JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 5 Nomor 2
Tahun 2025
Hal. 185-193

PEMBERIAN NUGET TEMPE DAN PISANG AMBON TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DENGAN ANEMIA

Ani Mulyandari*[1], Etika Khoiriyah[2], Muslim[3]

[1,2,3], Akademi Kebidanan Anugerah Bintan,Kota Tanjungpinang, Provinsi Kepri
Email: [1]anishafeea2@gmail.com, [2]etika2811@gmail.com, [3]muslimgzmuslim@gmail.com

Abstrak

Menurut WHO anemia pada ibu hamil didefinisikan sebagai kadar hemoglobin (Hb) di bawah 11 g/dL selama trimester pertama dan ketiga, serta di bawah 10,5 g/dL selama trimester kedua. Ibu hamil dikatakan mengalami anemia ringan jika Hb antara 8-10 g/dL, anemia sedang jika antara 7-8 g/dL, dan anemia berat jika Hb kurang dari 7 g/dL. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan berbagai komplikasi, termasuk keguguran, kelahiran prematur, gangguan pertumbuhan janin, dan meningkatkan risiko komplikasi persalinan. Salah satu upaya yang dapat mengatasi anemia adalah secara non farmakologis yaitu melalui pemanfaatan bahan pangan lokal dan murah memalui pemberian nugget tempe dan pisang ambon. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan efektivitas antara pemberian nugget tempe dan pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Dimana terdapat efektivitas antara pemberian nugget tempe terhadap kenaikan kadar Hb dengan peningkatan dari kunjungan pertama 9,8gr/dL menjadi 10,2 gr/dL pada kunjungan kedua menjadi 10,7 gr/dL pada kunjungan ketiga, terdapat efektivitas pemberian pisang ambon terhadap kadar Hb dengan peningkatan pada kunjungan pertama 9,8 gr/dL menjadi 10,1 gr/dL saat,kunjungan kedua dan menjadi 10,5gr/dL saat kunjungan ketiga sehingga terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian nugget tempe dan pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil dimana saat pemberian nugget tempe 0,2 gr/dL sedikit lebih unggul dibandingkan pisang ambon. Diharapkan kepada ibu hamil agar dapat meningkatkan pengetahuan terkait cara menaikan kadar Hb serta dapat mengkonsumsi olahan tempe dan pisang ambon untuk mengatasi anemia saat masa kehamilan.

Kata kunci: kata ; Anemia; Nuget Tempe ; Pisang Ambon

Abstract

According to WHO, anemia in pregnant women is defined as hemoglobin (Hb) levels below 11 g/dL during the first and third trimesters, and below 10.5 g/dL during the second trimester. Pregnant women are said to have mild anemia if Hb is between 8-10 g/dL, moderate anemia if between 7-8 g/dL, and severe anemia if Hb is less than 7 g/dL. Anemia in pregnant women can cause various complications, including miscarriage, premature birth, impaired fetal growth, and increase the risk of labor complications. One effort that can overcome anemia is non-pharmacologically, namely through the use of local and cheap food ingredients through the provision of tempeh nuggets and Ambon bananas. The purpose of this study was to determine the comparison of the effectiveness between the provision of tempeh nuggets and Ambon bananas on increasing Hb levels in pregnant women. This study used a qualitative research method with a case study approach. Where there is effectiveness between the provision of tempeh nuggets on increasing Hb levels with an increase from the first visit of

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 5 Nomor 2
Tahun 2025
Hal. 185-193

9.8gr/dL to 10.2gr/dL on the second visit to 10.7gr/dL on the third visit, there is effectiveness of the provision of Ambon bananas on Hb levels with an increase on the first visit of 9.8gr/dL to 10.1gr/dL on the second visit and to 10.5gr/dL on the third visit so that there is a difference in effectiveness between the provision of tempeh nuggets and Ambon bananas on increasing Hb levels of pregnant women where when the provision of tempeh nuggets 0.2gr/dL is slightly superior to Ambon bananas. It is hoped that pregnant women can increase their knowledge regarding how to increase Hb levels and can consume processed tempeh and Ambon bananas to overcome anemia during pregnancy.

Keywords: Anemia; Tempeh nuggets; Ambon Banana

Pendahuluan

Kehamilan merupakan sebuah proses yang mengagumkan terjadi di dalam rahim seorang wanita selama 40 minggu sejak hari pertama haid terakhir, proses kehamilan dimulai dengan fertilisasi dan berlanjut dengan nidasi atau penanaman embrio di dalam rahim, lalu berkembang hingga janin tersebut siap untuk dilahirkan(Kasmiati et al., 2023). Kehamilan adalah suatu proses alami yang melibatkan perubahan fisiologis maupun psikologis pada ibu hamil. Selama masa kehamilan, terjadi perubahan pada beberapa sistem tubuh, beberapa diantaranya meliputi sistem kardiovaskular, pernapasan, hormonal, gastrointestinal, dan muskuloskeletal. Perubahan yang terjadi pada sistem muskuloskeletal selama kehamilan mencakup perubahan bentuk tubuh dan peningkatan berat badan secara bertahap mulai dari trimester 1 hingga trimester 3, biasanya perubahan ini menyebabkan ketidaknyamanan yang sering dialami oleh ibu hamil yakni nyeri punggung (Sari et al., 2023).

WHO melaporkan bahwa prevalensi ibu hamil di seluruh dunia yang mengalami anemia sebesar 41,8 % sedangkan pada tahun 2020 sekitar 32 juta wanita hamil di dunia mengalami anemia dan 496 juta wanita tidak hamil mengalami anemia (WHO, 2021). Kejadian anemia pada ibu hamil di negara Indonesia meningkat pada tahun 2018 yaitu sebanyak 48,8% bila dibandingkan dengan tahun 2013 yaitu sebanyak 37,1%. Dari data tahun 2018 jumlah ibu hamil yang mengalami anemia tertinggi berada pada ibu hamil berusia 15-24 tahun sebanyak 84,6%). Angka prevalensi anemia pada ibu hamil meningkat dari 48,9% pada tahun 2019 menjadi 78% pada tahun 2021 (Riskesdas, 2021). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) terkait prevalensi anemia pada ibu hamil di Provinsi Kepulauan Riau pada tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia ibu hamil adalah 18.507 kasus dari total 141.412 sasaran ibu hamil (13,1%). Ini berarti dari setiap 100 ibu hamil, terdapat 13,1 yang mengalami anemia. (Riskesdas, 2021).

Anemia merupakan suatu kondisi tubuh dengan jumlah dan ukuran sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah, sehingga akan mengakibatkan distribusi oksigen oleh darah ke seluruh tubuh terganggu. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu hamil dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin dalam darah di bawah nilai normal 11,0 g/dL pada trimester I dan III atau kadar hemoglobin di bawah nilai normal pada trimester II sebesar 10,5 g/dL. Kejadian hemodilusi pada trimester II yang menyebabkan terjadi perbedaan nilai batas normal kadar hemoglobin di setiap trimester sedangkan kondisi ibu hamil yang tidak anemia yaitu dengan kadar hemoglobin sebesar ≥ 11 g/dl untuk trimester I dan III, ≥10,5 g/dl untuk trimester II. (Pratami, 2019). Menurut WHO anemia pada ibu hamil

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 5 Nomor 2
Tahun 2025
Hal. 185-193

didefinisikan sebagai kadar hemoglobin (Hb) di bawah 11 g/dL selama trimester pertama dan ketiga, serta di bawah 10,5 g/dL selama trimester kedua. Ibu hamil dikatakan mengalami anemia ringan jika Hb antara 8-10 g/dL, anemia sedang jika antara 7-8 g/dL, dan anemia berat jika Hb kurang dari 7 g/dL.

Klasifikasi penyebab anemia dibagi menjadi 2 yaitu anemia fisiologis dan anemia patologis. Anemia patologis dibagi menjadi anemia defisiensi dan perdarahan sedangkan anemia fisiologis adalah kekurangan darah yang terjadi disaat hamil, saat kehamilanada kondisi yang membuat bertambahnya cairan yang kandungannya terlihat sama dengan kandungan normal. Keadaan ini menyebabkan penurunan hemoglobin-hematokrit sehingga menyebabkan anemia fisiologis yaitu pengenceran darah. (Anfiksyar K.S.S, dkk. 2019). Hemoglobin adalah ikatan protein, garam besi, zat warna. Sebagian besar ibu hamil akan mengalami beberapa tingkat anemia karena zat besi di butuhkan untuk menghasilkan sel darah merah pada janin. Anemia bisa muncul selama kehamilan karena kekurangan asam folat. Saat kehamilan, anemia dapat dicegah dan diobati dengan menggunakan zat besi dan suplemen asam folat. Hemoglobin adalah ikatan protein, garam besi, zat warna. Sebagian besar ibu hamil akan mengalami beberapa tingkat anemia karena zat besi di butuhkan untuk menghasilkan sel darah merah pada janin. Anemia bisa muncul selama kehamilan karena kekurangan asam folat. Saat kehamilan, anemia dapat dicegah dan diobati dengan menggunakan zat besi dan suplemen asam folat (Soleha dkk, 2020).

Faktor penyebab anemia yaitu defisiensi besi, asam folat, vitamin B12 dan protein.Secara langsung anemia disebabkan karena kurangnya produksi sel darah merah, tubuh akan kehilangan darah secara akut atau menahun dan hancurnya sel darah merah yang terlalu cepat. Salah satu pencegahan anemia dapat diberikan bahan pangan yang dikembangkan salah satunya yaitu olahan tempe yang mempunyai mutu dan nilai gizi tinggi (Ladyamayu Pinasti. 2020).Tempe merupakan sumber protein nabati yang kaya nutrisi, mengandung beragam vitamin, mineral, dan antioksidan. Dalam 100 gram tempe, terdapat sekitar 190-200 kalori, 18-20 gram protein, 8 gram karbohidrat, dan 8,8-9 gram lemak. Selain itu, tempe juga mengandung serat, kalsium, fosfor, zat besi, kalium, tembaga, zink, beta karoten, vitamin B1, B2, dan niasin. Tempe mengandung kapang yang dihasilkan dari peran Rizhopus Oligosporus yang memproduksi enzim fitase dan berfungsi memecah fitat, serta mampu memecah komponen makro pada kedelai menjadi komponen mikro yang memiliki zat gizi dan mudah dicerna oleh tubuh (Yuwanti.2019). Dalam Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI), Kandungan zat gizi tempe kedelai dalam 100 gr adalah energi 201 kal, protein 20.8 gr, lemak 8.8 gr, karbohidrat 13.5 gr, serat 1.4 gr dan zat besi 4,0 gr (TKPI.2018).

Salah satu produk makanan olahan yang digemari oleh masyarakat semua kalangan usia yaitu nugget. Nugget biasanya dibuat dengan memanfaatkan daging ayam, namun dalam penelitian ini nugget dibuat dengan memanfaatkan Tempe yang merupakan salah satu sumber zat besi. Dalam Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI), Kandungan zat gizi tempe kedelai dalam 100 gr adalah energi 201 kal, protein 20.8 gr, lemak 8.8 gr, karbohidrat 13.5 gr, serat 1.4 gr dan zat besi 4,0 gr (TKPI.2018). Saat kehamilan ibu hamil yang mengkonsumsi tempe juga bisa membuat suasana hati menjadi baik karena tempe dapat

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 5 Nomor 2
Tahun 2025
Hal. 185-193

menekan hormon yang menyebabkan ibu hamil menjadi melow, mencegah penuaan dini, membantu kesehatan jantung, menurunkan kadar kolesterol, mencegah sembelit, kandungan anti bakteri di dalam tempe dapat menjadi antiinfeksi, mengatasi diare. Tempe juga sebagai sumber protein vegetarian dan sumber asam omega 3 yang mengandung senyawa isoflavon lemak tak jenuh untuk perkembangan janin dan meningkatkan kesehatan tulang (Silmi Nur Aziza.2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Mansur (2017) menemukan adanya pengaruh pemberian brownis tempe terhadap kenaikan HB pada ibu hamil di wilayah Puskesmas Pratiwi Kecamatan Mariso, Penelitian yang dilakukan oleh Novianti (2020 kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil TM III di kota Bengkulu. Berdasarkan hasil penelitian nurhidayah (2020) pemberian nugget tempe terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian nugget tempe terhadap kadar hemoglobin remaja putri di SMP Negeri Kota Goronatalo (Nurhidayah.2020).

Selain olahan tempe untuk menaikan kadar dengan mengkonsumsi dua buah pisang ambon sehari merupakan salah satu alternatif yang dapat memenuhi kebutuhan asupan zat besi bagi ibu hamil dengan anemia. Pemberian tablet zat besi (Fe) dan pisang ambon lebih efektif meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil dibandingkan hanya pemberian tablet Fe saja (Aisya, 2019) Ibu hamil memerlukan makanan terbaik yang mengandung banyak vitamin yang diperlukan oleh tubuh dengan mengkonsumsi buah pisang. Pisang ambon merupakan buah yang dapat dikonsumsi pada semua umur tanpa memiliki efek samping, selain mudah didapatkan dan harga relatif murah dibanding buah lainnya. Tiap 100 gr pisang ambon mengandung 72.9 gr air, 0,5 mg zat besi, 72.0 mg vitamin C, 0,08 mg vitamin B1, 0,08 mg vitamin B2, 0,1 mg vitamin B6, dan 32 mg fosfor (Mahardika & Zuraida, 2021). Adanya kandungan tersebut dapat meningkatkan kadar Hb karena zat besi pada buah pisang ambon dapat membantu tubuh untuk membentuk sel – sel darah merah, vitamin C berperan dalam memindahkan besi dari transferin didalam plasma ke feritin hati dan membantu mempercepat penyerapan zat besi di dalam tubuh, adapun vitamin B6 mampu menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan serta berperan dalam sintesis dan koenzim untuk beberapa reaksi metabolisme protein, khususnya serotin yang berperan aktif sebagai neurotransmitter dalam kelancaran fungsi otak (Suyanti & Supriyadi, 2020). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menyimpulkan bahwa dengan mengonsumsi 2 buah pisang tiap hari sangat bermanfaat bagi ibu hamil dimana dapat membantu meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan perbandingan“Pemberian Nugget Tempe dan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia”.

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 5 Nomor 2
Tahun 2025
Hal. 185-193

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kualitatif melalui pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah suatu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati sebagai mana adanya. Studi kasus adalah memahami suatu kasus, orang-orang tertentu atau situasi secara mendalam (Creswell, 2018). Penelitian kualitatif menggunakan metode wawancara terbuka dan observasi untuk memahami sikap, pandangan, perasaan, dan perilaku individu secara mendalam. Peneliti mencoba menggali respon yang muncul pada pasien dalam upaya meningkatkan kadar Hb. Peneliti memilih menggunakan metode ini dengan tujuan peneliti akan memperoleh gambaran yang menyeluruh tentang pemberian nuget tempe dan pisang ambon terhadap perubahan Hb ibu hamil dengan anemia, sehingga data yang dikumpulkan meliputi kata-kata dari hasil wawancara dan observasi.

Hasil dan Pembahasan

Tabel Perbandingan Pemberian Nuget Tempe dan Pisang Ambon

NO	Kelompok	Kadar Hb		
		Kunjungan 1	Kunjungan 2	Kunjungan 3
1	Ny. Y (Nugget Tempe)	9,8 gr/dL	10,2 gr/dL	10,7 gr/dL
2	Ny. S (Pisang ambon)	9,8 gr/dL	10,1 gr/dL	10,5 gr/dL

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa pada pemberian nuget tempe pada Ny.Y dimana hasil pemeriksaan kadar Hb pada kunjungan ke pertama sebelum diberikan nugget tempe diperoleh kadar Hb sebesar 9,8 gr/dL, pada kunjungan kedua setelah diberikaan nugget tempe selama 2 mimggu diperoleh kadar Hb sebesar 10,2gr/dL dan pada kunjungan ketiga setelah diberikan nugget tempe selama 1 bulan diperoleh kadar Hb sebesar 10,7 gr/dL. Sedangkan pada pemberian pisang ambon pada Ny. S dimana hasil pemeriksaan kadar Hb pada kunjungan pertama sebelum diberikan pisang ambon diperoleh kadar Hb sebesar 9,8gr/dL, pada kunjungan kedua setelah diberikaan pisang ambon selama 2 minngu diperoleh kadar Hb sebesar 10,1 gr/dL dan pada kunjungan ketiga setelah diberikan pisang ambon selama 1 bulan diperoleh kadar Hb sebesar 10,5 gr/dL.

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Nugget Tempe terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia

Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kadar Hb pada ibu hamil anemia dimana setelah diberikan nugget tempe sebagai intervensi pada pemeriksaan pertama kadar Hb ibu hamil adalah 9,8 gr/dL, Setelah dilakukan intervensi dengan pemberian nugget tempe terjadi peningkatan kadar Hb menjadi 10,2 gr/dL pemeriksaan kedua,mencapai 10,8 gr/dL dan pada pemeriksaan ketiga terjadi peningkatan

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 5 Nomor 2
Tahun 2025
Hal. 185-193

menjadi 10,7 gr/dL ini mengindikasikan bahwa nugget tempe sanggat efektif sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil yang mengalami anemia.

Tempe merupakan makanan yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil. Kandungan nutrisi di dalamnya dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi selama kehamilan, baik untuk ibu maupun janin. tempe kaya akan protein nabati yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan janin, serta menjaga kesehatan ibu hamil. Tempe juga mengandung kalsium, fosfor, dan mineral lain yang membantu menjaga kekuatan tulang ibu hamil dan janin. Serta mengandung zat besi yang penting untuk mencegah anemia, kondisi yang umum terjadi pada ibu hamil. Tempe merupakan sumber probiotik yang baik untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh ibu hamil dan janin. Kandungan nutrisi dalam tempe membantu mendukung perkembangan organ janin, meningkatkan berat dan panjang badannya, serta mengurangi risiko cacat tabung saraf. Selain zat besi, tempe juga mengandung isoflavon dan peptida bioaktif yang memiliki efek kesehatan yang mendukung pembentukan sel darah merah. Isoflavon dalam tempe diketahui memiliki sifat antioksidan yang dapat melindungi sel darah merah dari kerusakan oksidatif, yang seringkali menjadi masalah pada penderita anemia (Brown et al., 2021). Peptida bioaktif dari fermentasi tempe juga berperan dalam modulasi sistem imun dan pengurangan peradangan, yang dapat mendukung proses hematopoiesis, atau produksi sel darah merah (Mahan & Raymond, 2021). Sehingga, secara teoritis, konsumsi nugget tempe bukan hanya membantu meningkatkan kadar Hb melalui penyerapan zat besi, tetapi juga mendukung pembentukan dan kesehatan sel darah merah secara keseluruhan.

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan hasil yang konsisten dengan temuan ini. Rahmawati et al. (2022) melaporkan bahwa konsumsi tempe selama 8 minggu dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan pada remaja putri yang menderita anemia. Hasil ini menunjukkan bahwa sumber protein nabati yang difermentasi seperti tempe, memiliki potensi besar dalam meningkatkan status gizi dan kesehatan darah.

Asumsi peneliti menjelaskan bahwa pemberian nugget tempe dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia karena tingginya kandungan zat besi, protein, dan senyawa bioaktif lainnya dalam tempe. Pengolahan tempe menjadi nugget juga membuatnya lebih mudah dikonsumsi dan diterima oleh ibu hamil sehingga olahan nugget tempe bisa menjadi alternatif yang praktis dalam program intervensi gizi untuk ibu hamil anemia.

Efektivitas Sebelum dan Sesudah Diberikan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia

Hasil penelitian menunjukkan terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil anemia memalui konsumsi 2 pisang ambon setiap harinya. Kadar Hb awal yaitu 9,8 gr/dL, kemudian meningkat menjadi 10,2 gr/dL pada pemeriksaan kedua, dan menjadi 10,5 gr/dL pada pemeriksaan ketiga. Peningkatan ini menegaskan bahwa pisang ambon sangat efektif dalam mendukung peningkatan kadar Hb

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 5 Nomor 2
Tahun 2025
Hal. 185-193

pada ibu hamil dengan anemia, meskipun peningkatannya sedikit lebih rendah dibandingkan dengan pemberian nugget tempe.

Pisang ambon merupakan buah yang dapat dikonsumsi pada semua umur tanpa memiliki efek samping, selain mudah didapatkan dan harga relatif murah dibanding buah lainnya. Tiap 100 gr pisang ambon mengandung 72.9 gr air, 0,5 mg zat besi, 72.0 mg vitamin C, 0,08 mg vitamin B1, 0,08 mg vitamin B2, 0,1 mg vitamin B6, dan 32 mg fosfor (Mahardika & Zuraida, 2021). Adanya kandungan tersebut dapat meningkatkan kadar Hb karena zat besi pada buah pisang ambon dapat membantu tubuh untuk membentuk sel – sel darah merah, vitamin C berperan dalam memindahkan besi dari transferin didalam plasma ke feritin hati dan membantu mempercepat penyerapan zat besi di dalam tubuh, adapun vitamin B6 mampu menetralkan asam lambung dan meningkatkan pencernaan serta berperan dalam sintesis dan koenzim untuk beberapa reaksi metabolisme protein, khususnya serotin yang berperan aktif sebagai neurotransmitter dalam kelancaran fungsi otak (Suyanti & Supriyadi, 2020). Meskipun kandungan zat besi dalam pisang ambon lebih rendah dibandingkan dengan tempe, kandungan nutrisinya yang lengkap, terutama dalam hal vitamin B6 dan asam folat, membuatnya tetap menjadi pilihan yang baik untuk mendukung kesehatan darah pada ibu hamil anemia. Ini menunjukkan bahwa intervensi gizi dengan pisang ambon dapat membantu meningkatkan kadar Hb, meskipun mungkin memerlukan waktu yang lebih lama atau perlu dikombinasikan dengan sumber zat besi yang lain agar mencapai hasil yang optimal.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan efektivitas pisang ambon dalam mendukung peningkatan kadar hemoglobin. Saraswati et al. (2022) melaporkan bahwa konsumsi pisang selama beberapa minggu dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Penelitian oleh Pranata (2021) juga menunjukkan bahwa pisang dapat membantu meningkatkan kadar Hb pada anak-anak sekolah yang mengalami anemia meskipun prosesnya lebih lambat dibandingkan dengan sumber makanan lain yang kaya zat besi.

Asumsi peneliti menjelaskan bahwa efektivitas pemberian 2 buah pisang ambon pada pagi dan sore hari dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil anemia karena adanya nutrisi yang mendukung pembentukan dan pemeliharaan sel darah merah. Meskipun peningkatannya tidak secepat tempe, kandungan vitamin B6, asam folat, dan vitamin C dalam pisang ambon tetap memberikan manfaat yang signifikan. Oleh karena itu pisang ambon dapat menjadi bagian dari intervensi gizi yang bermanfaat bagi ibu hamil dengan anemia terutama jika dikombinasikan dengan sumber zat besi lainnya.

Perbandingan Pemberian Nugget Tempe dan Pisang Ambon terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Anemia

Penelitian ini mendaptkan hasil bahwa baik nugget tempe dan pisang ambon sangat efektif untuk meningkatkan kadar Hb ibu hamil yang mengalami anemia meskipun ada

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 5 Nomor 2
Tahun 2025
Hal. 185-193

sedikit perbedaan dalam tingkat efektivitasnya. Pemberian nugget tempe menghasilkan peningkatan kadar Hb sebesar 0,9 gr/dL, sementara pemberian pisang ambon meningkatkan kadar Hb sebesar 0,7 gr/dL. Meskipun nuget tempe dan pisang ambon ini efektif, nugget tempe menunjukkan sedikit keunggulan dalam peningkatan kadar hemoglobin.

Perbedaan efektivitas antara nugget tempe dan pisang ambon dapat dijelaskan melalui kandungan nutrisi yang ada dalam kedua jenis makanan ini. Tempe mengandung zat besi non-heme dalam jumlah yang lebih tinggi dibandingkan dengan pisang ambon, yang langsung berkontribusi pada pembentukan hemoglobin (Gibson, 2021). Selain itu, tempe juga kaya akan protein dan isoflavon, yang mendukung proses hematopoiesis lebih efektif dan cepat (Mahan & Raymond, 2021). Zat besi dalam tempe apabila dikombinasikan dengan vitamin C dari bahan lain dapat lebih cepat diserap oleh tubuh sehingga mempercepat peningkatan kadar Hb.Sedangkan pisang ambon itu sendiri mengandung nutrisi penting lainnya seperti vitamin B6 dan asam folat meskipun mendukung pembentukan hemoglobin tidak secepat zat besi dalam tempe dalam memberikan hasil yang terlihat (Whitney & Rolfes, 2021). Peran vitamin C dalam pisang ambon juga membantu penyerapan zat besi dari makanan lain, tetapi karena kandungan zat besi dalam pisang sendiri rendah, efeknya tidak sekuat tempe. Oleh karena itu, tempe menunjukkan efektivitas yang lebih tinggi dalam jangka pendek, sedangkan pisang ambon mungkin memerlukan waktu yang lebih lama atau perlu dikombinasikan dengan makanan lain yang kaya zat besi untuk mencapai hasil yang sama.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya. Rahmawati et al. (2022) mengatakan bahwa tempe lebih efektif untuk meningkatkan kadar Hb dibandingkan dengan sumber zat besi lainnya dimana menunjukkan bahwa sumber protein nabati fermentasi memiliki keunggulan tersendiri dalam mengatasi masalah anemia. Sedangkan penelitian Saraswati et al. (2022) menjelaskan bahwa pisang ambon memerlukan waktu cukup lama dalam meningkatkan kadar Hb.

Asumsi peneliti menjelaskan bahwa kedua intervensi ini efektif dan ada perbedaan kecil dalam keefektivitasanya antara nugget tempe dan pisang ambon hal ini disebabkan tingginya kandungan zat besi dalam tempe. Nugget tempe mungkin lebih cepat menunjukkan hasil karena kombinasi kandungan zat besi meliputi protein dan isoflavon, sedangkan pisang ambon itu sendiri memberikan peningkatan yang sedikit lambat namun tetap signifikan. Sehingga kedua makanan ini bisa menjadi bagian dari intervensi gizi untuk ibu hamil anemia tergantung dengan kebutuhan spesifik dan ketersediaan bahan.

JIDAN
JURNAL ILMIAH KEBIDANAN
E-ISSN 2774-4671
Vol 5 Nomor 2
Tahun 2025
Hal. 185-193

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 2 orang respoden dimana terdapat perbedaan efektivitas antara pemberian nugget tempe dan pisang ambon terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil karena pemberian nugget tempe sedikit lebih cepat dibandingkan pemberian pisang ambon.

Referensi

Agung. (2020). Pengaruh Perbaikan Gizi Kesehatan Terhadap Produktifitas Kerja. Jurnal Penelitian Vilume 1 No 2. Universitas Hindu Indonesia.

Andria, (2017). Hubungan Anemia Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) di RSUD Rokan Hulu, Skripsi, Universitas Pasir Pengaraian

Arisman. (2021). Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: EGC.

Asiyah S, Rhayu DE, Isnaeni WDN. (2019). Perbandingan Efek Suplementasi Tablet Tambah Darah dengan dan Tanpa Vitamin C Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Usia Kehamilan 16-32 Minggu di Desa Keniten Kecamatan Mojo Kabupaten Kediri. Jurnal Ilmu Kesehatan

Baharutan, Handri, Supit Siantan, dan J.J.V Rampengan., (2016). Gambaran Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Puskesmas Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado. Jurnal e-Biomedik, 4(1).

Bora, R., Sable, C., Wolfson, J., Boro, K., & Rao, R. (2014). Prevalence of anemia in pregnant women and its effect on neonatal outcomes in Northeast India. The Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine, 27(9), 887-891.

Bunyanis, Fitriana, (2016), Gambaran Karakteristik Ibu Hamil dalam Mengkonsumsi Tablet Zat Besi (Fe). Jurnal Ilmiah Kesehatan Iqra, 4(2): 61-67.

Cahya, W. E., Fitriani, A. L., Mandaty, F. A., & Rizqitha, R. (2021). Efektivitas Buah Kurma Dan Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Wilayah Puskesmas Karangawen Ii Kabupaten Demak. Jurnal Surya Muda, 3(2), 65-

Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

WHO. 2021.The global prevalence of anaemia in 2021. Geneva: World Health Organizatio