

PENGARUH JUS JAMBU BIJI MERAH TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA SISWI DI SMP AN NAJAH

Siti Nurrohim¹, Suparmi²

^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

*Email: 202016041.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Prevalensi anemia pada wanita di Indonesia yaitu sebesar 23,9%, yang terbagi dari prevalensi anemia pada wanita umur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan umur 15-25 tahun sebesar 18,4%. Remaja putribersiko sepuluh kali untuk menderita anemia dibanding dengan remaja putri. Dampak anemia pada remaja yaitu adanya keterlambatan pertumbuhan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional yang dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak yang menurunkan daya tahan tubuh, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, dan kurangnya produktivitas. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh pemberian jus jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada siswi. Metode: Desain penelitian ini *Pre Experiment* dan pendekatan *One Group Pretest Posttest*, sampel sebanyak 18 siswi di SMP An Najah Gondang Sragen, sampel yang digunakan adalah *Simple random*. Menggunakan uji normalitas *Shapiro Wilk* dan uji analisis menggunakan *Uji Paired Simple T-Test*. Hasil penelitian: Hasil Uji Paired Simple T-Test berdasarkan nilai Hb sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dengan nilai rata-rata peningkatan 1,6 gr/dl yang berarti H_0 diterima. Kesimpulan: Terdapat pengaruh Pemberian jus jambu sebanyak 250 ml/hari selama 7 hari dapat meningkatkan kadar HB pada siswi.

Kata kunci: Siswi, Anemia, Jus jambu

ABSTRACT

The prevalence of anemia in women in Indonesia is 23.9%, which is divided into the prevalence of anemia in women aged 5-14 years which is 26.4% and aged 15-25 years which is 18.4%. Adolescent girls are ten times more likely to suffer from anemia than adolescent girls. The impact of anemia on teenagers is that there is a delay in physical growth, behavioral and emotional disorders which can affect the growth and development of brain cells which reduces body endurance, makes them easily weak and hungry, disrupts learning concentration, and lacks productivity. Objective: to determine the effect of giving red guava juice on increasing hemoglobin levels in female students. Method: The research design was *Pre Experiment* and *One Group Pretest Posttest* approach, the sample was 18 female students at SMP An Najah Gondang Sragen, the sample used was simple random. Using the *Shapiro Wilk* normality test and analysis using the *Paired Simple T-Test*. Research results: The results of the *Paired Simple T-Test* based on the Hb value before and after treatment showed a significant value of $0.000 <$

0.05 with an average increase of 1.6 gr/dl, which means H_a was accepted. Conclusion: There is an effect of giving 250 ml of guava juice/day for 7 days to increase HB levels in female students.

Keywords: Schoolgirl, Anemia, Guava juice

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa dengan ditandai terjadinya peralihan biologis, kognitif dan emosional, oleh karena itu pentingnya asupan gizi optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Utami, 2022). Masa remaja yaitu masa pertumbuhan dan perkembangan, baik secara mental maupun fisik, sehingga membutuhkan makanan yang mengandung zat gizi yang cukup besar. Remaja yang mengalami kekurangan zat gizi seperti, zat besi, kalsium, vitamin A, magnesium, asam folat dan vitamin D dapat mengakibatkan anemia (Author et al., 2020)

Keadaan anemia yang menyebabkan kandungan kadar hemoglobin yang membawa oksigen ke jaringan tubuh tidak memenuhi kadar normal sehingga menyebabkan berbagai komplikasi termasuk lekas lelah, dan stres pada organ. Kekurangan kadar HB dalam darah dapat menyebabkan tubuh cepat lelah, lemah, lesu dan letih. Hal ini akan mengakibatkan terjadinya penurunan prestasi belajar dan produktivitas kerja (Sulistyoningtyas, Sholaikhah, et al., 2022).

Menurut WHO prevalensi anemia pada wanita di Indonesia yaitu sebesar 23,9%, yang terbagi dari prevalensi anemia pada wanita umur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan umur 15-25 tahun sebesar 18,4% (Ariani et al., 2023). Remaja putri berisiko sepuluh kali untuk menderita anemia dibanding dengan remaja putri. Presentase prevalensi anemia di Jawa Tengah yaitu 57,7% dan masih menjadi masalah kesehatan masyarakat (Sulistiani et al., 2021). Data anemia pada remaja putri di Dinas Kesehatan (Dinkes) kabupaten Sragen pada tahun 2022 menunjukkan meningkat menjadi 51,08%. (Profil Dinas Kesehatan Sragen 2022).

Dampak anemia pada remaja yaitu adanya keterlambatan pertumbuhan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosional yang dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak yang menurunkan daya tahan tubuh, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, dan kurangnya produktivitas (Lodia Tutuop et al., 2023). Penanganan terhadap anemia dapat dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi dapat menggunakan tablet Fe, tetapi cara ini tidak begitu disukai karena sering menimbulkan mual dan muntah akibat bau besi. Oleh karena itu diperlukan terobosan lain yang sehat dan aman dengan mengonsumsi jus jambu biji merah.

Jambu biji juga dikenal sebagai *Psidium guajava* dalam bahasa Latin dan Guava dalam bahasa Inggris, jambu biji merah memiliki kandungan zat besi (Fe), vitamin A dan vitamin C yang paling tinggi, dengan 183,5 mg vitamin C per 100 gram buah jambu biji dan 50 hingga 70 mg vitamin C. Peran vitamin C yaitu zat besi dari transferin yang ada di dalam plasma ke ferritin hati. Sebagian besar transferin darah membawa zat besi ke sumsum tulang sebagai cadangan besi dan bagian tubuh lainnya. Maka per buah jambu biji berfungsi sebagai pembentuk kadar Hb (Rusdi et al., 2019).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Agung et al., (2023) dimana 17 responden remaja putri diketahui rata-rata Hb sebelum diberikan jus jambu biji merah yaitu 11,5 gr/dl, rata-rata sesudah diberikan jus jambu biji merah yaitu sebesar 13,0 gr/dl. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian jus jambu biji merah dengan peningkatan kadar Hb pada penderita anemia remaja putri yang mengalami anemia

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan di SMP AN Najah Gondang Sragen, dari 12 siswi yang bersedia diwawancarai terdapat 8 siswi yang memiliki keluhan tidak berkonsentrasi saat belajar, wajah pucat, konjungtiva anemis (konjungtiva berwarna pucat),

pusing yang berkunang-kunang. Siswi tersebut juga tidak mengonsumsi tablet tambah darah karena tidak suka dengan bau dan rasa yang tidak enak dan mengeluh mengalami efek samping seperti mual dan muntah.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Siswi di SMP An Najah Gondang Sragen”.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian menggunakan metode *Pre-Eksperimental* dengan rancangan *Pretest – Posttest One Group Design*. Pada subjek penelitian ini diambil dari siswi yang mengalami anemia. Dengan rancangan ini, peneliti dapat mengukur pengaruh terhadap responden, pemberian jus jambu pada siswi yang mengalami anemia dengan menggunakan *Easy Touch GCHB*. Lokasi penelitian ini di SMP An Najah Gondang Sragen. Populasi dalam penelitian ini yang memiliki tanda-tanda anemia berjumlah 18 siswi. Pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik *simple sampling*, total sampel pada penelitian ini adalah 18 Sampel. Setiap unsur dalam penelitian ini terdapat kriteria inklusi: bersedia menjadi responden, usia 12-15 tahun, mengalami anemia ($Hb < 12$ g/dl), bersedia mengonsumsi jus jambu selama dilakukan perlakuan. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar *informed consent* persetujuan menjadi responden, lembar observasi untuk mengetahui peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah meminum jus jambu, Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat hemoglobinometer digital (*easy touch*) *GCHB*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2024.

HASIL PENELITIAN

karakteristik responden berdasarkan usia.

Tabel 4. 1 Karakteristik Berdasarkan Usia Responden

Variabel	F	(%)
Usia		
12 Tahun	3	16,7%
13 Tahun	7	38,9%
14 Tahun	7	38,9%
15 Tahun	1	5,6%
Total	18	100%

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa responden remaja umur 12 tahun sebanyak 3 orang (16,7%), umur 13 tahun sebanyak 7 orang (38,9%), umur 14 sebanyak 7 orang (38,9%), dan umur 15 tahun sebanyak 1 orang (5,6%), jadi mayoritas responden berusia 13 tahun yaitu sebanyak 7 responden (38,9%), usia 14 tahun yaitu sebanyak 7 responden (38,9%).

Distribusi Rerata Responden

Tabel 4. 2 . Distribusi Rerata Responden Berdasarkan Drajat Anemia Sebelum dan Sesudah diberikan jus jambu biji merah.

Kadar HB	N	Mean	Median	Min	Max
Sebelum Intervensi	18	10,3	10,6	8,0	11,8
Sesudah Intervensi	18	12,0	12,0	11,2	12,7

Sumber: data primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.2 pada tabel sebelum intervensi kadar Hb dengan nilai *mean* (rata-rata) 10,3 gr/dl, *median* sebesar 10,6 gr/dl, kadar Hb terendah 8,0 gr/dl dan kadar Hb tertinggi 11,8 gr/dl. Sedangkan pada tabel sesudah intervensi kadar Hb dengan nilai *mean* (rata-rata) 12,0 gr/dl, *median* sebesar 12,0 gr/dl, kadar Hb terendah 11,2 gr/dl dan kadar Hb tertinggi 12,7 gr/dl.

Uji Normalitas

Uji normalitas yang digunakan yaitu Uji *Shapiro-wilk*, karena jumlah data <50.

Tabel 4. 3 Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Kelompok		sig
Hasil	Pre-test	0,147
	Post-test	0,063

Sumber: data primer, 2024

Hasil uji normalitas didapatkan nilai sig. Untuk data sebelum 0,147 atau nilai sig. *Pre-Test* > 0,05 yang artinya data berdistribusi normal, sedangkan nilai sig. *Post-Test* 0,063 > 0,05 yang artinya data berdistribusi normal sehingga analisis data menggunakan uji parametrik, yaitu *Paired Simple T Test*.

Uji Pengaruh

Uji pengaruh dalam penelitian ini menggunakan *paired Simple T-Test* karena data yang diperoleh normal. Hasil uji pengaruh ditampilkan dalam tabel berikut.

Tabel 4. 4 Hasil Uji Pengaruh

Variabel	Mean	Perbedaan mean	sig
<i>Pre-test</i>	10,3	1,6	0,00
<i>Post-test</i>	12,0		

Sumber : data primer, 2024

Berdasarkan tabel hasil uji *Paired Simple T-Test* diketahui terjadi peningkatan kadar Hb sebelum diberikan jus jambu biji merah sebesar 10,3 gr/dl dan sesudah diberikan jus jambu biji

merah 12,0 gr/dl. Terjadi peningkatan sebesar 1,6 gr/dl. Berdasarkan nilai signifikan $0,000 < 0,005$ dapat ditarik kesimpulan terdapat pengaruh yang signifikan pada pemberian jus jambu biji merah terhadap siswi yang mengalami anemia di SMP An Najah Gondang Sragen. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, jus jambu dapat dijadikan salah satu alternatif untuk meningkatkan peningkatan kadar Hb secara optimal karena aman, efektif dan mudah didapatkan oleh siapa saja.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui usia responden 12- 15 tahun. Menurut Agung et al., 2023 Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah gizi hal ini dikarenakan masa remaja masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa usia remaja (10-18 tahun) pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi dikarenakan peningkatan pertumbuhan fisik, dan kedua adanya perubahan gaya hidup dan mempunyai kebiasaan makan yang mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan zat gizinya. Remaja yang mengalami kekurangan zat gizi seperti, zat besi, kalsium, vitamin A, magnesium, asam folat dan vitamin D dapat mengakibatkan anemia (Author et al., 2020).

Berdasarkan hasil yang didapatkan dalam penelitian, siswi yang berusia 15 tahun mayoritas sudah mengetahui apa itu anemia dan banyak siswi yang tidak mengonsumsi tablet Fe karena bau dan rasanya tidak enak. Sedangkan siswi 12- 14 tahun mayoritas belum memahami tentang anemia. Para siswi yang belum memahami anemia sering jajan di kantin sekolah, hal ini merupakan salah satu yang menyebabkan anemia di SMP An Najah Gondang Sragen relatif tinggi.

Tingkat kadar Hb berdasarkan drajat anemia sebelum dan sesudah diberikan jus jambu

Berdasarkan tabel 4.2 sebelum intervensi kadar Hb dengan nilai rata-rata 10,3 gr/dl, sedangkan pada tabel sesudah intervensi kadar Hb dengan rata-rata 12,0 gr/dl.

Anemia merupakan kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau kadar Hb dibawah normal. Ini menunjukkan bahwa perlunya perhatian untuk remaja yang mengalami anemia. Pasalnya dengan anemia cenderung mengalami kelelahan dan kurang berkonsentrasi, yang menyebabkan mereka lambat dalam beraktivitas, termasuk menyelesaikan masalah salah satunya yaitu anemia (Kurniati, 2020).

Penelitian ini dilakukan untuk alternatif pengobatan non-farmakologi untuk mencegah anemia pada remaja putri tanpa efek samping dan didukung oleh beberapa penelitian yang sudah dilakukan dengan menggunakan jus jambu, kelebihan non-farmakologi dari jus jambu menjadi salah satu terapi yang mudah didapat dan terjangkau. Pemberian jus jambu terhadap kadar hemoglobin remaja putri yang mengalami anemia memiliki efek untuk meningkatkan kadar hemoglobin, hal ini dikarenakan jus jambu memiliki kandungan diantaranya, Asam amino, kalsium, fosfor, besi, belerang, vitamin A, vitamin B, dan vitamin C adalah zat kimia yang ditemukan dalam jambu biji merah. Di dalamnya terdapat zat gizi yang dapat memperlancar proses pembentukan hemoglobin sel darah merah, yang dapat membantu orang yang menderita anemia atau kekurangan sel darah merah. Tubuh menggunakan mangan sebagai enzim antioksidan, dan tembaga diperlukan untuk produksi sel darah merah (Mahmudah, 2023). Agung et al., (2023) melakukan penelitian yang sejalan dengan peneliti lakukan yaitu pemberian jus jambu 250 ml/hari selama 7 hari pada remaja di SMK Bunga Persada Cianjur dengan perubahan kadar Hb sebesar 11,3 dengan standar deviasi 4,30 dan rata-rata nilai kadar hemoglobin setelah pemberian jus jambu biji merah yaitu 14,1 dengan selisih 2,75 gr/dl.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dalam intervensi selama 7 hari, responden mengalami kenaikan kadar Hb setelah diberikan jus jambu. Selain itu, responden mendapatkan ilmu baru tentang apa itu anemia, gejala-gejalanya dan bagaimana menangani anemia dengan pengobatan secara non farmakologi yaitu dengan mengonsumsi jus jambu.

Hasil Uji Pengaruh sebelum dan sesudah pemberian jus jambu

Berdasarkan tabel 4.3 hasil uji normalitas didapatkan nilai sig. Untuk data sebelum (0,147) atau nilai sig. *Pre-Test* $> 0,05$ yang artinya data berdistribusi normal, sedangkan nilai sig. *Post-Test* (0,068) $> 0,05$ yang artinya data berdistribusi normal, sehingga analisis menggunakan uji parametrik, yaitu *Paired Simple T-Test* .

Berdasarkan tabel 4.4 hasil uji *Paired Simple T-Test* diketahui terjadi peningkatan kadar Hb sebelum diberikan jus jambu sebesar 10,3 gr/dl dan sesudah diberikan jus jambu sebesar 12,0 gr/dl. Terjadi peningkatan sebesar 1,6 gr/dl. Berdasarkan nilai signifikasi (0,000) $< 0,05$ dapat ditarik kesimpulan “ Ada pengaruh pada pemberian jus jambu terhadap siswi yang mengalami anemia di SMP An Najah Gondang Sragen”.

Anemia defisiensi zat besi yaitu gangguan dimana tubuh memproduksi lebih sedikit sel darah merah karena kekurangan zat besi. Nutrisi yang diperlukan untuk produksi hemoglobin adalah zat besi. Anemia merupakan suatu keadaan kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari pada nilai normal. Kekurangan kadar Hb dalam darah dapat menimbulkan gejala lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa. Selain itu anemia gizi besi akan menurunkan daya tahan tubuh dan mengakibatkan mudah terkena infeksi. Anemia pada remaja dapat ditangani dengan pengobatan non- farmakologi yang memanfaatkan bahan-bahan terjangkau dan murah, yaitu jus jambu merupakan minuman yang sehat dan berkhasiat dimana jambu dibuat jus dengan menggunakan blender ditambah air sedikit dengan perbandingan tertentu sehingga diperoleh cairan jus yang berwarna merah. Jus jambu dapat digunakan sebagai alternatif yang cocok untuk mengatasi kekurangan zat besi yang dapat menyebabkan anemia tanpa menimbulkan efek samping seperti mual, sakit kepala dan kehilangan nafsu makan.

Peningkatan kadar Hb yang signifikan ini dipengaruhi oleh kandungan yang ada dalam 250 ml jus jambu, mengandung 60 mg vitamin C vitamin A, vitamin B, fosfor 11 mg, kalsium 18 mg, zat besi 0,26 mg, vitamin B12, dari kandungan jus jambu tersebut ditemukan bahwa setelah pemberian jus jambu kepada siswi dapat meningkatkan kadar hemoglobin. (Mahmudah, 2023).

Mekanisme jus jambu dalam pembentukan hemoglobin. jambu biji merah memiliki kandungan zat besi (Fe), vitamin A dan vitamin C yang paling tinggi, dengan 183,5 mg vitamin C per 100 gram buah jambu biji dan 50 hingga 70 mg vitamin C. Peran vitamin C yaitu zat besi dari transferin yang ada di dalam plasma ke ferritin hati. Sebagian besar transferin darah membawa zat besi ke sumsum tulang sebagai cadangan besi dan bagian tubuh lainnya. Maka per buah jambu biji berfungsi sebagai pembentuk kadar hemoglobin (Rusdi et al., 2019).

Berdasarkan data pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian sampel berusia antara 20-35 tahun sebanyak 20 responden (83,3%) yang mengalami anemia sedangkan umur >35 sebanyak 4 responden. hal tersebut sejalan dengan penelitian terdahulu yang telah dilakukan Subhi Isnaini *et al.*, (2022) dengan sampel 112 ibu hamil dengan hasil tidak ada hubungan yang signifikan antara usia ibu dengan kejadian anemia pada ibu hamil Usia ideal seorang ibu hamil adalah antara 20 hingga 35 tahun. Pada usia ini, kesehatan reproduksi ibu baik dan risiko komplikasi kehamilan rendah. Kelompok usia di bawah 20 dan lebih dari 35 tahun merupakan kehamilan berisiko tinggi karena sering terjadi gangguan kesehatan kronis pada usia tersebut, termasuk risiko anemia.

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui dari 24 responden sebelum diberi kurma memiliki rata-rata kadar hemoglobin 9,533 gr/dl yang merupakan anemia ringan. hemoglobin merupakan protein yang memiliki kandungan zat besi dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut

oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Saat hamil seorang ibu rentan mengalami anemia karena kebutuhan akan zat besi semakin meningkat seiring bertambah usia kehamilan. Menurut Rosidah *et al* (2023) faktor penyebab anemia pada kehamilan yaitu paritas, kunjungan ANC, kepatuhan mengkonsumsi tablet zat besi, asupan makanan, pendidikan, dan pendapatan, Usia ibu, dan tingkat pengetahuan. Dampak negatif yang terjadi yaitu dimana pada bayi yang baru dilahirkan dapat mengalami intra uterine growth retardation (IUGR), kelahiran prematur atau bahkan keguguran, bayi lahir dengan berat badan yang rendah (BBLR), kematian ibu dan bayi, terjadi persalinan lama, perdarahan postpartum dan kematian. Kematian pada ibu hamil dengan anemia disebabkan oleh beberapa hal yaitu kehilangan darah berlebihan selama atau setelah melahirkan sehingga cadangan hematologis menjadi rendah, anemia berat menyebabkan kerentanan terhadap infeksi meningkat, kadar hemoglobin <4 gr/dL menyebabkan gagal jantung dan kematian setelah melahirkan (Sumitran, 2023).

Hasil tabel 4.3 perbedaan rerata kadar hemoglobin setelah pemberian kurma yaitu meningkat menjadi 10,521 gr/dl. Dari 24 responden diketahui ada peningkatan rata-rata kadar hemoglobin sebesar 0,988 gr/dl. kurma memiliki zat besi yang cukup besar yaitu 1,02 mg per 100 gram kurma yang setara dengan angka kecukupan gizi harian (AKG). Zat besi memiliki fungsi sebagai penyusun darah untuk memperlancar transportasi oksigen dan mengatur kadar zat besi didalam tubuh sehingga dapat mengurangi terjadinya perdarahan pada ibu hamil (Pratiwi and Triani, 2024). Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sugita (2020) yang menggunakan 7 butir kurma untuk meningkatkan kadar hemoglobin yang dimana Kurma seberat 100 gr memiliki kandungan 2,81 gram protein, 7,1 gram serat, kalsium 35 mg, karbohidrat 88,78 gram, vitamin C 0,4 mg dan zat besi 1,02 mg yang zat besi tersebut merupakan komponen dari haemoglobin di dalam sel darah merah untuk menentukan daya dukung oksigen darah dan membantu mengatasi anemia.

Berdasarkan tabel 4.4 pada penelitian ini uji yang digunakan yaitu uji *paired simple T Test* dengan hasil ada peningkatan kadar hemoglobin sebelum diberikan kurma sebesar 9,533 gr/dl dan sesudah diberikan kurma sebesar 10,521 gr/dl yang dimana terjadi peningkatan sebesar 0,988 gr/dl setelah intervensi. Berdasarkan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a di terima sehingga ada pengaruh yang signifikan pada pemberian kurma terhadap ibu hamil dengan anemia. Peningkatan kadar hemoglobin pada responden terjadi karena responden mengikuti anjuran dari peneliti agar rutin mengkonsumsi kurma sebanyak 7 butir per hari selama 7 hari agar membantu meningkatkan kadar hemoglobin.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sumitran, 2023) yang memberikan 7 butir kurma selama 7 hari pada ibu hamil yang mengalami anemia dengan nilai p value $0,004 < 0,005$ yang berarti kurma efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Peningkatan kadar hemoglobin ini dipengaruhi oleh kandungan yang ada dalam 7 butir kurma yang memiliki kandungan zat besi yang tinggi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Kurma dapat dikategorikan sebagai alternatif lain untuk memenuhi kebutuhan zat besi ketika hamil apabila dikonsumsi secara rutin agar hemoglobin meningkat dengan baik. Zat besi dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia yang berada di sel darah merah dimana menentukan daya dukung oksigen darah. Kurma juga dapat mengatasi sembelit karena memiliki kandungan serat yang tinggi sehingga dapat membantu membersihkan usus besar dan melancarkan pencernaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Di SMP An Najah Gondang Sragen” dapat disimpulkan sebagai berikut: Rerata kadar Hb responden yang mengalami anemia sebelum pemberian jus jambu yaitu 10,3 gr/dl. Rerata kadar Hb responden yang mengalami

anemia sesudah pemberian jus jambu yaitu 12,0 gr/dl. Ada pengaruh pemberian jus jambu terhadap peningkatan Hb pada siswi yang mengalami anemia dengan peningkatan sebesar 1,6 gr/dl.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut: Manfaat Bagi tenaga kesehatan : Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan menambah pengalaman penelitian serta menjadi referensi dalam memberikan penyuluhan pada remaja yang mengalami anemia untuk memberikan jus jambu. Manfaat Bagi Institusi: Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan bacaan dan sumber informasi atau referensi bagi pengembangan ilmu kebidanan dalam kesehatan pada remaja. Manfaat bagi Peneliti lain: Hasil penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan oleh peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian sehubungan dengan pengaruh jus jambu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada siswi anemia dengan metode yang lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, D. F., Novianti, R., & Astuti, W. (2020). Jurnal Kebidanan Khatulistiwa , P - Issn 2460 - 1853 Efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Perubahan Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya Affectiveness of Guava Juice Switching To Haemoglobin Levels in Adolescent in Pondok Pesantren Nu. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6, 16– 21.
- Handayani, dewi ratih, Juliastuti, H., Rakhmat, lis inayati, Yuslianti, euis reni, Pratama, aditya gilang nur, Hasna, A., Anugrah, rifal aldi, & Ahtayary, velia putri. (2022). *sayur dan buah berwarna hijau di lingkungan rumah*.
- Imas Saraswati, P. M. I. (2021). Hubungan Kadar Hemoglobin (HB) Dengan Prestasi Pada Siswa Menengah Atas (SMA) Atau Sederajat. *Jurnal Medika Utama*, 02(04), 1187–1191.
- Iqbal, M., & Julyanto, M. F. (2020). 305-1305-2-Pb. 2(2), 35–41.
- Kaharuddin. (2021). Equilibrium : Jurnal Pendidikan Kualitatif : Ciri dan Karakter Sebagai Metodologi. *Jurnal Pendidikan*, IX(1), 1–8. <http://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium>
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Krisatanti, D. A. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- Kurniati, I. (2020). Anemia Defisiensi Zat Besi (Fe). *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 4(1), 18–33.
- Mahmudah, H. (2023). Efektivitas Jus Buah Jambu Biji Merah Pada Penderita Anemia Remaja Putri. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(9), 3745–3752.
- Munawaroh, M., Kapulogo No, J., & Pajang Laweyan Surakarta, G. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Winarni Universitas 'Aisyiyah Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 248–260.
- Plutzer, M. B. B. and E. (2021). *hubungan Perilaku Remaja Dengan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Malang*. 10(September), 6.
- Rusdi, P. H. N., Oenzil, F., & Chundrayetti, E. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (Psidium Guajava.L) Terhadap Kadar Hemoglobin dan Ferritin Serum Penderita Anemia Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7(1), 74. <https://doi.org/10.25077/jka.v7.i1.p74-79.2018>
- Safitri, M. D., Windayanti, H., & Ernawati, S. (2021). Literature Review: Penanganan Non Farmakologi dengan Buah dan Sayur untuk Anemia pada Ibu Hamil. *CallforPaper*, 3, 233–241. <http://jurnal.unw.ac.id:1254/index.php/semnasbidan/article/view/1367>
- Setiawati, N., Sopiah, P., & Haryeti, P. (2023). Pengaruh Jus Jambu Biji Merah Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dengan Anemia Pada Remaja Putri : Literatu Review. *JurnalNers*, 7(1), 543–550. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13619>
- Setiyowati, E., Nadatien, I., Rusdianingsih, R., & Amilia, Y. (2019). Efektifitas Pemberian Tablet Besi (Fe) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Siswi yang Menderita Anemia di SMAN 3 Kabupaten Sampang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Stikes Hang Tuah Surabaya*, 14(1), 11–17. <https://doi.org/10.30643/jiksht.v14i1.48>

- Sri Iswahyuni¹, S. S. H. S. (2022). Pengaruh Konsumsi Jus Jambu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Asrama Mamba'ul Ulum. *Jurnal of Health Resehrh*, 1(1), 29–40.
- sugiyono. (2016). *statistika untuk penelitian*.
- sugiyono. (2020). Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation. *Jurnal Keterapian Fisik*, 5(1), 55–61. <https://doi.org/10.37341/jkf.v5i1.167>
- Sulistiani, R. P., Rizky Fitriyanti, A., & Dewi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Pencegahan Anemia Dengan Metode Kombinasi Ceramah Dan Team Game Tournament Pada Remaja Putri. *Sport and Nutrition Journal*, 3(1), 39–47. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/spnj/>
- Sulistyoningtyas, Sholaikhah, atul, R. (2022). Pemberian Jus Jambu Biji Berpengaruh Pada Kenaikan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Asrama Putri Sma Muhammadiyah 2 YOGYAKARTA. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), 86–93.
- Thania, S., & Punuh. (2022). Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Manado. *Jurnal KESMAS*, 11(2), 176–181. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/39245/35652>
- Utami, S. (2022). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Dan Imt Dengan Perilaku Konsumsi Makan Pada Remaja Putri. *Journal of Midwifery and Health Administration Research*, 2(2), 2022.