

## Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Penderita Anemia Remaja Putri di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun 2022

Wulandari Alami<sup>1</sup>, Indri Sarwili<sup>2</sup>, Irma Herliana<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi S-1 Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Alamat : Jl. Harapan No.50, RT.2/RW.7, Lenteng Agung, Kec. Jagakarsa, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12610.

Email : [alamiwulandari@gmail.com](mailto:alamiwulandari@gmail.com)

### Abstract

*Young women are prone to anemia due to lack of nutrient intake. Anemia is one of the most common health problems in the world today, especially in young women. The impact of anemia can cause weakness, lethargy, and the face becomes pale. So it needs to be handled, one of which is by means of non pharmacological prevention efforts, namely giving red guava juice. The purpose of this study was to determine whether or not there was an effect of giving red guava juice on hemoglobin levels in young women at SMK Bunga Persada Cianjur. This research method uses a quasy experimental research design with a one group pre test – post test design with a purposive sampling model. The result of the study on 17 young female respondents found that the average Hb before being given red juice was 11,5 gr/dl. The average after being given red guava juice is 13,0 gr/dl. So it can be concluded that there is an effect of giving red guava juice with an increase in Hb in anemia sufferers of young women based on the results of data processing using the paired t – test with the results obtained that there is an effect with a value (p value 0,000) (<0,005).*

**Keywords :** anemia, hemoglobin, guava, young women.

### Abstrak

Remaja putri rentan terkena anemia karena kurangnya asupan zat gizi. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia yang banyak terjadi sampai saat ini terutama pada remaja putri. Dampak dari anemia dapat mengakibatkan lemas, lesu, serta wajah menjadi pucat. Sehingga perlu ditangani, salah satunya dengan cara upaya pencegahan non farmakologi yaitu pemberian jus jambu biji merah. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh pemberian jus jambu biji merah terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMK Bunga Persada Cianjur. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy eksperimen* dengan rancangan *one group pre test – post test design* dengan model *total sampling*. Hasil penelitian pada 17 responden remaja putri diketahui rata – rata Hb sebelum diberikan jus jambu biji merah yaitu sebesar 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 Hb pada penderita anemia remaja putri berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan *uji paired t – test* dengan hasil yang didapatkan bahwa terdapat pengaruh dengan nilai (p value 0,000)(<0,05).

**Kata Kunci :** anemia, hemoglobin, jambu biji, remaja putri.

## PENDAHULUAN

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.

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia yang banyak terjadi sampai saat ini terutama pada remaja putri. Anemia merupakan suatu kondisi yang terjadi ketika jumlah sel darah merah (eritrosit) dan jumlah hemoglobin yang ditemukan dalam sel-sel darah merah menurun dibawah normal. Remaja putri dikatakan anemia jika kadar Hb <12 gr/dl.

Tingginya kejadian anemia pada remaja putri dipengaruhi secara langsung oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan konsumsi makanan sehari – hari yang tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah yang mengandung vitamin C dan zat besi.

Anemia dapat menyebabkan pertumbuhan tidak optimal dan menurunkan konsentrasi ketika belajar karena merasa cepat lelah, anemia dapat membawa dampak kurang baik pada remaja seperti menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal.

Mengatasi dan mencegah anemia ada dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. cara farmakologi yaitu bisa dengan mengkonsumsi 1 tablet *Fe* 60 mg dalam satu minggu dua kali, non farmakologi, jambu biji merah bisa dimanfaatkan untuk mengatasi anemia. Jambu biji merah mengandung vitamin C dua sampai empat kali lipat dibandingkan jeruk sehingga dapat membantu penyerapan zat besi yang terdapat di jambu biji merah.

Kekurangan zat besi dalam tubuh dapat membuat seseorang mengalami penurunan sistem kekebalan tubuh dan sering merasa lesu, hal ini merupakan salah satu penyebab anemia. Sedangkan vitamin C membantu penyerapan dari senyawa besi pada jambu biji yang dapat meningkatkan absorpsi zat besi *non heme* (nabati) hingga sebesar 0,06 dl/gram, Cahyono (2010).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasy eksperimen* dengan rancangan *one grup pre test- post test design*. Pada 17 responden, penelitian dilakukan di SMK Bunga Persada Cianjur. Prosedur penelitian ini yaitu: pendekatan terhadap responden dengan menjelaskan tujuan penelitian dan persetujuan atau informed consent; menggunakan lembar observasi dan pemeriksaan hemoglobin menggunakan *GCHb Easy Touch*.

## HASIL PENELITIAN

A. Hasil penelitian ini didapatkan analisis univariat dan Bivariat jambu biji merah dan Hemoglobin anemia

**a. Tabel 1 nilai rata – rata Kategori Anemia Di SMK Bunga Persada Cianjur.**

<b>Kategori anemia</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentas (%)</b>
Anemia ringan	17	100,0
Total	17	100,0

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.1 dari 17 responden di SMK Bunga Persada Cianjur mengalami kategori anemia ringan dengan (100,0%).

**b. Tabel 2 rata – rata Kategori Anemia Sebelum dilakukan Intervensi Pemberian Jus Jambu Biji Merah.**

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Pretest	17	11,376	4,308	10,4	11,9

Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 4.2 dari 17 responden diperoleh hasil nilai mean atau rata – rata kadar hemoglobin sebelum diberikan jus jambu biji merah pada penderita anemia remaja putri di SMK Bunga Persada Cianjur sebesar 11,376, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 10,4 gr/dl dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maksimal sebesar 11,9 gr/dl.

**c. Tabel 3 rata – rata Kategori Anemia Sesudah dilakukan Intervensi Pemberian Jus Jambu Biji Merah**

	<b>N</b>	<b>Mean</b>	<b>SD</b>	<b>Min</b>	<b>Max</b>
Posttest	17	14,129	10,239	12,8	16,6

Sumber: Data primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.3 dari 17 responden diperoleh hasil nilai mean atau rata – rata kadar hemoglobin sesudah diberikan jus jambu biji merah pada penderita anemia remaja putri di SMK

Bunga Persada Cianjur sebesar 14,129, hasil kadar hemoglobin terendah atau minimal yaitu sebesar 12,8 dan hasil kadar hemoglobin tertinggi atau maximal sebesar 16,6.

**d. Tabel 4 uji Normalitas Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Jambu Biji Merah di SMK Bunga Persada Cianjur**

e. Kadar Hemoglobin	Asymp.Sign (P – Value )
<i>Prestest</i>	0,139
<i>Posttest</i>	0,332

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa uji normalitas menggunakan *Shapiro – Wilk* pada pretest yaitu 0,139 dan posttest 0,332 yang artinya nilai  $P > 0,005$ . Maka dapat disimpulkan semua data berdistribusi normal.

**e. Tabel 5 Hasil Uji *Paired Sampel Test* Responden Penderita Anemia Remaja Putri di SMK Bunga Persada Cianjur**

Hasil Pengukuran Hemoglobin	N	Mea n	SD	SE	P Value
Sebelum diberikan intervensi	1	11,3	4,30	1,0	0,000
Sesudah diberikan intervensi	7	14,1	10,2	2,4	

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan rata – rata nilai kadar hemoglobin sebelum diberikan intervensi pemberian jus jambu biji merah yaitu 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.

## ***Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Penderita Anemia Remaja Putri di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun 2022***

Maka dapat disimpulkan bahwa hasil antara nilai pretest dan posttest didapatkan *P Value* 0,00 (0,005) ini berarti terdapat pengaruh pemberian jus jambu biji merah terhadap kadar hemoglobin pada penderita anemia remaja putri di SMK Bunga Persada Cianjur. Hal ini dikarenakan nilai *P Value* < 0,05 yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### **PEMBAHASAN PENELITIAN**

#### **a. Kategori anemia sebelum pemberian jus jambu biji merah**

Berdasarkan hasil penelitian pada penderita anemia remaja putri di SMK Bunga Persada Cianjur terdapat 17 responden yang mengalami kategori anemia ringan (kadar Hb 9-11 gr/dl) menggunakan *easy touch GCHb*. Pengumpulan data mengenai kadar hemoglobin pada penelitian ini menggunakan lembar observasi diberikan pretest terlebih dahulu sebelum diberikan perlakuan. Pemberian jus jambu biji merah diberikan setiap pagi pada pukul 07.00 WIB selama 7 hari.

Hasil uji statistika berdasarkan hasil pengumpulan data kadar hemoglobin terdapat nilai mean 11,376 dengan standar deviasi 4,308 dari 17 responden dengan hasil minimum 10,4 gr/dl dan maximum 11,9 gr/dl. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh pemberian jus jambu biji merah dengan peningkatan Hb pada penderita anemia remaja putri berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan *uji paired t – test* dengan hasil yang didapatkan bahwa terdapat pengaruh dengan nilai (*p value* 0,00)(<0,05).

Hemoglobin merupakan senyawa pembawa oksigen pada sel darah merah. Hemoglobin dapat diukur secara kimia dan jumlah Hb/100 ml darah dapat digunakan sebagai indeks kapasitas pembawa oksigen pada darah (Supariasa, 2012).

Anemia merupakan suatu keadaan dimana jumlah eritrosit (sel darah merah) atau kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal. Dengan berkurangnya hemoglobin ataupun darah merah kemampuan sel darah merah untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh berkurang, akibatnya tubuh kekurangan pasokan oksigen yang dapat menyebabkan tubuh lemas dan cepat lelah (Wirjatmadi, 2012). Jadi, selain tubuh mudah lemas dan cepat lelah, anemia juga dapat menyebabkan mata berkunang – kunang, wajah pucat, serta menurunnya kemampuan dan konsentrasi belajar (Dieny, 2014).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nikhen Sinky et al., (2022) dengan judul “Pengaruh Konsumsi Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar

Hemoglobin pada Remaja Putri SMK Citra Medika Sragen” penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata – rata kadar hemoglobin remaja putri sebelum diberikan intervensi 10,9 gr/dl dan setelah diberikan intervensi 13,5 gr/dl. Hasil *uji paired sampel t – test p value 0,000*. Terdapat pengaruh konsumsi jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin yang dapat membantu mencegah anemia pada remaja putri.

Remaja putri mempunyai resiko yang lebih tinggi terkena anemia dari pada remaja putra alasannya karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, sehingga membutuhkan asupan zat besi dan vitamin C yang lebih banyak, selain itu ketidakseimbangan antara asupan zat gizi juga menjadi penyebab terjadinya anemia pada remaja (Betty, 2018).

Makanan yang kaya akan zat besi dan jus jambu biji dapat membantu proses penyerapan zat besi dan mampu mengobati penyakit anemia pada remaja putri. Fungsi dari kandungan buah jambu biji merah (*Psidium Guajava L*) dapat menaikkan kadar hemoglobin dalam darah meliputi kandungan dari senyawa antara lain zat besi (*Fe*), vitamin C, vitamin A, fosfor dan tembaga. Penyerapan Zat besi dapat diserap oleh tubuh dengan tambahan vitamin C. Vitamin C dapat membantu mereduksi besi ferri ( $Fe^{3+}$ ) menjadi ferro ( $Fe^{2+}$ ) dalam usus halus sehingga mudah diserap tubuh, proses reduksi tersebut akan semakin besar jika pH didalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat meningkatkan pH didalam lambung sehingga dapat meningkatkan proses penyerapan zat besi hingga 30%. Peran Vitamin C adalah zat besi dari transferin yang ada didalam plasma ke ferritin hati. Sebagian besar transferin darah membawa zat besi ke sumsum tulang sebagai cadangan besi dan bagian tubuh lainnya (Andaruni, 2018)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ani Mustika et al., (2021) tentang “Pengaruh Konsumsi Jambu Biji Terhadap Kadar Hb pada Ibu Hamil Anemia”. Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata – rata kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum diberikan perlakuan terdapat nilai mean 11,580 gr/dl dengan minimum 11,50 gr/dl dan maximum 11,40 gr/dl. Penelitian ini membuktikan adanya perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia yang diberikan intervensi jus jambu biji merah didapatkan nilai  $p - value = 0.000 (<0,05)$  yang artinya terdapat pengaruh konsumsi jambu biji terhadap kadar Hb pada ibu hamil anemia.

Peneliti berasumsi bahwa remaja putri rentan terkena anemia disebabkan oleh asupan asupan pola makan yang tidak seimbang dengan sumber gizi yang dibutuhkan diantaranya energi, lemak, karbohidrat, protein, vitamin C terutama kurangnya sumber makanan yang

*Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Penderita Anemia Remaja Putri di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun 2022*

mengandung zat besi, dan asam folat. Penyebab lain peneliti berasumsi karena remaja putri mengalami menstruasi disetiap bulannya, maka terjadi pengeluaran zat besi yang harus diimbangi dengan zat gizi.

**b. Kategori anemia sesudah pemberian jus jambu biji merah**

Berdasarkan hasil pengukuran dengan pengambilan data pertemuan ke tujuh hasil rata – rata yang dilakukan setelah pemberian jus jambu biji merah selama tujuh hari mendapatkan hasil mean 14,129 dengan standar deviasi 10,239 dengan minimum 12,8 dan maximum 16,6. Yang artinya, terdapat pengaruh pemberian jus jambu biji merah terhadap kadar hemoglobin pada penderita anemia remaja putri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Trisna Yuni Handayani et al., 2021 menunjukkan bahwa nilai rata – rata kadar hemoglobin sesudah diberikan perlakuan terdapat nilai mean dengan 11 standar deviasi 40,13 dengan minimum 10,6 dan maximum 12,5 yang artinya terdapat pengaruh pemerian jus jambu biji merah.

Penatalaksanaan non farmakologis dilakukan dengan cara non farmakologis salah satunya yaitu pemberian jus jambu biji merah selama 7 hari (Rusdi,2018). Selain itu, penatalaksanaan non farmakologis untuk meningkatkan kadar hemoglobin dengan buah dapat dilakukan dengan cara memberikan intervensi antara lain jambu biji merah, kismis, bit, dan jeruk. Hal tersebut disebabkan oleh kandungan vitamin C yang terkandung didalamnya dapat membantu penyerapan zat besi (Navari, 2015)

Peningkatan kadar hemoglobin pada penelitian ini karena jambu biji merah sangat kaya akan vitamin C dan beberapa jenis mineral yang mampu menangkis berbagai jenis penyakit dan menjaga kebugaran tubuh. Selain antioksidan, vitamin C disini memiliki fungsi meningkatkan kadar hemoglobin (Arifin, 2013). Pengubahan zat besi non – heme dalam bentuk senyawa anorganik Ferri menjadi Ferro akan semakin besar bila pH di dalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat menambah keasaman sehingga dapat membantu penyerapan zat besi di dalam lambung. Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi sebanyak 30% melalui makanan. Setiap bertambahnya frekuensi konsumsi vitamin C sebanyak satu kali (100 gram jambu biji merah) akan meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 0,06 gr/dl.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Sari, 2020 yang berjudul “Pengaruh Konsumsi Jambu Biji Merah Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMP Negeri 19 Kota Jambi” hasil dari penelitian menunjukkan 33 remaja putri (78.4%) yang memiliki

Hb <12.0 g/dL dan setelah mengkonsumsi jus jambu biji merah selama 7 hari kadar hemoglobin remaja putri mengalami peningkatan menjadi 9 (21.4%) yang memiliki Hb <0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan.

Peneliti berasumsi bahwa peningkatan kadar hemoglobin dapat dilakukan dengan cara pemberian jus jambu biji. Hal ini sejalan dengan yang dijelaskan oleh Herdinarta, (2017) bahwa semakin sering seseorang mengonsumsi vitamin C, semakin tinggi kadar hemoglobin. Dari beberapa jenis penanganan anemia non farmakologis tersebut, pada penelitian terakait jus jambu biji merah itu sedikit, sehingga perlu dilakukan penelitian dari terapi ini. Dan didapatkan hasil bahwa dengan pemberian jus jambu biji merah terdapat perubahan peningkatan nilai rata – rata kadar hemoglobin dan disarankan lagi dikonsumsi oleh remaja putri khususnya yang kadar hemoglobinnnya dibawah batas normal yaitu <12 gr/dl.

**c. Pengaruh pemberian jus jambu biji merah terhadap kadar hemoglobin pada penderita anemia remaja putri di SMK Bunga Persada Cianjur**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa adanya pengaruh pemberian perlakuan jus jambu biji merah terhadap kadar hemoglobin pada penderita anemia remaja putri di SMK Bunga Persada Cianjur. Selain itu, cara pemberian perlakuan ini selama tujuh hari dilakukan di pagi hari pada pukul 07.00 WIB di kelas.

Hasil uji statistika berdasarkan hasil pengumpulan data kadar hemoglobin sehingga dapat disimpulkan bahwa pengaruh yang signifikan terhadap pemberian jus jambu biji merah terhadap penderita anemia remaja putri dengan  $p - value$  0,00 yang artinya  $p - value < 0,05$ , maka dari itu  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima bahwa terdapat pengaruh pemberian jus jambu biji merah terhadap penderita anemia remaja putri di SMK Bunga Persada Cianjur.

Terapi non farmakologi yang dapat digunakan untuk penderita anemia remaja putri adalah pemberian jus jambu biji merah karena intervensi ini dapat meningkatkan perubahan kadar hemoglobin dengan cara mengonsumsi secara rutin untuk mendapatkan perubahan yang signifikan.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Mistry et al., (2017) bahwa remaja putri memberikan kontribusi terbesar terhadap kejadian anemia. Rendahnya kadar hemoglobin remaja putri dapat terjadi akibat hilangnya darah saat menstruasi yang rutin dialami setiap bulan serta seringnya remaja melakukan diet (pengurangan makanan) dengan lebih banyak mengonsumsi makanan nabati dibandingkan dengan makanan hewani sehingga kebutuhan



***Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Penderita Anemia Remaja Putri di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun 2022***

zat besi sebagai molekul penting dalam pembentukan hemoglobin tidak terpenuhi dan menyebabkan terbentuknya sel darah merah yang lebih kecil dengan kandungan hemoglobin yang rendah mengakibatkan oksigen tidak dapat diedarkan secara maksimal ke seluruh jaringan tubuh (Mistry et al, 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Sari, 2020 yang berjudul “Pengaruh Konsumsi Jambu Biji Merah Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMP Negeri 19 Kota Jambi” hasil dari penelitian menunjukkan 33 remaja putri (78.4%) yang memiliki Hb <12.0 g/dL dan setelah mengkonsumsi jus jambu biji merah selama 7 hari kadar hemoglobin remaja putri mengalami peningkatan menjadi 9 (21.4%) yang memiliki Hb <0.05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Negeri 19 Kota Jambi tahun 2019.

Hasil penelitian ini didukung Penelitian Putra menyebutkan bahwa remaja putri berisiko menderita anemia dikarenakan selama satu bulan sekali akan mengalami haid sehingga membuat kebutuhan zat besi akan relative lebih tinggi. Para remaja putri yang memiliki rentang waktu lama dan banyak saat menstruasi maka akan membutuhkan zat besi yang banyak. Rendahnya kadar hemoglobin pada perempuan usia 11- 19 tahun karena hilangnya kebutuhan zat besi, tetapi tidak mengkonsumsi makanan tinggi zat besi maupun zat gizi lainnya (Putra,2020).

Makanan yang kaya akan zat besi dan jus jambu biji dapat membantu proses penyerapan zat besi dan mampu mengobati penyakit anemia pada remaja putri. Fungsi dari kandungan buah jambu biji merah (*Psidium Guajava L.*) dapat menaikkan kadar hemoglobin dalam darah meliputi kandungan dari senyawa antara lain zat besi (Fe), vitamin C, vitamin A, fosfor dan tembaga. Penyerapan Zat besi dapat diserap oleh tubuh dengan tambahan vitamin C. Vitamin C dapat membantu mereduksi besi ferri ( $Fe^{3+}$ ) menjadi ferro ( $Fe^{2+}$ ) dalam usus halus sehingga mudah diserap tubuh, proses reduksi tersebut akan semakin besar jika pH didalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat meningkatkan pH didalam lambung sehingga dapat meningkatkan proses penyerapan zat besi hingga 30%. Peran Vitamin C adalah zat besi dari transferin yang ada didalam plasma ke ferritin hati. Sebagian besar transferin darah membawa zat besi ke sumsum tulang sebagai cadangan besi dan bagian tubuh lainnya (Andaruni, 2018).

Peneliti ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nikhen Sinky et al., 2022 dengan judul “Pengaruh Konsumsi Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin

pada Remaja Putri SMK Citra Medika Sragen” pada penelitian ini sebanyak 30 orang pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata – rata kadar hemoglobin pretest yaitu sebesar 10,927 gr/dl dan posttest 13,533. Sehingga terdapat pengaruh terhadap kadar hemoglobin pretest dan posttest selama 7 hari, dengan nilai p – value <0,00. Terdapat pengaruh konsumsi jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin yang dapat membantu mencegah anemia pada remaja putri.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori di atas maka peneliti berasumsi bahwa pemberian jus jambu biji merah terdapat perubahan kadar hemoglobin pada remaja putri penderita anemia dalam beberapa hari dengan tindakan intervensi selama 7 hari. Namun, intervensi ini harus dilakukan secara nyata dalam kehidupan sehari – hari supaya perubahan kadar hemoglobin dapat dilihat secara signifikan perbedaannya. Apabila individu tersebut hanya mengetahui tetapi tidak mengaplikasikan pengetahuannya ke kehidupan sehari – hari maka pengetahuan yang dimilikinya tersebut tidak akan bermanfaat.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti menarik beberapa kesimpulan bahwa :

Nilai rata – rata kadar hemoglobin penderita anemia remaja putri sebelum dilakukan intervensi sebesar 11,376 gr/dl. Nilai rata – rata kadar hemoglobin penderita anemia remaja putri sesudah dilakukan intervensi sebesar 14,129 gr/dl. Adanya pengaruh perlakuan pemberian jus jambu biji merah terhadap kadar hemoglobin pada penderita anemia remaja putri di SMK Bunga Persada Cianjur.

## **SARAN**

Dapat di aplikasikan guna meningkatkan kadar hemoglobin pada siswa – siswi yang mengalami anemia. Praktek keperawatan ini dilakukan dengan intervensi pemberian jus jambu biji merah 250 ml selama 7 hari. Selain itu, intervensi ini dapat dilakukan secara sendiri di kehidupan sehari – hari. Selama 7 hari dengan pemberian jus jambu biji merah melakukan minimal 10-20 menit sehari lebih dari 2x dengan demikian dapat memberi hasil yang maksimal. Selain itu penderita anemia dapat melakuannya secara sendiri.

***Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Penderita Anemia Remaja Putri di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun 2022***

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adiyani, K., Heriyani, F., & Rosida, L. (2020). Hubungan Status Gizi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA PGRI 4 Banjarmasin. *Homeostasis*, 1, 1–7. <http://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/view/459>
- Aedi, N. (2010). Bahan Belajar Mandiri Metode Penelitian Pendidikan Pengolahan Dan Analisis Data Hasil Penelitian. *Fakultas Ilmu Pendidikan*, 1–30.
- Afryan, R. (2016). Madu Sebagai Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Defisiensi Besi. *Majority*, 49-53.
- Agustina, R., Indrayani, T., & Suralaga, C. (2020). Pengaruh Konsumsi Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Saketi. *Asian Research of Midwifery Basic Science Journal*, 1(1), 108–118. <https://doi.org/10.37160/arimbi.v1i1.583>
- Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Arisman. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan: Buku Ajar Ilmu Gizi*. Jakarta:EGC
- Briawan. (2012). *Anemia masalah gizi pada remaja wanita*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Dahlan, M.Sopiyudin. 2014. *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Deskriptif, Bivariat, dan Multivariat*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia
- Damayanti, D. (2020) ‘Efektifitas Pemberian Jus Jambu Biji Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya’, *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1)
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Gebre, A., & Mulugeta, A. (2015). Prevalence of anemia and associated factors among pregnant women in north western zone of tigray, northern ethiopia: A cross-sectional study. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2015. <https://doi.org/10.1155/2015/165430>
- Harmening D. *Iron metabolism and Hypochromic Anemias*. Dalam: Harmening D, editor. *Clinical Hematology and Fundamental of hemostasis*. USA:Philadelphia2009. hlm. 124-5.
- Harmoko. (2017). Efektifitas Pemberian Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia di MA Tahfizh Nurul Iman Karanganyar. *Stikes Muhammadiyah Surakarta*, 97.
- Herwandar, F. R., & Soviyati, E. (2020). PERBANDINGAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PREMENARCHE DAN POSTMENARCHE DI DESA RAGAWACANA KECAMATAN KRAMATMULYA KABUPATEN KUNINGAN TAHUN 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 11(1), 71–82.

<https://doi.org/10.34305/jikbh.v11i1.154>

- Jayanti, K., Petricka, G., Ekawaty, R., Hayuningsih, S., Mulyati, H., Pembayun, E. L., Kusmintarti, A., Fary, V., Elfaristo, L., & Prima, S. (2023). *Edukasi Pencegahan Anemia dan Pemberian Tablet Tambah Darah ( TTD ) Sebagai Upaya Meningkatkan Kesehatan Remaja Putri Di Kampung Tematik Budaya Depok Anemia Preventive Education and Iron Folic Acid Supplement Distribution to Adolescent Girl in Kampung Tema*. 5(1), 94–101.
- Kattalin A.(2011). *Optimal Management of Iron Deficiense Anemia do to poor dietary. International Journal of General medicine*:741-50
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165). [http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK No. 57 Tahun 2013 tentang PTRM](http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK%20No.%2057%20Tahun%202013%20tentang%20PTRM)
- Kumalasari, D., Kameliawati, F., Mukhlis, H., & Krisatanti, (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i2i18wh>
- Listiana, A. (2016). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri di SMKN 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 455. <https://doi.org/10.26630/jk.v7i3.230>
- Merida, N., Misrawati, & Utomo, W. (2014). Efektifitas Terapi Kombinasi Jus Bayam Dan Tomat Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1(2), 1–9.
- Noviana. (2018). *PENGARUH JUS JAMBU BIJI ( PSIDIUM GUAJAVA ) TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL ANEMIA EFFECT OF GUAVA JUICE (PSIDIUM GUAJAVA) ON HEMOGLOBIN LEVELS IN PREGNANT ANEMIA Noviana Luthfi Jayanti \*) ; Sunarto; Yuwono Setiadi*. 32–39.
- Pibriyanti, K., Nurohmi, S., & Desita Sari, D. (2021). Efektivitas Suplementasi Zat Besi Dan Vitamin C Untuk Memperbaiki Status Anemia Santri Efficacy of Iron and Vitamin C Supplementation for Improving Anemia Status among Boarding School Students. *Mgmi*, 12(2), 93–106. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v12i2.3856>;Copyright
- Pratama, F. N., Noor, S. M., & Heriyani Farida, H. (2020). Hubungan Asupan Protein dan Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMPN 18 Banjarmasin. *Homeostasis*, 3(1), 43–48.
- Proverawati. (2011). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Ratih Puspita, et al., (2019). PENGARUH PEMBERIAN BUAH NAGA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS SINDANG JAYA KABUPATEN TANGERANG. In *Edudharma Journal* (Vol. 3, Issue 2).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*

***Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Penderita Anemia Remaja Putri di SMK Bunga Persada Cianjur Tahun 2022***

*Kementrian RI. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan.*

- Rusdi, P. H. N., Oenzil, F., & Chundrayetti, E. (2018). 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>
- SA'DIYAH, N. (2021). *Efektifitas Pemberian Jus Buah Bit Dan Kurma Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Di ...*. <http://repository.unissula.ac.id/23895/1/32102000013>
- Sagoyo. (2012). *Gizi dan pertumbuhan remaja*. Jakarta: Fakultas kedokteran Indonesia
- Sianturi, C. (2012). *Pengaruh Vitamin C pada Penyerapan Zat Besi Non Heme*. Medan: FMIPA UNM
- Sugiono . 2014. “ *Metode Penelitian Kuantitatif Dan R&D* “. Alfabet, CV. Bandung.
- Sulistyoningsih, Hariyani. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Umriaty, U., & Arti, T. D. (2019). Upaya Penurunan Anemia pada Remaja Putri dengan Deteksi Dini dan Suplementasi Zat Besi pada Siswi Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *Jurnal Pengabdian Dharma Bakti*, 2(2), 51. <https://doi.org/10.35842/jpdb.v2i2.90>
- Utami. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia
- WHO (2015). *wordwife prevalence of anemia. WHO global database on anemia*
- Winarni, D. (2020) ‘Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Dan Jeruk Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia: A Literature Review’, *Jurnal Menara Medika*, 2(2), pp. 119–127
- Wirjatmadi, A. d. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana
- Zubir. (2018). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri SMK Kesehatan Assyifa School Banda Aceh. *Serambi Sainia*, 6(2), 12–17.
- Zuhraeni, R., Kurniasari, D., & DIV Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati, P. (n.d.). *PENGARUH PEMBERIAN JUS BUAH BIT DENGAN PENINGKATAN HB PADA REMAJA PUTRI*.