

PENINGKATAN KESEHATAN PEMBERIAN JUS MELON HIJAU TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN DARAH PADA IBU HAMIL DI DESA BANGUN REJO KEC. TANJUNG MORAWA

Rati Aksari¹, Kamelia Sinaga², Putri Aprilia Sihombing³, Meniat Jaya Tafonao⁴, Putri Amanda⁵, Julita Sitompul⁶
¹⁻⁶STIKes Mitra Husada Medan

Email: : kameliasinaga.02@gmail.com

ABSTRAK

Buah melon merupakan salah satu buah yang mengandung kalium tinggi. Satu cangkir melon (173 gr) mengandung 484 mg kalium, setara dengan 14 % dari nilai kebutuhan harian. Anemia merupakan kondisi dengan kadar hemoglobin dibawah normal. Ibu hamil mengalami anemia jika saat kadar hemoglobin ibu turun sampai dibawah 11 gr/dl selama trimester III. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh pemberian jus melon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023. Desain dalam penelitian ini Quasy experiment yaitu menggunakan pre post test dengan jumlah sampel 12 orang ibu hamil. Analisa data menggunakan T-Test dengan $\alpha = 0.05$. Ibu hamil sebelum pemberian jus melon memiliki kadar hemoglobin nilai Min adalah 9,0 dan Max adalah 10,0 serta mean atau Rerata 9,625. Sesudah pemberian jus melon memiliki kadar hemoglobin nilai Min adalah 12,0 dan Max adalah 14,0 serta mean atau Rerata 12,667. Hasil penelitian didapatkan variabel yang berpengaruh terhadap kadar hemoglobin yaitu (p value 0.000; α 0.05). Terdapat pengaruh pemberian jus melon terhadap kadar hemoglobin (p value 0.042; α 0.05). Berdasarkan hasil penelitian ini maka pengaruh pemberian jus melon terhadap kadar hemoglobin darah pada ibu hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023.

Kata kunci : Jus Melon, Anemia, Kadar Hemoglobin

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada ibu hamil di Indonesia dan merupakan gangguan paling sering terjadi selama kehamilan. Anemia merupakan kondisi dengan kadar hemoglobin dibawah normal. Ibu hamil mengalami anemia jika saat kadar hemoglobin ibu turun sampai dibawah 11 gr/dl selama trimester III. Penyebab paling umum dari anemia pada ibu hamil di Indonesia adalah kekurangan zat besi yang sering disebut sebagai anemia gizi besi. Prevalensi anemia defisiensi besi masih tergolong tinggi sekitar dua miliar atau 30% lebih dari populasi manusia di dunia yang terdiri dari anak-anak, wanita menyusui, wanita usia subur, dan wanita hamil. Wanita hamil berisiko tinggi mengalami anemia defisiensi besi karena kebutuhan zat besi meningkat secara signifikan selama kehamilan dan saat kehamilan terjadi hemodilusi yang menyebabkan terjadinya pengenceran darah (Sukarni, 2013).

Buah melon merupakan salah satu buah yang mengandung kalium tinggi. Satu cangkir melon (173 gr) mengandung 484 mg kalium, setara dengan 14 % dari nilai kebutuhan harian yang direkomendasikan. Buah melon dapat diolah dengan berbagai bentuk olahan seperti jus dan puding dengan dibuat berbagai variasi olahan dari buah melon tersebut maka akan meningkatkan nilai gizi terutama serat, produk akan mempunyai daya simpan yang lebih lama, meningkatkan daya tarik dan mempermudah konsumsi bagi lansia. Kandungan kalium dalam buah melon mempunyai peranan dalam mekanisme penurunan tekanan darah yaitu menyebabkan vasodilatasi yang dapat melebarkan pembuluh darah sehingga darah dapat mengalir dengan lebih lancar.

Kalium juga menjaga keseimbangan air dalam tubuh dan mekanisme ini yang digunakan untuk menyeimbangkan tekanan darah

Berdasarkan survei pendahuluan yang penulis lakukan dengan observasi kepada 15 orang ibu hamil di wilayah kerja klinik BPM

Hamidah didapatkan bahwa 10 orang mengalami anemia. Melon dengan kandungan vitamin C dan A didalamnya diharapkan akan membantu penyerapan zat besi yang dikonsumsi oleh ibu hamil, sehingga prevalensi anemia

METODE

Jenis penelitian ini adalah Quasy experiment yaitu jenis penelitian eksperimen yang memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen yang sebenarnya. Penelitian ini menggunakan pre post test yaitu sebuah desain yang melaksanakan perlakuan pada dua atau lebih kelompok kemudian diobservasi sebelum dan sesudah implementasi. Pengukuran dilakukan sebelum diberikan (pre test) dan setelah diberikan (post test).

Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang. Teknik penentuan sampel yaitu dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Teknik penentuan sampel yaitu dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam bab ini diuraikan mengenai hasil penelitian tentang Pengaruh Pemberian Jus Melon Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Pengaruh Pemberian Jus Melon Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023 melalui proses

pengumpulan data yang dilakukan pada tanggal 10 April – 20 April 2023 terhadap 12 responden.

Kadar Hemoglobin Sebelum Pemberian Jus Melon Hijau Pada Ibu Hamil di Klinik BPM Hamidah Medan Tahun 2020 (n= 12 orang) No Variabel Min Max Mean 1 Kadar Hemoglobin sebelum pemberian jus melon hijau 9,0 10,0 9,625 Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 12 responden sebelum pemberian jus melon memiliki kadar hemoglobin nilai Min adalah 9,0 dan Max adalah 10,0 serta mean atau Rerata 9,625.

Kadar Hemoglobin Sesudah Pemberian Jus Melon hijau Pada Ibu Hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023 (n= 12 orang) No Variabel Min Max Mean 1 Kadar Hemoglobin sesudah pemberian jus melon 12,0 14,0 12,667 Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 12 responden sesudah pemberian jus melon hijau memiliki kadar hemoglobin nilai Min adalah 12,0 dan Max adalah 14,0 serta mean atau Rerata 12,667. Analisis ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan antara variabel terikat dengan variabel bebas dengan menggunakan uji T-Test. Untuk mendapatkan nilai T-Test dalam penelitian ini menggunakan software komputer sebagai alat bantu. Uji statistik untuk menjelaskan hubungan antar variabel bebas menggunakan batas kemaknaan Pvalue (p) = 0.05, yaitu bila $p \geq 0.05$ maka hubungan variabel terikat dengan variabel bebas tidak bermakna, tetapi bila $p \leq 0.05$ maka hubungan bermakna.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka pembahasan dilakukan untuk menjawab pertanyaan “Pengaruh Pemberian Jus Melon Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa”. Pembahasan akan dibahas secara berurutan sesuai dengan analisis dari variabel-variabel penelitian.

1. Pengaruh Pemberian Jus Melon Hijau

Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023 Berdasarkan data yang diperoleh bahwa dari 12 responden sebagian besar berada pada rentang umur 25-30 tahun sebanyak (75,0%), responden berdasarkan pendidikan SMA sebanyak (41,7%), responden berdasarkan pekerjaan IRT sebanyak (41,7%), dan responden agama Islam sebanyak (41,7%)

Usia ideal seorang wanita hamil adalah pada rentang umur 20-35 tahun dimana umur tersebut termasuk reproduksi sehat, dimana pada rentang usia tersebut jarang terjadi komplikasi kehamilan dan secara biologis telah dipersiapkan dengan baik dan matang untuk bereproduksi. Sebaliknya usia kurang dari 20 tahun secara biologis beresiko anemia sebab pada usia tersebut organ reproduksinya belum berfungsi secara optimal dan secara psikologis juga belum optimal emosinya dan cenderung labil sehingga mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap kebutuhan zat-zat gizi selama hamil. Selain itu usia diatas 35 tahun juga rentan terjadi anemia karena daya tahan tubuh mulai menurun sehingga penyakit sering muncul (Sumiarsih, 2018).

Hemoglobin merupakan protein dalam eritrosit yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Hemoglobin juga mengangkut karbondioksida kembali menuju paru-paru untuk dikeluarkan dari tubuh. Pada ibu hamil terjadi peningkatan 30% sampai 40% volume plasma dalam darah sehingga terjadi pengenceran darah (hemodilusi). Hemodilusi ini merupakan proses penyesuaian diri dalam kehamilan yang bermanfaat untuk meringankan beban kerja jantung yang disebabkan peningkatan cardiac output akibat hipervolemia (Wikjosastro, 2015).

Berdasarkan data menunjukkan bahwa dari 12 responden terdapat perubahan atau perbedaan jumlah kadar hemoglobin responden sebelum dan sesudah diberikan jus melon adalah rata-rata jumlah kadar hemoglobin sebelum adalah sebesar $8,625 \text{ gr\%} \pm 1,2636 \text{ gr\%}$ sedangkan rata-rata jumlah hemoglobin sesudah responden mengkonsumsi jus melon sebesar $12,667 \text{ gr\%} \pm 0,6853 \text{ gr\%}$. Setelah intervensi terjadi kenaikan jumlah kadar hemoglobin sebanyak 308,3 gr%.

Berdasarkan hasil uji statistik untuk perbedaan antara rata-rata jumlah kadar hemoglobin sebelum dan sesudah didapatkan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna pada antara rata-rata jumlah kadar hemoglobin sebelum dan sesudah responden mengkonsumsi jus melon. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Jus Melon Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023

Meningkatnya kadar hemoglobin bagi responden yang mengkonsumsi jus melon, dikarenakan buah melon memiliki kandungan banyak nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Hal ini sebagaimana pendapat Harjana (2013) bahwa dalam 100 gram daging buah melon memiliki zat gizi penting, seperti: karbohidrat 14,8 gr, protein 1,55 gr, lemak 0,5 gr, potassium 546,9 mg, vitamin A 5.706,5 iu (mencakup 64% kebutuhan vitamin A harian), dan vitamin C 74,7 mg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Eni (2019), adanya pengaruh kadar hemoglobin pada kelompok perlakuan pemberian jus melon 100 gr dengan nilai p-value 0,004 dan pemberian

jus melon 200 gr dengan nilai p-value 0,000, sementara terdapat perbedaan kadar hemoglobin pada perlakuan jus melon 200 gr dengan kontrol dengan $p = 0,001$ dan IK 95% dan terdapat perbedaan kadar hemoglobin perlakuan jus melon 200 gr dengan jus 100 gr dengan $p = 0,017$ dan IK 95%.

Penelitian ini membuktikan bahwa dengan mengkonsumsi tablet Fe bersamaan dengan mengkonsumsi jus melon baik 100 gr, 150 gr maupun 200 gr setiap hari secara rutin dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Seorang ibu hamil membutuhkan 85 mg vitamin C perhari, sedangkan dalam 100 gram melon mengandung 74,7 mg vitamin C.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian secara bivariat dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan mengenai pengaruh pemberian jus melon hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023 Medan sebagai berikut: 1. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan jus melon hijau didapatkan hasil MinMax (9,0 - 10,0) dengan Mean (9,625). 2. Rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan jus melon hijau didapatkan hasil MinMax (12,0 - 14,0) dengan Mean (12,667). 3. Ada Pengaruh Pemberian Jus Melon hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023 dengan didapatkan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$).

REFERENSI

Alfi. 2013. Buah Melon dan Kandungannya. Jakarta: Salemba Medika. Arisman, M. B. 2011. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC. Depkes RI. 2010. Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi di Indonesia. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat. Harjana, D. 2013. Manfaat Buah Melon dan Kandungan Nutrisinya. <http://manfaatnyasehat.blogspot.com/2013/08/manfaat-buah-melon-dankandungan.html> diakses tanggal 21 Desember 2019. Herlina. 2012.

Pemberian Zat Besi (Fe) dalam Kehamilan. Staf Pengajar Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Semarang. KemenKes RI. 2017. Riset Kesehatan Dasar 2017. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan. Manuaba. 2010. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan. Edisi 2. Jakarta : EGC.

FORISMA-VI
2025

STIKes Mitra Husada Medan