

Pengaruh Pisang Ambon (*Musa paradisiaca L.*) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester Tiga

Asma Alfiah Khoerunnisa¹, Ai Santi²

¹Institut Kesehatan Rajawali,

²Puskesmas DTP Gununghalu

Email: aalfiahkh@gmail.com

Abstrak

Anemia pada ibu hamil trimester tiga masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan persalinan. Salah satu penyebab utama anemia adalah rendahnya kadar hemoglobin akibat defisiensi zat besi. Upaya melalui pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diperoleh, seperti pisang ambon (*Musa paradisiaca L.*), berpotensi membantu meningkatkan kadar hemoglobin karena kandungan zat besi, vitamin C, dan nutrisi pendukung lainnya. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pisang ambon (*Musa paradisiaca L.*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester tiga di wilayah kerja Puskesmas DTP Gununghalu Kabupaten Bandung Barat Tahun 2026. Metode penelitian *true experimental* bentuk *the randomized pretest-posttest control group design*, dilakukan bulan April-Mei 2026 dengan responden 44 ibu hamil trimester tiga dengan anemia dan dipilih dengan teknik *stratified random sampling* di wilayah kerja Puskesmas DTP Gununghalu. Kelompok intervensi dibagi menjadi kelompok eksperimen (pisang ambon dan tablet Fe) serta untuk kelompok kontrol (tablet Fe). Kelompok eksperimen diberikan pisang ambon 2 x 100 gr per hari selama delapan minggu. Data analisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian terdapat pengaruh pisang ambon (*Musa paradisiaca L.*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester tiga di wilayah kerja Puskesmas DTP Gununghalu Kabupaten Bandung Barat Tahun 2026 ($p = 0,001$). Dapat disimpulkan bahwa pemberian pisang ambon (*Musa paradisiaca L.*) terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester tiga. Pisang ambon dapat direkomendasikan sebagai upaya pendukung dalam pencegahan anemia pada ibu hamil.

Kata kunci: Hemoglobin, Ibu Hamil Trimester Tiga, Pisang Ambon

Abstract

Anemia among third-trimester pregnant women remains a public health problem that may increase the risk of pregnancy and childbirth complications. One of the major causes of anemia is low hemoglobin levels resulting from iron deficiency. Efforts to utilize locally available food resources, such as Ambon banana (Musa paradisiaca L.), have the potential to improve hemoglobin levels due to their iron, vitamin C, and other supportive nutrient contents. This study aimed to determine the effect of Ambon banana (Musa paradisiaca L.) consumption on increasing hemoglobin levels among third-trimester pregnant women in the working area of the DTP Gununghalu Public Health Center, West Bandung Regency, in 2026. This study employed a true experimental design using a randomized pretest-posttest control group design. The research was conducted from April to May 2026 and involved 44 third-trimester pregnant women with anemia, who were selected using a stratified random sampling technique from the working area of the DTP Gununghalu Public Health Center. The intervention group was divided into an experimental group, which received Ambon banana and iron (Fe) tablets, and a control group, which received Fe tablets only. Participants in the experimental group were given 100 g of Ambon banana twice daily for eight weeks. Data were analyzed using the Wilcoxon test. The results demonstrated that Ambon banana (Musa paradisiaca L.) had a significant effect on increasing hemoglobin levels among third-trimester pregnant women in the working area of the DTP Gununghalu Public Health Center, West Bandung Regency, in 2026 ($p = 0.001$). It can be concluded that the administration of Ambon banana (Musa paradisiaca L.) significantly improved hemoglobin levels in third-trimester pregnant women. Therefore, Ambon banana may be recommended as a supportive strategy for the prevention of anemia during pregnancy.

Keywords: Hemoglobin; Third-Trimester Pregnant Women; Ambon Banana (Musa paradisiaca L.).

1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang alamiah bagi seorang wanita. Perubahan yang terjadi pada wanita selama kehamilan normal adalah bersifat fisiologis. Asuhan kebidanan

yang diberikan adalah asuhan kebidanan yang meminimalkan intervensi. Bidan harus memfasilitasi proses alamiah dari kehamilan dan menghindari tindakan yang bersifat medis yang tidak terbukti manfaatnya [1]. Anemia merupakan suatu keadaan penurunan jumlah sel darah merah atau penurunan konsentrasi hemoglobin di dalam sirkulasi darah atau yang disebut hemodilusi, yaitu respon normal tubuh terhadap peningkatan volume darah dan kebutuhan oksigen janin. Terjadinya kadar hemoglobin yang kurang pada ibu hamil salah satunya disebabkan karena faktor gizi. Ketidakmampuan untuk menyerap besi, kehilangan darah, menurunkan produksi sel darah merah, dan penghancuran sel darah merupakan hal fisiologis bagi wanita untuk mengalami penurunan kadar hemoglobin yang rendah selama kehamilan. Sementara sedikit penurunan biasanya bukan masalah yang besar, mungkin menunjukkan masalah medis yang mendasari atau kekurangan zat besi yang berat. Upaya untuk menormalkan kondisi tersebut dengan mengobati penyebab yang mendasari atau dengan memodifikasi makanan dengan suplemen dan buah-buahan [2]. Menurut *World Health Organization* (WHO), diperkirakan sekitar 40% anak usia 6-59 bulan, 37% ibu hamil, dan 30% perempuan usia 15-49 tahun di seluruh dunia mengalami anemia. Sedangkan di Indonesia masih tergolong tinggi yaitu sekitar 27,7%. Data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat (2024) menunjukkan bahwa angka kejadian anemia pada ibu hamil mencapai 23-24%, dan berdasarkan laporan Dinas Kesehatan Kabupaten Bandung Barat (2024) masih terdapat lebih dari 35% ibu hamil yang mengalami anemia. Angka tersebut menunjukkan bahwa anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius, termasuk di wilayah kerja Puskesmas DTP Gununghalu [3].

Penyebab utama anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi (Fe) akibat peningkatan kebutuhan selama kehamilan yang tidak diimbangi dengan asupan gizi yang memadai. Upaya pemerintah untuk menanggulangi anemia antara lain melalui pemberian tablet Fe secara rutin. Hal tersebut dilakukan sebagai upaya pencegahan dengan pemberian tablet Fe kepada ibu hamil melalui integrasi pelayanan *Antenatal Care* (ANC). Pelayanan ini telah dilaksanakan oleh puskesmas, puskesmas pembantu, rumah sakit umum daerah dan swasta yaitu dengan memberikan Tablet Tambah Darah (TTD) kepada setiap ibu hamil minimal 90 tablet selama kehamilan. Namun dalam mengkonsumsi tablet Fe seringkali rendah akibat efek samping seperti mual, konstipasi, dan rasa tidak nyaman di lambung. Oleh karena itu, diperlukan alternatif alami yang mudah diterima dan memiliki kandungan gizi yang mendukung peningkatan kadar hemoglobin [4]. Salah satu bahan pangan alami yang berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin adalah pisang ambon (*Musa paradisiaca L.*). Pisang ambon merupakan buah yang mudah didapat, memiliki rasa yang disukai, serta mengandung zat besi, asam folat, vitamin B6, vitamin C, dan karbohidrat kompleks yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Selain itu, vitamin C dalam pisang dapat membantu penyerapan zat besi *non heme* dari makanan, sehingga secara fisiologis dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah [5]. Puskesmas DTP Gununghalu memiliki sembilan binaan desa yaitu Desa Cilangari, Desa Sindangjaya, Desa Bunijaya, Desa Sirnajaya, Desa Gununghalu, Desa Celak, Desa Wargasaluyu, Desa Sukasari dan Desa Tamanjaya. Berdasar atas data dari Puskesmas DTP Gununghalu pada tahun 2023-2025 ibu hamil trimester tiga yang mengalami anemia meningkat (38% menjadi 43%). Dari hasil survey lapangan melalui wawancara hal ini disebabkan karena ibu hamil tidak mengkonsumsi tablet Fe secara teratur dan sibuk karena pekerjaan mereka dengan alasan jika berangkat kerja paginya merasa mual, sembelit dan frustrasi dengan jumlah pil tablet Fe yang harus diminum setiap hari. Para ibu hamil tersebut sebagian besar lebih menyukai jajanan instan karena lebih mudah dan cepat saji. Kemudian pada beberapa ibu hamil belum memahami pentingnya peran zat besi dalam mencegah anemia. Rendahnya kesadaran ini membuat mereka tidak memprioritaskan konsumsi makanan sumber zat besi maupun suplemen Fe yang telah diberikan oleh tenaga kesehatan. Faktor yang mempengaruhi kejadian anemia tidak hanya

terkait dengan konsumsi tablet Fe, tetapi juga dengan proses absorpsi zat besi yang kurang optimal di dalam tubuh. Meskipun distribusi Fe telah berlangsung diberikan pada setiap ibu hamil, namun masih banyak ibu hamil yang mengalami anemia. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh pengetahuan ibu hamil yang rendah, kurangnya motivasi serta dukungan keluarga, lingkungan sosial yang kurang mendukung, dan kurangnya pemantauan dari petugas kesehatan.

Berdasar atas fenomena tersebut diperlukan pembaharuan strategi dan inovasi dalam upaya pencegahan anemia yaitu dengan pemberian pisang ambon (*Musa paradisiaca L.*) yang merupakan terapi adjuvan sebagai bahan makanan alami untuk peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Terapi komplementer berbasis nutrisi telah banyak digunakan dalam dunia kesehatan sejak zaman dahulu bahkan saat ini telah menjadi pemikiran para ahli pengobatan modern. Dalam upaya mengatasi masalah ini, pendekatan terapi komplementer yang berbasis pada nutrisi semakin mendapatkan perhatian.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *true experimental design* dengan bentuk *the randomized pretest and posttest control group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Subjek dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester tiga dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas DTP Gununghalu. Populasi target dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester tiga di wilayah kerja Puskesmas DTP Gununghalu Kabupaten Bandung Barat. Populasi terjangkau adalah ibu hamil trimester tiga dengan anemia pada bulan April-Mei tahun 2026 sebanyak 44 ibu hamil trimester tiga. Penelitian dilaksanakan pada bulan April-Mei 2026 selama 8 minggu.

Sampel penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dibagi menjadi kelompok eksperimen (pisang ambon, tablet Fe) dan kelompok kontrol (tablet Fe), Pisang ambon diberikan 2 x 100 gr per hari selama delapan minggu. Data analisis menggunakan uji *Wilcoxon*.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Data

Tabel 1. Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester Tiga Sebelum Pemberian Pisang Ambon (*Musa paradisiaca L.*)

Kadar Hemoglobin	Jumlah	Persentase
Anemia Ringan	30	68,2
Anemia Sedang	14	31,8
Total	44	100

Sumber: Data Penelitian, 2026

Tabel 2. Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester Tiga Setelah Pemberian Pisang Ambon (*Musa paradisiaca L.*)

Kadar Hemoglobin	Jumlah	Persentase
Tidak Anemia	24	54,5
Anemia Ringan	18	40,9
Anemia Sedang	2	4,5
Total	44	100

Sumber: Data Penelitian, 2026

Tabel 3. Pengaruh Pisang Ambon (*Musa paradisiaca L.*) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester Tiga

	<i>Mean</i>	<i>Median</i>	<i>SD</i>	<i>Min-Max</i>	<i>CI 95%</i>	<i>P-Value</i>
Sebelum	2,32	2,00	0,471	2-3	2,17-2,46	0,001
Setelah	1,50	1,00	0,591	1-3	1,32-1,68	

Sumber: Data Penelitian, 2026

Berdasar hasil analisis uji *Wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pisang ambon (*Musa paradisiaca L.*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester tiga ($p = 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian pisang ambon berpengaruh positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester tiga. Meskipun pisang ambon bukan merupakan sumber zat besi yang tinggi, kandungan zat gizi lain seperti karbohidrat sebagai sumber energi, vitamin (terutama vitamin B6 dan vitamin C), serta serat dapat mendukung proses eritropoiesis dan meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan maupun suplementasi tablet Fe yang dikonsumsi ibu hamil. Perbaikan status gizi secara keseluruhan tersebut berkontribusi terhadap peningkatan produksi sel darah merah dan hemoglobin. Hasil penelitian sejalan dengan Bintia dkk [6], zat besi berfungsi sebagai unsur penting dalam sintesis hemoglobin yang berperan mengikat dan mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Kekurangan zat besi akan menghambat pembentukan hemoglobin sehingga menyebabkan anemia. Kandungan zat besi yang terdapat dalam pisang ambon dapat membantu memenuhi kebutuhan zat besi ibu hamil sehingga mendukung peningkatan kadar hemoglobin terutama pada trimester ketiga ketika kebutuhan zat besi meningkat. Selain itu, penyerapan zat besi dalam tubuh dipengaruhi oleh adanya zat gizi lain seperti vitamin C yang berfungsi meningkatkan absorpsi zat besi *non heme* di dalam usus. Vitamin C membantu mengubah zat besi ke dalam bentuk yang lebih mudah diserap sehingga ketersediaan zat besi dalam tubuh meningkat dan proses pembentukan hemoglobin menjadi lebih optimal. Kandungan vitamin C yang terdapat dalam pisang ambon dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi sehingga mendukung peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester tiga. Dengan demikian, pemberian pisang ambon dapat menjadi salah satu alternatif intervensi komplementer yang membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Penelitian lain oleh Veronica dkk [7] yang menunjukkan bahwa konsumsi pisang ambon sebanyak 200 gram per hari selama 14 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil trimester tiga secara signifikan dengan nilai $P\text{-Value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa pisang ambon dapat digunakan sebagai strategi nutrisi komplementer untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. Konsumsi pisang ambon dapat menjadi alternatif sumber zat besi alami bagi ibu hamil yang mengalami anemia [8]. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pisang ambon (*Musa paradisiaca L.*) terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester tiga. Sebagian besar responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin setelah mengkonsumsi pisang ambon secara teratur. Hal ini menunjukkan bahwa pisang ambon dapat membantu memperbaiki kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. Peningkatan kadar hemoglobin tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh kandungan zat gizi dalam pisang ambon yang berperan dalam proses pembentukan sel darah merah sehingga kebutuhan zat besi ibu hamil dapat terpenuhi dengan lebih baik terutama pada trimester ketiga, dimana kebutuhan zat besi meningkat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan janin. Hasil penelitian ini pun menunjukkan bahwa pisang ambon dapat menjadi salah satu alternatif terapi komplementer yang mudah diperoleh dan aman dikonsumsi oleh ibu hamil dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Perbaikan kadar hemoglobin pada sebagian besar responden menunjukkan bahwa konsumsi pisang ambon secara teratur dapat membantu mengurangi risiko anemia pada ibu hamil trimester tiga. Dengan demikian, pisang ambon dapat

dimanfaatkan sebagai salah satu upaya nonfarmakologis dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil, terutama apabila dikombinasikan dengan pemenuhan gizi yang seimbang dan konsumsi tablet tambah darah secara teratur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa distribusi frekuensi kejadian anemia ibu hamil trimester tiga sebelum pemberian pisang ambon (*Musa paradisiaca L.*) di wilayah kerja Puskesmas DTP Gununghalu Kabupaten Bandung Barat Tahun 2026 sebagian besar mengalami anemia ringan. Hal ini menunjukkan bahwa anemia merupakan masalah nutrisi yang signifikan pada populasi ibu hamil terutama di wilayah kerja Puskesmas DTP Gununghalu. Kejadian anemia pada ibu hamil trimester tiga dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kebutuhan zat besi selama kehamilan belum terpenuhi secara optimal. Pada trimester ketiga, kebutuhan zat besi meningkat karena adanya pertumbuhan janin yang pesat dan peningkatan volume darah ibu sehingga ibu hamil lebih rentan mengalami anemia apabila asupan nutrisi tidak mencukupi. Anemia pada kehamilan terutama disebabkan oleh kekurangan zat besi dan asupan nutrisi yang kurang adekuat. Kebutuhan wanita hamil akan zat besi meningkat yaitu untuk pembentukan plasenta dan sel darah merah. Perkiraan besaran zat besi yang perlu ditimbun selama hamil adalah 1.040 mg. Dari jumlah ini, 200mg Fe tertahan oleh tubuh ketika melahirkan dan 840 mg sisanya hilang. Sebanyak 300 mg besi ditransfer ke janin, dengan rincian sel darah merah, dan 200 mg lenyap ketika melahirkan. Jumlah sebanyak ini tidak mungkin tercukupi hanya melalui diet. Karena itu, suplementasi zat besi perlu sekali diberlakukan, bahkan kepada wanita yang bergizi baik [9].

Peningkatan volume darah terjadi pada masa kehamilan terutama peningkatan volume plasma yang lebih besar dibandingkan peningkatan jumlah sel darah merah. Ketidakseimbangan antara peningkatan volume plasma dan sel darah merah tersebut menyebabkan terjadinya hemodilusi atau pengenceran darah sehingga kadar hemoglobin ibu hamil cenderung menurun. Dengan demikian, sebagian besar kejadian anemia ringan pada ibu hamil trimester tiga di wilayah kerja Puskesmas DTP Gununghalu dapat dikaitkan dengan proses hemodilusi sebagai adaptasi fisiologis kehamilan. Kejadian ini didukung dengan wilayah Puskesmas yang berada pada dataran tinggi. Namun demikian, kondisi ini tetap perlu dipantau karena apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi dengan baik maka anemia fisiologis dapat berkembang menjadi anemia patologis yang dapat meningkatkan risiko komplikasi pada ibu dan janin. Anemia ringan sering terjadi akibat ketidakseimbangan antara peningkatan volume plasma dan peningkatan jumlah sel darah merah yang menyebabkan kadar hemoglobin menurun secara bertahap selama kehamilan [10].

Anemia banyak ditemukan pada trimester akhir kehamilan karena meningkatnya kebutuhan zat besi untuk pertumbuhan janin dan peningkatan volume darah ibu [11]. Anemia pada kehamilan seringkali berkaitan dengan perubahan fisiologis kehamilan berupa hemodilusi sebagaimana dijelaskan dalam teori *Varney*. Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan kesesuaian dengan penelitian sebelumnya bahwa anemia merupakan kejadian yang paling banyak ditemukan pada ibu hamil trimester tiga. Peningkatan kadar hemoglobin dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan kandungan zat gizi dalam pisang ambon yang berperan dalam proses pembentukan sel darah merah. Pisang ambon mengandung zat besi, vitamin C, vitamin B6, dan asam folat yang secara fisiologis berkontribusi dalam sintesis hemoglobin dan eritropoiesis sehingga dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. zat besi merupakan komponen utama dalam pembentukan hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang berfungsi mengikat dan mengangkut oksigen. Kekurangan zat besi akan menghambat sintesis hemoglobin sehingga menyebabkan anemia. Selain itu, vitamin C berperan dalam meningkatkan absorpsi zat besi *non heme* di usus dengan cara mereduksi besi ferri (Fe^{3+}) menjadi bentuk ferro (Fe^{2+}) yang lebih mudah diserap. Dengan adanya vitamin C, ketersediaan zat besi dalam tubuh menjadi lebih optimal sehingga pembentukan hemoglobin dapat meningkat.

Vitamin C berperan dalam meningkatkan penyerapan zat besi *non heme* di dalam usus sehingga zat besi lebih mudah diserap oleh tubuh. Vitamin B6 dan asam folat juga berperan penting dalam proses pembentukan eritrosit di sumsum tulang sehingga membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Kandungan zat gizi tersebut terdapat dalam pisang ambon sehingga konsumsi pisang ambon dapat membantu memperbaiki kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester tiga.

Efek positif penurunan anemia ini karena kandungan besi dalam pisang ambon sendiri tidak tinggi bila dibandingkan sumber *heme* atau suplemen *ferrous sulfate*, buah ini mengandung komponen gizi lain (energi, beberapa vitamin dan serat) yang dapat memperbaiki status gizi umum sehingga mendukung produksi sel darah merah. Penurunan anemia pada ibu hamil setelah pemberian pisang ambon tidak semata-mata disebabkan oleh kandungan zat besinya. Secara kuantitatif, kadar zat besi *non heme* dalam pisang ambon relatif rendah apabila dibandingkan dengan sumber besi *heme* (seperti daging merah) maupun suplemen farmakologis seperti *ferrous sulfate*. Namun demikian, pisang ambon mengandung berbagai komponen gizi lain yang berperan penting dalam mendukung proses eritropoiesis secara tidak langsung. Pisang ambon merupakan sumber energi yang baik karena mengandung karbohidrat sederhana yang mudah dicerna. Ketersediaan energi yang cukup sangat dibutuhkan dalam proses pembentukan sel darah merah di sumsum tulang. Selain itu, pisang ambon mengandung beberapa vitamin, seperti vitamin B6, vitamin C, dan folat dalam jumlah moderat, yang berperan sebagai kofaktor dalam metabolisme hemoglobin dan sintesis sel darah merah. Vitamin B6 berperan dalam pembentukan *heme*, sedangkan vitamin C dapat meningkatkan absorpsi zat besi *non heme* di saluran cerna. Kandungan serat dalam pisang ambon juga berkontribusi dalam memperbaiki fungsi pencernaan dan kesehatan saluran cerna. Kondisi pencernaan yang baik memungkinkan penyerapan zat gizi menjadi lebih optimal, termasuk zat besi dari makanan lain yang dikonsumsi ibu hamil. Dengan meningkatnya status gizi secara umum, tubuh memiliki lingkungan metabolik yang lebih kondusif untuk produksi hemoglobin dan sel darah merah. Dengan demikian, penurunan kejadian anemia pada ibu hamil yang mengkonsumsi pisang ambon dapat dijelaskan melalui mekanisme perbaikan status gizi keseluruhan, peningkatan efisiensi absorpsi zat besi, serta dukungan terhadap proses eritropoiesis, meskipun kandungan zat besi dalam pisang ambon sendiri tidak tinggi. Penjelasan ini memperkuat bahwa intervensi berbasis pangan lokal bergizi dapat menjadi terapi adjuvan pendukung yang efektif dalam pencegahan dan penanggulangan anemia pada ibu hamil.

Konsumsi buah yang mengandung vitamin C atau senyawa yang meningkatkan bioavailabilitas besi dapat membantu penyerapan besi dari makanan lain atau dari tablet Fe yang mungkin dikonsumsi responden bersamaan. Makanan lokal yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan jika dilaksanakan bersamaan dengan program suplementasi Fe dapat menambah efek positif agar tidak terjadi anemia pada ibu hamil. Selain kandungan zat gizi makro dan mikro, konsumsi buah yang mengandung vitamin C memiliki peran penting dalam meningkatkan bioavailabilitas zat besi, khususnya zat besi *non heme* yang berasal dari pangan nabati maupun dari suplementasi tablet Fe. Vitamin C (asam askorbat) bekerja dengan mereduksi besi ferri (Fe^{3+}) menjadi bentuk ferro (Fe^{2+}) yang lebih mudah diserap oleh mukosa usus halus. Proses ini menyebabkan penyerapan zat besi menjadi lebih optimal meskipun sumber zat besi tersebut dikonsumsi dalam jumlah terbatas.

4. KESIMPULAN

Pisang ambon memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil, ditunjukkan dengan peningkatan kadar hemoglobin yang lebih cepat dan signifikan dibandingkan kelompok kontrol. Kandungan aktif Vitamin C berperan dalam mempercepat proses peningkatan kadar hemoglobin melalui penyerapan zat besi yang menjadi lebih optimal meskipun sumber zat besi tersebut dikonsumsi dalam jumlah terbatas. Dengan demikian, pisang

ambon dapat dipertimbangkan sebagai terapi komplementer berbasis nutrisi yang efektif dan aman dalam mendukung proses pencegahan anemia pada ibu hamil.

5. DAFTAR PUSTAKA

- [1]. Estiyani, E., Fitriani, D. & Lestari, P., 2025. Pengaruh pemberian pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ibu dan Anak*, 9(1), pp.45-52.
- [2]. Rimawati E, Kusumawati E, Gamelia E, Nugraheni SA, (2018), Intervensi suplemen makanan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, *J Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3):161-70.
- [3]. SIGIZI Terpadu. (2024) Data prevalensi anemia Provinsi Jawa Barat. Bandung: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
- [4]. Astuti R, Pratiwi D. (2021). Kepatuhan konsumsi tablet Fe dan faktor yang mempengaruhi pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 45-53.
- [5]. Sari N, Utami R. (2021). Potensi buah pisang ambon (*Musa paradisiaca L.*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin. *Jurnal Gizi dan Pangan Fungsional*, 3(1), 55-62.
- [6]. Bintia SE, Rahmawati A, Wulandari RCL. (2023). Terapi komplementer diet nutrisi untuk peningkatan kadar hb ibu hamil: Literature Review. *Real in Nursing Journal*, 6(1), 66-77.
- [7]. Veronica, L., Aisyah, S. & Putri, R., 2025. Pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III. *Jurnal Asuhan Ibu dan Anak*, 10(1), pp.12-18.
- [8]. Ruspita, M., Simanjuntak, R. & Siregar, D., 2022. Pengaruh konsumsi pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. *International Journal of Nursing and Midwifery Science (IJNMS)*, 6(2), pp.87-94.
- [9]. Purnama Sari, D., 2024. Pengaruh konsumsi pisang ambon dan tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III. *Jurnal Preventif Kesehatan Masyarakat*, 15(2), pp.101-108.
- [10]. Astriana, W., 2017. Kejadian anemia pada ibu hamil ditinjau dari paritas dan usia. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), pp.123-130.
- [11]. Fitriahadi, E., 2019. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), pp.89-97.