

**PENGARUH PEMBERIAN BUAH PEPAYA TERHADAP KADAR
HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI KELURAHAN POJOK KOTA KEDIRI**

Sutrisni¹, Halimatus Saidah², Putri Wahyu Wigati³

Email : sutrisni@unik-kediri.ac.id

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri

ABSTRAK

Tingginya prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia adalah 48,9% artinya 5 dari 10 ibu hamil di Indonesia mengalami anemia dan sebanyak 33% ibu hamil mengalami anemia. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11 gr% pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II kadar hemoglobin < 10,5 gr%. Anemia gravidarum berdampak pada mortalitas dan morbiditas ibu dan bayi diantaranya adalah perdarahan, resiko keguguran, lahir mati, prematuritas dan berat bayi lahir rendah. Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Pojok Kota Kediri Tahun 2024. Penelitian ini merupakan penelitian pre-eksperimen dengan tujuan analitik. Populasi yang diteliti adalah seluruh ibu hamil yang berjumlah 15 orang yang diambil dengan teknik *accidental sampling*. Data dianalisis menggunakan uji normalitas dengan *shapiro wilk* dihasilkan $\rho > \alpha$ ($\alpha=0,05$) yaitu $\rho = 0,074$ dan $0,293$ maka distribusi nilainya adalah normal sehingga uji yang digunakan adalah uji *t test sampel berpasangan*. Hasil analisa data menggunakan uji statistik *t test sampel berpasangan* didapatkan hasil nilai $\rho = 0,000$ dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$) sehingga ρ value < α yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima maka ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Pojok Kota Kediri Tahun 2024. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. Maka disarankan ibu hamil trimester III mengkonsumsi tablet Fe disertai buah pepaya karena terbukti dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin.

Kata Kunci: ibu hamil trimester III, kadar hemoglobin, buah pepaya

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).

Data World Health Organization (WHO) tahun 2017, Angka prevalensi anemia masih tinggi, yaitu secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 43,9%. Prevalensi anemia pada ibu hamil di perkiraan di Asia sebesar 49,4%. Di negara-negara berkembang ada sekitar 40% kematian ibu berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Kebanyakan anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut, bahkan, jarak keduanya saling berinteraksi. Tingginya prevalensinya anemia pada ibu hamil merupakan masalah yang tengah dihadapi pemerintah Indonesia (Nurahmawati, 2017). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prosentasi ibu hamil yang mengalami anemia adalah 48,9% artinya 5 dari 10 ibu hamil di Indonesia mengalami anemia (Kemenkes RI, 2020).

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 (Astriana, 2017).

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 TM III dengan Anemia yang Mendapat Suplementasi Fe di Kelurahan Pojok Kota Kediri Tahun 2024.

METODE

Desain pada penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Berdasarkan ada tidaknya perlakuan termasuk jenis *Pre Eksperimental* dengan rancangan *one group pre test- post test* yang mana pada desain ini memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan yang terjadi setelah adanya perlakuan. Berdasarkan cara pengumpulan data termasuk dalam penelitian *observasional*. Berdasarkan tujuan penelitian termasuk *analitik*. Berdasarkan sumber datanya penelitian ini termasuk jenis data primer. Sampel 15 Ibu hamil TM III dengan anemia yang mengkonsumsi tablet Fe. Pengolahan data meliputi *editing, coding, scoring dan tabulating* kemudian uji yang digunakan adalah uji statistik *Paired samples T-test*.

HASIL

1. Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Buah Pepaya

Tabel 1 Distribusi frekuensi Responden Berdasarkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Sebelum Pemberian Buah Pepaya

	N	Mean	Median	SD	SE	Min	Max
Sebelum pemberian buah pepaya	15	10,65	10,80	0,893	0,231	8,80	11,90

Berdasarkan tabel 1 dapat diinterpretasikan bahwa kadar hemoglobin ibu hamil trimester III sebelum pemberian buah pepaya memiliki nilai *mean* 10,65

2. Kadar Hemoglobin Ibu Sesudah Pemberian Buah Pepaya.

Tabel 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kadar hemoglobin ibu hamil Trimester III sesudah Pemberian Buah Pepaya

	N	Mean	Median	SD	SE	Min	Max
Setelah pemberian buah pepaya	15	11,07	11,20	0,744	0,192	9,40	12,20

Berdasarkan tabel 2 dapat diinterpretasikan bahwa kadar hemoglobin ibu hamil trimester III setelah pemberian buah pepaya memiliki nilai *mean* 11,07.

3. Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III.

Tabel 3 Pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil Trimester III.

	N	Mean	Median	SD	SE	Min	Max
Sebelum pemberian buah pepaya	15	10,65	10,80	0,893	0,231	8,80	11,90
Setelah pemberian buah pepaya	15	11,07	11,20	0,744	0,192	9,40	12,20
Selisih		0,42					

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah responden 15. Sedangkan mean kadar hemoglobin sebelum pemberian buah pepaya adalah 10,65. Pada pengukuran sesudah pemberian buah pepaya didapatkan nilai mean kadar hemoglobin sebesar 11,07. Nilai selisih mean antara pengukuran sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah pepaya yaitu 0,42 yang artinya terdapat pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III.

Hasil analisa data menggunakan uji statistik *Paired samples T-test* didapatkan hasil nilai $p = 0,000$ dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) dapat dikatakan bahwa $p \text{ value} < \alpha$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima maka ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian sesuai dengan tabel 1 menunjukkan kadar hemoglobin dari 15 responden ibu hamil trimester III sebelum pemberian buah pepaya memiliki nilai *mean* 10,65 gr/dl.

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.

Berdasarkan hasil penelitian sesuai dengan tabel 2 menunjukkan kadar hemoglobin dari 15 responden ibu hamil trimester III setelah pemberian buah pepaya memiliki nilai *mean* 11,07 gr/dl.

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 (0,27mg), 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).

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.

Berdasarkan hasil penelitian sesuai dengan tabel 3 menunjukkan bahwa jumlah responden 15. Nilai mean kadar hemoglobin sebelum pemberian buah pepaya adalah 10,65 gr/dl. Pada pengukuran sesudah pemberian buah pepaya didapatkan nilai mean kadar hemoglobin sebesar 11,07 gr/dl. Nilai selisih mean antara pengukuran sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah pepaya yaitu 0,42. Pada penelitian ini sebanyak 14 responden mengalami kenaikan kadar hemoglobin sedangkan 1 orang responden mengalami penurunan kadar hemoglobin.

Hasil analisa data menggunakan uji statistik *Paired samples T-test* didapatkan hasil nilai $p = 0,000$ dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$) dapat dikatakan bahwa $p \text{ value} < \alpha$ yang berarti H_0 ditolak dan H_1 diterima maka ada pengaruh pemberian buah pepaya terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III.

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.

KESIMPULAN

Ada pengaruh kadar hemoglobin yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan pemberian buah pepaya pada ibu hamil trimester III di Kelurahan Pojok Kota Kediri Tahun 2024.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, R. (2015). *Aneka Tanaman Apotek Hidup di Sekitar Kita*. Jakarta: One Books.
- Citrakesumasari. (2012). *Anemia Gizi, Masalah dan Pencegahannya*. Yogyakarta: Kalika.
- Dinkes Provinsi Jawa Timur (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur tahun 2021*. Surabaya: Dinkes Provinsi Jawa Timur.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015) *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2014*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI. 2015
- Kusmiati, Y. (2009). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Jakarta: Fitramaya.
- Lukluk, Z., & Aspuah, S. (2013). *Anatomi, Fisiologi, dan Obsgyn untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Manuaba, I. B. (2010). *Ilmu Kebidanan, Penyakit Kandungan & Keluarga Berencana untuk Pendidikan Bidan*. Jakarta: EGC.
- Mirawati, D. (2009). *Buku Ajar Biologi Reproduksi*. Jakarta: EGC.
- Negara, I. W., Sutajaya, I. M. & Artawan, I. K. (2015). Pemberian Campuran Ekstrak Kacang Hijau (*Phaseolus Radiatus*) Dan Ekstrak Pepaya (*Carica Papaya L.*) Meningkatkan Hemoglobin Darah Tikus Putih (*Rattus Norvegicus*). 1.
- Oktaviana, D. (2015). Manfaat Buah Pepaya Untuk Ibu Hamil. Bersumber dari :<http://www.manfaatinbuah.com/2015/09/manfaat-buah-pepaya-untuk-ibu-hamil.html?m=1> , [Diakses tanggal 02 Februari 2021].
- Sianturi. (2012). *Pengaruh Vitamin C Pada Penyerapan Zat Besi Non Heme*. Medan: FMIPA.
- Tjitraresmi, R. S. & A. (2016). REVIEWARTIKEL : Tanaman Pepaya (*Carica papaya L*) Dan Manfaatnya Dalam Pengobatan. *Jurnal Farmaka*.
- Widia, L. (2015). *Buku Ajar, Biologi Dasar & Biologi Perkembangan (Kebidanan)*. Yogyakarta: Nuha Medik