

## PERBANDINGAN PEMBERIAN BUBUR KACANG HIJAU DAN PISANG AMBON TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB REMAJA PUTRI ANEMIA DI TPMB NY. Y KABUPATEN GARUT TAHUN 2024

Oleh

Yayan Nurhayani<sup>1</sup>, Salfia Darmi<sup>2</sup>, Ratna Wulandari<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Indonesia Maju

E-mail: <sup>1</sup>[nurhayani03041@gmail.com](mailto:nurhayani03041@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 19-06-2025

Revised: 26-06-2025

Accepted: 22-06-2025

### Keywords:

Anemia, Pisang

Ambon, Bubur

Kacang Hijau

**Abstract:** Kabupaten Garut tahun 2022 kejadian anemia pada remaja putri mencapai 856 remaja (51,2%) dari 1.672 remaja yang diperiksa. Puskesmas Limbangan pada tahun 2023 hasil pemeriksaan kadar hemoglobin terhadap siswa di sekolah-sekolah didapatkan 47,6% siswa putri memiliki kadar Hb <12 gr/dL. Anemia terjadi karena penurunan jumlah erosit atau kadar hemoglobin dalam darah. Penyerapan zat besi diberikan bersamaan dengan sumber makanan yang mengandung vitamin C seperti kacang hijau dan pisang ambon. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pemberian bubur kacang hijau dan pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri anemia. Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kegiatan ini dilakukan pada 2 remaja putri yang mengalami anemia. Hasil penelitian menunjukkan terdapat kenaikan HB pada informan yang diberi intervensi bubur kacang hijau sebesar 1,1 gr/dL dari 11 gr/dL menjadi 12,1 gr/dL dan juga terdapat kenaikan HB pada informan yang diberi intervensi pisang ambon sebesar 0,9 gr/dL dari 11 gr/dL menjadi 11,9 gr/dL. Kesimpulan dari penelitian ini diperoleh perbedaan antara informan 1 dan 2 dimana pemberian intervensi bubur kacang hijau lebih efektif dibandingkan pemberian pisang ambon dengan selisih kenaikan HB sebesar 0,2 gr/dL. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat membantu remaja dalam meningkatkan kadar hemoglobin secara mandiri dengan mengkonsumsi tablet Fe dengan bubur kacang hijau dan pisang ambon apabila mengalami anemia sekaligus mencegah terjadinya anemia dengan mengkonsumsi pada saat menstruasi.

---

## PENDAHULUAN

Remaja adalah generasi yang perlu dipersiapkan untuk melanjutkan pembangunan bangsa dan mampu bersaing di tingkat global. Generasi penerus yang sehat, cerdas, dan ceria merupakan aset penting dalam pembangunan Sumber Daya Manusia (SDM) berkualitas yang harus dibina sejak masa remaja putri sebagai calon ibu untuk mencegah masalah tumbuh kembang pada anak di masa mendatang. Masa remaja seringkali dipenuhi aktivitas fisik, baik dalam kegiatan sekolah maupun ekstrakurikuler. Oleh karena itu, kebutuhan gizi remaja

harus terpenuhi baik dari sisi kualitas maupun kuantitas. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), ketidakseimbangan antara asupan dan kebutuhan gizi dapat menyebabkan masalah pada remaja (WHO, 2020). Salah satu masalah yang umum terjadi pada remaja adalah anemia. Kemenkes RI (2018) menyebutkan bahwa kekurangan zat gizi mikro merupakan salah satu masalah yang sering dialami (Artika Sari, 2019).

Menurut WHO, sejak tahun 1990 hingga 2019, prevalensi anemia secara global terjadi di 204 negara. Data penelitian tahun 2020 menunjukkan peningkatan kasus anemia dari 1,42 miliar pada tahun 1990 menjadi 1,74 miliar pada tahun 2019. Penelitian tersebut juga menunjukkan tiga wilayah dengan angka anemia tertinggi, yaitu Afrika Barat, Asia Selatan, dan Afrika Tengah (WHO, 2020).

Di Indonesia, prevalensi anemia pada wanita usia produktif (15-49 tahun) pada tahun 2019 mencapai 31,2%, dengan angka tertinggi pada kelompok usia 20-44 tahun. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, kejadian anemia pada remaja usia 15-24 tahun mencapai 32,0%, dengan prevalensi lebih tinggi pada perempuan (27,0%) dibandingkan laki-laki (20,0%). Data tahun 2020 juga menunjukkan bahwa anemia lebih banyak terjadi pada remaja putri (Kemenkes, 2020).

Di Jawa Barat, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 41,5% pada tahun 2018, meningkat menjadi 42,3% pada tahun 2019, lalu sedikit turun menjadi 40,6% pada tahun 2020. Pada tahun 2022, tercatat sebanyak 1,7 juta atau 40% remaja di Jawa Barat mengalami anemia (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2022). Di Kabupaten Garut, jumlah remaja putri usia 10-19 tahun yang mengalami anemia pada tahun 2020 tercatat sebanyak 647 orang (44,3%) dari 1.461 remaja yang diperiksa kadar hemoglobinnya. Jumlah ini meningkat pada tahun 2022 menjadi 856 remaja (51,2%) dari 1.672 remaja yang diperiksa (Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, 2022).

Laporan tahunan Puskesmas Limbangan menunjukkan bahwa pada tahun 2021, sebanyak 45,2% siswa putri di sekolah-sekolah wilayah tersebut memiliki kadar hemoglobin (Hb) kurang dari 12 gr/dL, diikuti 43,5% pada tahun 2022, dan 47,6% pada tahun 2023 (Puskesmas Limbangan, 2023).

Anemia adalah kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin berada di bawah batas normal. Kadar hemoglobin normal pada remaja putri adalah 12 gr/dL. Remaja putri dikatakan mengalami anemia jika kadar hemoglobinnya kurang dari 12 gr/dL. Anemia dibagi menjadi anemia ringan dengan kadar Hb 11-11,9 gr/dL, anemia sedang dengan kadar Hb 8-10,9 gr/dL, dan anemia berat jika Hb kurang dari 8 gr/dL (Handayani, 2019).

Anemia pada remaja putri dapat menyebabkan cepat lelah, kehilangan semangat, dan sulit berkonsentrasi, yang menghambat pertumbuhan optimal serta menurunkan prestasi belajar dan produktivitas di kalangan remaja (Kemenkes, 2019). Remaja putri yang akan menjadi calon ibu juga mungkin tidak dapat memenuhi kebutuhan gizinya maupun janin, yang berpotensi menimbulkan komplikasi kehamilan atau persalinan, seperti kematian ibu, kelahiran prematur, bayi lahir dengan berat rendah (BBLR), dan angka perinatal tinggi. Individu dengan anemia lebih rentan terhadap penyakit infeksi, yang dapat menghambat kualitas SDM (Tunnisa, 2018).

Penyebab anemia umumnya adalah penurunan jumlah eritrosit atau kadar hemoglobin dalam darah. Anemia pada remaja juga bisa terjadi karena kurangnya asupan zat besi dari

makanan. Selain itu, pada remaja putri yang sedang menstruasi, kekurangan darah membuat mereka lebih rentan terkena anemia, yang berdampak negatif pada perkembangan dan produktivitas (Istiani et al., 2016).

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah dalam penanggulangan anemia adalah dengan suplementasi tablet fe, hal ini dianggap hal yang paling efektif karena kandungan zat besinya padat dan dilengkapi dengan asam (Nancy Olli, 2020). Pada program pemerintah bukan hanya ibu hamil saja yang mendapat tablet tambah darah namun program ini juga dimarakan pada remaja. Hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia. 23,8 % remaja putri di Indonesia belum mendapatkan tablet tambah darah dari sekolah (RISKESDAS,2018). Program pemerintah yang dijalankan tersebut diberikan kepada remaja putri usia 12-18 tahun di sekolah menengah (SMP/SMA/Sederajat) dengan pemberian 1 tablet fe 1 kali dalam seminggu sepanjang tahun. Kegiatan ini dibantu oleh tenaga kesehatan kecamatan begitu juga dengan perangkat guru di sekolah. Proses penyerapan zat besi kedalam tubuh juga dipengaruhi oleh vitamin c (Artika Sari,2019). Zat besi dan vitamin C sangatlah berhubungan, dimana zat besi merupakan komponen dari darah sedangkan vitamin C berfungsi untuk mengoptimalkan proses terserapnya zat besi kedalam pencernaan (Soleha, 2020).

Kacang hijau dapat dimanfaatkan sebagai bahan dasar makanan dan minuman karena mengandung zat besi sebesar 6,7 mg/100 g. Unsur zat besi yang tergolong mineral mikro merupakan komponen utama dari sintesis hemoglobin. Kekurangan zat besi dalam tubuh akan mempengaruhi pembentukan hemoglobin dan jika terjadi secara terus-menerus akan mengakibatkan tubuh kekurangan hemoglobin atau disebut anemia. Kacang hijau (*Vigna radiata*) mengandung sumber makanan yang tinggi akan serat, protein, lemak sehat, rendah karbohidrat, kaya akan vitamin seperti vitamin B6, asam pantothenate (Amalia, 2016). Dengan mengkonsumsi 2 gelas kacang hijau setiap hari setara dengan mengkonsumsi 50% kebutuhan zat besi setiap hari yaitu 18 mg/hari (Putri dan Nasution, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Helty, dkk (2018) di RSUP Fatmawati Jakarta menyatakan bahwa jus kacang hijau mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin dan sel-sel darah pasien yang menderita kanker dalam menjalani kemoterapi. Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Maulina dan Sitepu (2015) yang menyatakan bahwa pemberian kacang hijau dengan dosis 18 gr/kg berat badan per hari efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada tikus putih. Peningkatan kadar hemoglobin tertinggi pada kelompok dosis 18 gr/kg BB per hari sebanyak 4,09 g/dl.

Selain kacang hijau, bahan makanan lainnya yang dapat digunakan untuk penanganan anemia yaitu buah pisang. Buah pisang merupakan tanaman buah-buahan tropis asli Indonesia. Buah pisang bermanfaat bagi kesehatan manusia karena memiliki kandungan gizi cukup lengkap. Kandungan zat besinya yang cukup untuk mengganti zat besi yang hilang dalam tubuh dan vitamin C yang cukup untuk membantu absorpsi zat besi dalam proses pembentukan hemoglobin dalam darah, serta rasanya yang enak, mudah dicerna, mudah dicari dan harganya terjangkau (Andina, 2018).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Puspawidari, 2023) kadar hemoglobin meningkat sebesar 3,3 g/dL setelah dilakukan atau pemberian terapi tablet Fe yang mengandung 300 mg zat besi, 2 mg asam folat dan 100 gram (1 buah) pisang ambon diberikan kepada siswi yang mengalami anemia sebanyak dua kali seminggu selama 28 hari.

Penyerapan zat besi diberikan bersamaan dengan sumber makanan yang mengandung vitamin C seperti pisang ambon. Kandungan yang ada dalam pisang ambon vitamin C, vitamin B6 dan zat besi dapat membantu produksi antibodi, metabolisme lemak, sel darah merah dan menstimulasi produksi hemoglobin dalam darah pada penderita anemia.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka peneliti ingin melakukan penelitian tentang peningkatan kadar hemoglobin pada remaja dengan menggunakan bahan yang sama dengan alasan bahan tersebut cukup aman untuk dikonsumsi. Pemilihan pisang ambon dan buah jambu biji merah sebagai bahan untuk meningkatkan kadar hemoglobin didasarkan pada kandungan dan manfaatnya. Selain itu, buah-buahan ini juga sangat mudah didapatkan bahkan banyak ditanam oleh masyarakat, sehingga dapat dimanfaatkan dalam jangka waktu yang cukup panjang.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Perbandingan Pemberian Bubur Kacang Hijau dan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hb Remaja Putri Anemia di TPMB Ny. Y Kabupaten Garut Tahun 2024".

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan Antara Kasus 1 Dan Kasus 2

	Kasus 1 (Kacang Hijau)	Kasus 2 (Pisang Ambon)
	Kadar Hb (gr/dL)	Kadar Hb (gr/dL)
Kunjungan ke 1	11	11
Kunjungan ke 2	11,5	11,4
Kunjungan ke 3	12,1	11,9

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa kadar hemoglobin setelah pemberian tablet Fe dengan pemberian bubur kacang hijau mengalami peningkatan dari 11 gr/dL pada kunjungan pertama menjadi 11,5 gr/dL pada kunjungan kedua dan menjadi 12,1 gr/dL pada kunjungan ketiga. Begitupun pemberian tablet Fe dengan pemberian pisang ambon juga menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dari 11 gr/dL pada kunjungan pertama menjadi 11,4 gr/dL pada kunjungan kedua dan menjadi 11,9 gr/dL pada kunjungan ketiga.

Perbandingan dari kedua intervensi tersebut pada klien yang diberikan tablet Fe dengan pemberian bubur kacang hijau, kadar Hb meningkat dari 11 gr/dL menjadi 12,1 gr/dL, sedangkan pada kelompok yang diberikan tablet Fe dengan pisang ambon, kadar Hb meningkat dari 11 gr/dL menjadi 11,9 gr/dL. Meskipun perbedaannya tidak besar, pemberian bubur kacang hijau memberikan hasil yang sedikit lebih unggul dengan selisih 0,2 gr/dL.

### Pembahasan

#### Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Bubur Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian bubur kacang hijau sebagai intervensi gizi berhasil meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri dengan anemia ringan. Pada kunjungan pertama, kadar Hb rata-rata adalah 11 g/dL, meningkat menjadi 11,5 g/dL pada kunjungan kedua, dan mencapai 12,1 g/dL pada kunjungan ketiga. Dengan demikian, terjadi peningkatan total sebesar 1,1 g/dL selama masa intervensi, yang menandakan perbaikan status anemia dari kategori ringan menjadi normal berdasarkan standar WHO.

Kacang hijau (*Vigna radiata*) dikenal sebagai salah satu sumber protein nabati yang kaya akan zat besi, folat, dan vitamin C, yang penting untuk sintesis hemoglobin. Zat besi, terutama yang berasal dari sumber non-heme seperti kacang hijau, berperan penting dalam pembentukan sel darah merah dan meningkatkan kadar hemoglobin. Pada remaja putri, kebutuhan zat besi meningkat karena menstruasi, dan konsumsi kacang hijau dapat membantu memenuhi kebutuhan ini (Almatsier, 2021).

Bubur kacang hijau merupakan makanan kaya nutrisi, terutama zat besi non-heme, protein, asam folat, dan vitamin B kompleks. Zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin, yang esensial untuk mengangkut oksigen dalam darah. Menurut Hardiansyah (2022), konsumsi kacang hijau yang kaya zat besi dapat membantu meningkatkan kadar Hb secara bertahap, terutama jika dikombinasikan dengan asupan vitamin C yang membantu penyerapan zat besi.

Folat yang terkandung dalam kacang hijau juga berperan penting dalam pembentukan sel darah merah melalui proses sintesis DNA dalam sumsum tulang. Folat membantu mempercepat produksi eritrosit yang diperlukan untuk memperbaiki kadar hemoglobin yang rendah (Harmayani & Lestari, 2022). Remaja putri yang mengalami anemia ringan akan merasakan manfaat folat ini, yang membantu mempercepat regenerasi sel darah merah dan meningkatkan kadar Hb.

Selain zat besi dan folat, kacang hijau juga mengandung vitamin C, yang meningkatkan penyerapan zat besi non-heme dari makanan. Vitamin C mengubah zat besi non-heme menjadi bentuk yang lebih mudah diserap oleh tubuh, sehingga meningkatkan bioavailabilitas zat besi yang dikonsumsi (Suhardjo, 2021). Kombinasi dari ketiga nutrisi penting ini menjelaskan mengapa konsumsi bubur kacang hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa konsumsi kacang hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Penelitian oleh Lestari (2021) menemukan bahwa konsumsi kacang hijau selama 14 hari pada remaja putri dengan anemia ringan meningkatkan kadar Hb rata-rata sebesar 0,8 gr/dL, dengan p-value <0,05. Penelitian lain oleh Dewi (2022) juga mendukung temuan ini, di mana konsumsi kacang hijau selama 6 minggu meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri sebesar 0,9 gr/dL, juga dengan p-value <0,05. Kedua penelitian ini memperkuat temuan bahwa kacang hijau memiliki potensi besar dalam membantu peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia ringan.

Asumsi peneliti adalah bahwa peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan setelah intervensi dengan bubur kacang hijau disebabkan oleh kandungan nutrisi kacang hijau yang mendukung pembentukan sel darah merah, terutama zat besi, folat, dan vitamin C. Peningkatan Hb sebesar menunjukkan bahwa konsumsi kacang hijau tidak hanya aman tetapi juga efektif dalam memperbaiki kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan. Oleh karena itu, bubur kacang hijau dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pilihan nutrisi yang baik untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

#### **Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri**

Penelitian ini menemukan bahwa pemberian pisang Ambon sebagai intervensi gizi juga efektif dalam meningkatkan kadar Hb remaja putri dengan anemia ringan. Kadar Hb

meningkat dari 11 g/dL pada kunjungan pertama menjadi 11,4 g/dL pada kunjungan kedua, dan mencapai 11,9 g/dL pada kunjungan ketiga. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan total sebesar 0,9 g/dL selama masa intervensi, meskipun kadar Hb belum mencapai ambang normal (>12 g/dL).

Pisang ambon (*Musa paradisiaca*) adalah buah yang kaya akan vitamin C, yang dikenal dapat meningkatkan penyerapan zat besi non-heme dari tablet Fe (Suhardjo, 2021). Vitamin C bekerja dengan cara mengubah zat besi non-heme menjadi bentuk yang lebih mudah diserap oleh tubuh. Selain itu, pisang ambon juga mengandung vitamin B6 yang berperan dalam pembentukan sel darah merah. Kombinasi antara tablet Fe dan pisang ambon membantu meningkatkan efektivitas terapi zat besi, yang terlihat dari peningkatan kadar Hb yang signifikan pada remaja putri dalam penelitian ini.

Lebih lanjut, pisang ambon juga merupakan sumber kalium yang baik, yang membantu menjaga keseimbangan elektrolit dan kesehatan jantung. Meskipun kalium tidak langsung mempengaruhi kadar Hb, kesehatan jantung yang baik membantu mendukung sirkulasi darah yang optimal, yang penting dalam pengangkutan oksigen dan nutrisi ke seluruh tubuh (Widya, 2022). Dengan demikian, kombinasi tablet Fe dan pisang ambon memberikan pendekatan yang komprehensif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia ringan.

Pisang juga memiliki serat dan antioksidan yang membantu menjaga kesehatan saluran cerna, sehingga penyerapan nutrisi penting seperti zat besi dapat berlangsung lebih efektif. Nugraha (2022) menambahkan bahwa vitamin B6 dalam pisang berfungsi sebagai kofaktor dalam produksi hemoglobin, sehingga mendukung pembentukan sel darah merah yang sehat.

Penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa kombinasi suplemen zat besi dan buah yang kaya vitamin C efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Studi oleh Lestari (2021) menunjukkan bahwa pemberian tablet Fe dengan buah yang kaya vitamin C seperti pisang ambon selama 4 minggu dapat meningkatkan kadar Hb rata-rata sebesar 0,8 gr/dL pada remaja putri dengan anemia ringan, dengan p-value <0,05, menunjukkan hasil yang signifikan. Penelitian lainnya oleh Dewi (2022) juga mendukung temuan ini, di mana kombinasi ini meningkatkan kadar Hb sebesar 0,7 gr/dL pada remaja putri, juga dengan p-value <0,05.

Asumsi peneliti adalah bahwa peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan setelah intervensi dengan tablet Fe dan pisang ambon disebabkan oleh sinergi antara suplemen zat besi dan vitamin C dari pisang ambon yang meningkatkan penyerapan zat besi. Meskipun peningkatan ini belum mencapai kategori normal (>12 gr/dL), hasilnya menunjukkan bahwa kombinasi ini efektif dalam memperbaiki status hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan. Oleh karena itu, kombinasi tablet Fe dan pisang ambon dapat dianggap sebagai pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

### **Perbandingan Efektivitas Pemberian Bubur Kacang Hijau dengan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian bubur kacang hijau memberikan peningkatan kadar Hb yang lebih tinggi dibandingkan pisang Ambon. Bubur kacang hijau meningkatkan kadar Hb dari 11 g/dL menjadi 12,1 g/dL, sementara pisang Ambon meningkatkan kadar Hb dari 11 g/dL menjadi 11,9 g/dL. Dengan demikian, bubur kacang

hijau lebih efektif dalam memperbaiki status anemia remaja putri dibandingkan pisang Ambon.

Bubur kacang hijau mengandung zat besi dan asam folat yang lebih tinggi dibandingkan pisang Ambon, sehingga lebih cepat memperbaiki defisiensi hemoglobin (Hardiansyah, 2022). Selain itu, proses fermentasi alami dalam kacang hijau meningkatkan bioavailabilitas zat gizi yang mendukung hematopoiesis (Widodo, 2023). Sementara itu, pisang Ambon lebih kaya vitamin C, yang membantu penyerapan zat besi tetapi memiliki kandungan zat besi yang lebih rendah (Santoso, 2023).

Kombinasi antara zat besi, asam folat, dan protein dalam kacang hijau memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan pisang yang terutama berperan sebagai pelengkap nutrisi. Namun, pisang tetap memiliki peran penting sebagai makanan yang mudah diterima dan dapat meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber lain (Widiastuti, 2024).

Penelitian ini mendukung temuan Anggraini et al. (2022), yang menunjukkan bahwa kacang hijau lebih efektif dibandingkan buah-buahan dalam meningkatkan kadar Hb. Sementara itu, penelitian Puri et al. (2023) menggarisbawahi pentingnya kombinasi makanan untuk memaksimalkan hasil, karena pisang dapat meningkatkan penyerapan zat besi dari sumber lain.

Peneliti berasumsi bahwa perbedaan efektivitas antara kedua intervensi ini disebabkan oleh perbedaan kandungan nutrisi, terutama kadar zat besi. Meskipun bubur kacang hijau lebih efektif, pisang Ambon dapat menjadi pelengkap yang baik jika dikombinasikan dengan sumber zat besi lain dalam diet harian remaja putri

## KESIMPULAN

Penulis memperoleh pengalaman yang nyata dalam melaksanakan asuhan kebidanan pada remaja dengan anemia ringan, Adapun hasil asuhan yang diperoleh adalah:

1. Terdapat kenaikan HB pada informan yang diberi intervensi bubur kacang hijau sebesar 1,1 gr/dL dari 11 gr/dL menjadi 12,1 gr/dL.
2. Terdapat kenaikan HB pada informan yang diberi intervensi pisang ambon sebesar 0,9 gr/dL dari 11 gr/dL menjadi 11,9 gr/dL.
3. Diperoleh hasil perbedaan antara informan 1 dan 2 dimana pemberian intervensi bubur kacang hijau lebih efektif dibandingkan pemberian pisang ambon dengan selisih kenaikan HB sebesar 0,2 gr/dL.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Amalia A. dan Tjiptaningrum A. 2016, 'Diagnosis dan Tatalaksana Anemia Defisiensi Besi', MAJORITY, vol.5, no.5
- [2] Anggraeni, AC., 2016, Asuhan Gizi Nutritional Care Process, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- [3] Dinkes Garut, (2021), Profil Kesehatan Kabupaten Garut tahun 2021, Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, Garut.
- [4] Dinkes Garut, 2022. Profil Kesehatan Kabupaten Garut Tahun 2012, Dinas Kesehatan Kabupaten Garut, Garut.
- [5] Dinkes Jabar, (2021), Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2021, Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, Bandung.

- [6] Fatimah, S., Hadju, V., Bahar, B., dan Abdullah, Z. 2017. Pola Konsumsi dan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Kabupaten Maros, Sulawesi Selatan. *Jurnal Makara Kesehatan*: 15 (1).
- [7] Heltty., Sitorus R., dan Hastono. 2018. Pengaruh Jus Kacang Hijau terhadap Kadar Hemoglobin dan Jumlah Sel Darah dalam Konteks Asuhan Keperawatan Pasien Kanker dengan Kemoterapi. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia.
- [8] Ikhmawati, Y., Sarbini, D., dan Dyah, S. 2017. Hubungan antara Pengetahuan tentang Anemia dan Kebiasaan Makan terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Asrama SMA MTA Surakarta. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [9] Indriyani, R. et al., 2020, Pengaruh Konsumsi Sari Buah Jambu Merah dan Madu terhadap Kenaikan Nilai HB pada Ibu Hamil di Tempat Praktek Mandiri Bidan Muarofah Surabaya, *WIRARAJA MEDIKA*, 10(1).
- [10] Kemenkes R.I., (2018), Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- [11] Kemenkes R.I., (2020). Profil Kesehatan Indonesia 2020, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.
- [12] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2017, Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2017.
- [13] Kuswarini dan Fitria, ID., 2017, Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap dengan Angka Kejadian Anemia Gizi Besi pada Mahasiswa STIKES AL Qodiri Jember. Program Pascasarjana. Tesis. Universitas Sebelas Maret.
- [14] Liow, FM., Kapantow, NH., dan Malonda, N. 2017. Hubungan antara Status Sosial Ekonomi dengan Anemia pada Ibu Hamil di Desa Sapa Kecamatan Tenga Kabupaten Minahasa Selatan. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sam Ratulangi Manado.
- [15] Megawati, Megawati and Jasmawati, Jasmawati and Setiadi, Rizky (2020) Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Dan Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Praktik Mandiri Bidan Indrawaty Tahun 2020. Skripsi STr Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim.
- [16] Nindita, (2017), Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Berdasarkan Imt Di Puskesmas Pakem Kabupaten Sleman. Skripsi. STIKes Jendral Achmad Yani, Yogyakarta.
- [17] Carolin BT, Syamsiah S, Deresiyana D. (2021). Perbedaan Pemberian Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava*) Dan Bit (*Beta Vulgaris*) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *JOMIS (Journal Midwifery Sci)*;5(1):96-105.
- [18] Dr. Vladimir VF. (2018). Struktur Hemoglobin. *Gastron ecuatoriana y Tur local*;1(69):5-24.
- [19] Herdiani TN, Fitriani D, Sari RM, Ulandari V. (2019). Manfaat Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Kenaikan Nilai Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *J SMART Kebidanan*;6(1):101.
- [20] Mustika A, Rosmiyati R, Iqmy LO, Anggraini A. (2021). Pengaruh Konsumsi Jambu Biji

- [21] Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Anemia. J Kebidanan Malahayati.;7(4):793–800. Notoatmodjo. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif. Jakarta: Rineka Cipta
- [22] Notoatmodjo, S., 2018, Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta.
- [23] Nur Islamiyah, 2017, Pengaruh Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri Kelas X Yang Mengalami Anemia Di SMKN 01 Mempawah Hilir, Naskah Publikasi, FK, Univesitas Tanjungpura.
- [24] Paputungan, SR., Kapantow, NH., dan Rattu, AJM., 2016, Hubungan antara Asupan Zat Besi dan Protein dengan Kejadian Anemia pada Siswi Kelas VIII dan IX di SMP N 8 Manado. Jurnal Ilmiah Farmasi. UNSRAT. 5 (1).
- [25] Pratiwi, E. 2016, Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Anemia pada Siswi Mts Ciwandan. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- [26] Proverawati dan Rahmawati, 2017, Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS), Nuha Medika, Yogyakarta.
- [27] Proverawati, A dan Wati, EK., 2017, Ilmu Gizi untuk Perawat dan Gizi Kesehatan, Yulia Medika, Yogyakarta.
- [28] Purwanto, DS. 2017. Peran Hepsidin sebagai Regulator Metabolisme Besi. Jurnal Biomedik. 4 (2).
- [29] Putri, Retno Desita dkk 2017, 'Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri', Jurnal Kesehatan, vol.8, no.3.
- [30] Rahayuda, IGM dan Herawati, S. 2016. Serum Methylmalonic Acid dan Homocystein dalam Mendiagnosis Anemia Megablastik Akibat Defisiensi Kobalamin dan Folat pada Travel Medicine. ejournal Medika. 3 (7)
- [31] Rahmi, R., Restuastuti, T., dan Ernalia, Y. 2017. Kecukupan Asupan Protein dan Asupan Vitamin B12 pada Anak Vegetarian di Sekolah Dasar Metta Maitreya. JOM FK. 2 (2)
- [32] Respati & Reniarti, 2017. Anemia Defisiensi Besi, Buku Ajar, Jakarta.
- [33] Sastroasmoro, S. dan Ismail, S., 2016, Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis, CV Agung Seto, Jakarta.
- [34] Sembiring, IR., 2016, Hubungan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Tentang Anemia dengan Pola Makan untuk Pencegahan Anemia di SMA Swasta Bina Bersaudara Medan Tahun 2016, Skripsi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara.
- [35] Sugianto, M. Fauzan, A. Setyani, and P. Mutiara, 2017, "Riset Kesehatan Dasar Dalam Rangka Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2017, Yogyakarta.
- [36] Sulistyoningih, H., 2017, Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak, Graha Ilmu, Yogyakarta.
- [37] Trisnawati, I. 2016, Hubungan Asupan Fe, Zinc, Vitamin C Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMP Negeri 4 Batang. Skripsi. Program Studi S1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- [38] Tunnisa, Reza, 2018, Pengaruh pemberian jus jambu biji terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di MAN 1 Bantul Yogyakarta, Jurnal Kebidanan dan Keperawatan,

---

Vol.11, No.2.

[39] WHO, 2018, World Health Statistics 2017, World Health Organization

[40] Widyastuti, AP. 2016. Hubungan Kadar Hemoglobin Siswa dengan Prestasi Belajar di Sekolah Dasar Negeri 1 Bentangan Wonosari Kabupaten Klaten. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.