mg), niasin (1,75 mg), kalsium (0,15 gram), magnesium (0,25 g), potassium (1,15 g), belerang (0,15 g), fosfor (0,47 g), zat besi (0,02 g), silicon (0,02 g), klorin (0,12 g), sodium (0,2 g), dan air (399 g) (Yudawati & Wibowo, 2014)

Kandungan nutrisi buah pepaya jenis California dalam 110 gr berdasarkan analisis *nutrisoft* diperoleh sebagai berikut : Energy 42,9 mg, Water 0 gr, Protein (6%) 0,7 g, Fat (2%) 0,1 g, Karbohidrat (92%) 10,8 g, PUFA 0,0 g, Cholesterol 0,0 mg, Vit A 148,5 pg, Carotene 0 mg, Vit E (eq.) 1,1 mg, Vit B1 0,0 mg, Vit B2 0,0 mg, Vit B6 0,0 mg, Tot . fol.acid 41,8 pg, Vit C 68,2, Sodium 3,3 mg, Potasium 282,7 mg, Calcium 26,4 mg, Magnesium 11,0 mg, Phosphorus 5,5 mg, Iron 0,1 mg, dan Zinc 0,1 mg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Tjitraresmi, 2016) yang menyatakan bahwa kadar hemoglobin pada responden sebelum pemberian tablet zat besi ditambah pepaya (*Carica Papaya L.*) sebagian besar (80%) mengalami anemia ringan dan setelah pemberian tablet zat besi ditambah pepaya (*Carica Papaya L.*) lebih dari separuh (53,3%) masih mengalami anemia ringan dan sebagian (46,7%) responden tidak mengalami anemia.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berpendapat bahwa dengan mengkonsumsi buah pepaya dapat membantu penyerapan zat besi dalam darah, sehingga dapat mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil. Buah pepaya merupakan salah satu buah yang mengandung provitamin A, dimana yang berfungsi untuk penyerapan zat besi. Hal ini berarti sesuai dengan penelitian ini karena peneliti menggunakan pepaya untuk mempercepat penyerapan zat besi yang bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang menderita anemia.

### **3. Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu**

### **Hamil dengan Anemia yang Mendapat Suplementasi Fe**

Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan uji T diperoleh bahwa ada pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia yang mendapat suplementasi Fe di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya dengan nilai signifikan sebesar 0,000 ( $p$  value < 0,05). Hal ini disebabkan karena dengan mengkonsumsi makanan atau buah-buahan yang mengandung vitamin A dan C dapat membantu ibu hamil dalam mencegah terjadinya anemia.

Buah pepaya (*Carica Papaya L.*) berukuran 140 gram mampu memberikan sumbangan vitamin C sebanyak 150 persen dari angka kecukupan gizi yang dianjurkan per hari (AKG), serta sumbangan serat sebanyak 10 persen dari AKG (Aulia, 2012). Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa dari 110 gram buah pepaya jenis California mengandung Vitamin C 68,2 mg dan dapat memberikan sumbangan peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1,49 gr/dl.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kharisma et al., 2017) yang menyatakan bahwa ada perbedaan efektifitas pemberian tablet zat besi dibanding tablet zat besi ditambah pepaya. Peningkatan rata-rata kadar hemoglobin lebih besar dibandingkan kadar hemoglobin yang diberikan tablet zat besi saja sebesar 11,82 gr/dl. Penelitian yang dilakukan (Rimawati, Kusumawati, Gamelia, Sumarah, & Nugraheni, 2018) menunjukkan bahwa pemberian jus tempe pepaya dapat meningkatkan rata-rata kadar hemoglobin pada anak Sekolah Dasar sebesar 6,29 gr/dl. Selain itu manfaat dari pepaya sangat baik untuk melancarkan pencernaan, mencegah anemia selama menstruasi, mencegah segala penyakit usus mencegah kanker serta dalam menyehatkan janin yang ada dalam kandungan (Aini Fitria, Ciptaning Sidi, Kartika Safitri, Nur Hasanah, & Risni, 2013)

Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan (Septiani Rahayu, 2016) menjelaskan bahwa buah pepaya merupakan salah satu buah yang mengandung provitamin A, dimana yang

berfungsi untuk penyerapan zat besi. Hal ini berarti sesuai dengan penelitian ini karena peneliti menggunakan pepaya untuk mempercepat penyerapan zat besi yang bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja yang menderita anemia. Hasil penelitian yang dilakukan (Kong, Du, & Du, 2018) menunjukkan bahwa suplementasi vitamin A dapat membantu mobilisasi zat besi dari tempat penyimpanan untuk proses eritropoesis di mana disebutkan suplementasi vitamin A sebanyak 200.000 UI dan 60 mg ferrous sulfate selama 12 minggu dapat meningkatkan rata-rata kadar hemoglobin sebanyak 7 g/L dan menurunkan prevalensi anemia dari 54% menjadi 38% (Suharno et al., 1993)

Pemberian tablet zat besi setiap hari pada ibu hamil dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Yudawati & Wibowo, 2014). Pemberian tablet zat besi akan lebih maksimal dalam penyerapannya jika diberikan bersamaan dengan sumber makanan yang mengandung vitamin C seperti jeruk, jambu, dan pepaya (Angelia, 2017). Buah pepaya matang sangat unggul dalam hal betakaroten (276

mikrogram/100g), betacryptoxanthin (761 mikrogram/100 g), serta lutein dan zeaxanthin (75 mikrogram/100 g). Betakaroten merupakan provitamin A sekaligus antioksidan yang sangat ampuh untuk menangkal serangan radikal bebas. Vitamin A yang diperoleh dari 100 g buah pepaya matang berkisar antara 1.094-18.250 SI, tergantung dari varietasnya. Sementara betacryptoxanthin, lutein, dan zeaxanthin lebih banyak berperan sebagai antioksidan untuk mencegah timbulnya kanker dan berbagai penyakit degeneratif. Sumbangan vitamin yang sangat menonjol adalah vitamin C (62-78 mg/100 g) dan folat (38 mikrogram/100 g). Kadar serat per 100 gram buah masak 1,8 gram. Serat pepaya sangat dikenal manfaatnya dalam memperlancar proses buang air besar (BAB) dan mencegah sembelit. Satu potong pepaya berukuran 140 gram mampu memberikan sumbangan vitamin C sebanyak 150 persen dari angka kecukupan gizi yang dianjurkan per hari (AKG), serta sumbangan serat sebanyak 10 persen dari AKG (Mellidou et al., 2018)

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti berpendapat bahwa pemberian tablet Fe bersamaan konsumsi buah pepaya dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia, hal ini disebabkan karena dalam kandungan buah pepaya terdapat kandungan/zat yang dapat mempercepat penyerapan zat besi, sehingga kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia mengalami peningkatan.

## **KESIMPULAN**

1. Rerata kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sebelum diberikan konsumsi buah pepaya di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya sebesar 9,7 gr/dl, nilai ini termasuk kategori anemia ringan.
2. Rerata kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia setelah diberikan konsumsi buah pepaya di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya sebesar 11,2 gr/dl, nilai ini termasuk kategori tidak anemia.
3. Terdapat pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kadar hemoglobin

pada ibu hamil dengan anemia yang diberikan suplementasi Fe di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong Kabupaten Tasikmalaya.

## **SARAN**

Hendaknya pengelola program puskesmas terutama pengelola program kesehatan ibu dan anak lebih meningkatkan pelayanannya terutama dalam memberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan kepada masyarakat khususnya kepada ibu hamil tentang pentingnya mengkonsumsi tablet Fe didampingi buah-buahan yang mengandung vitamin A dan C, sehingga ibu hamil terhindar dari anemia selama kehamilan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmad, M. S., Farooq, H., Maham, S. N., Qayyum, Z., Waheed, A., & Nasir, W. (2018). *Frequency of Anemia and Iron Deficiency among Children Starting First Year of School Life and Their Association with Weight and Height. Anemia*. <https://doi.org/10.1155/2018/89062>  
58
- Aini Fitria, N., Ciptaning Sidi, N., Kartika Safitri, R., Nur Hasanah, A., & Risni, T. (2013). Tempe Daun Pepaya Sebagai Alternatif

Terapi Untuk Penderita Kanker. *Jurnal Teknosains Pangan*.

Angelia, I. O. (2017). Kandungan pH, Total Asam Titrasi, Padatan Terlarut dan Vitamin C Pada Beberapa Komoditas Hortikultura. *Journal of Agritech Science*.

Aritonag, E. (2010). *Kebutuhan Gizi Ibu Hamil*. IPB Press.

Astriana, W. (2017). Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.30604/jika.v2i2.57>

B., A., D., D., A., M., B., D., & V., D. B. (2013). *Maternal postpartum morbidity in Marrakech: What women feel what doctors diagnose?* *BMC Pregnancy and Childbirth*.

DEPKES. (2016). *Profil Kesehatan*. Bandung: EGC.

Jabar, D. K. (2017). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat*. 2016.

Kemendes RI. (2018). *Kemendes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2017. Data dan Informasi*. Kementerian Kesehatan RI; 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan*.

Kemendes RI. (2019). *Data dan Informasi Kesehatan Indonesia*. Jakarta.

Kharisma, Y., Hendryanny, E., & Riani, A. P. (2017). *Toksitas Akut*

- Ekstrak Air Buah Pepaya (*Carica papaya* L.) Muda terhadap Morfologi Eritrosit. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*.  
<https://doi.org/10.29313/gmhc.v5i2.2280>
- Kong, X. Y., Du, L. Da, & Du, G. H. (2018). *Vitamin A*. In *Natural Small Molecule Drugs from Plants*.  
[https://doi.org/10.1007/978-981-10-8022-7\\_102](https://doi.org/10.1007/978-981-10-8022-7_102)
- Mellidou, I., Georgiadou, E. C., Kaloudas, D., Kalaitzis, P., Fotopoulos, V., & Kanellis, A. K. (2018). *Vitamins*. In *Postharvest Physiology and Biochemistry of Fruits and Vegetables*.  
<https://doi.org/10.1016/B978-0-12-813278-4.00017-8>
- Rimawati, E., Kusumawati, E., Gamelia, E., Sumarah, S., & Nugraheni, S. A. (2018). Intervensi Suplemen Makanan Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.  
<https://doi.org/10.26553/jikm.v9i3.307>
- Rizki, F., Lipoeto, N. I., & Ali, H. (2018). Hubungan Suplementasi Tablet Fe dengan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Air Dingin Kota Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*.  
<https://doi.org/10.25077/jka.v6.i3.p502-506.2017>
- Septiani Rahayu, A. T. (2016). REVIEW ARTIKEL: Tanaman Pepaya (*Carica papaya* L.) Dan Manfaatnya Dalam Pengobatan. *Jurnal Farmaka*.
- Setiawan, A., Suryani, E., & , W. (2016). Segmentasi Citra Sel Darah Merah Berdasarkan Morfologi Sel Untuk Mendeteksi Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Teknologi & Informasi ITSsmart*.  
<https://doi.org/10.20961/its.v3i1.638>
- Setyawati, B., & Syauqy, A. (2014). Perbedaan Asupan Protein, Zat Besi, Asam Folat, dan Vitamin B12 Antara Ibu Hamil Trimester III Anemia Dan Tidak Anemia di Puskesmas Tanggunharjo Kabupaten Grobogan. *Journal of Nutrition College*.  
<https://doi.org/10.14710/jnc.v3i1.4601>
- Sotomayor-Beltran, C., Segura, G. W. Z., & Tarazona, D. (2018). *Anemia during pregnancy in Peru in 2017: A geographic information system study*. In *Proceedings of the 2018 IEEE 38th Central America and Panama Convention, CONCAPAN 2018*.  
<https://doi.org/10.1109/CONCAPAN.2018.8596336>
- Suharno, D., Muhilal, Karyadi, D., West, C. E., Hautvast, J. G. A. J., & West, C. E. (1993). *Supplementation with vitamin A and iron for nutritional anaemia in pregnant women in West Java, Indonesia*. *The Lancet*.  
[https://doi.org/10.1016/0140-6736\(93\)92246-P](https://doi.org/10.1016/0140-6736(93)92246-P)

Syatriani, S., & Aryani, A. (2010).  
Konsumsi Makanan dan Kejadian  
Anemia pada Siswi Salah Satu  
SMP di Kota Makassar. *Kesmas: National Public Health Journal*.  
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v4i6.163>

Tjitraesmi, R. S. & A. (2016). REVIEW  
ARTIKEL : Tanaman Pepaya  
(*Carica papaya L*) Dan Manfaatnya  
Dalam Pengobatan. *Jurnal Farmaka*.

WR, S. D., & Susanti, E. (2014).  
Pengaruh Vitamin C terhadap  
Kadar Hb pada Ibu Nifas yang  
Mengonsumsi Tablet Fe di  
Wilayah Kerja Puskesmas Ngasem  
Kabupaten Kediri. *Jurnal Sain Med*.

Yudawati, S., & Wibowo, A. P. (2014).  
Kajian Terhadap Beberapa Jenis  
Buah Sebagai Alternatif Peningkat  
Kadar HB. *Biomed Science*.