

Peningkatan Kesehatan Pemberian Jus Melon Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Darah Pada Ibu Hamil Di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023

Health Improvement: Giving Green Melon Juice to Blood Hemoglobin Levels in Pregnant Women in Bangun Rejo Village, Kec. Tanjung Morawa in 2023

Kamelia Sinaga
STIKes Mitra Husada Medan

Alamat: Jl. Pintu Air IV Jl. Ps. VIII No.Kel, Kwala Bekala, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 20142

Email korespondensi : kameliasinaga.02@gmail.com

Article History:

Received: Juli 15, 2023

Accepted: Agustus 20, 2023

Published: September 30, 2023

Keywords: Melon Juice, Anemia, Hemoglobin Levels

Abstract. Melon fruit is a fruit that contains high potassium. One cup of cantaloupe (173 grams) contains 484 mg of potassium, equivalent to 14% of the daily value. Anemia is a condition with hemoglobin levels below normal. Pregnant women experience anemia when the mother's hemoglobin level drops below 11 g / dl during the third trimester. This study aims to prove the effect of giving melon juice on hemoglobin levels in pregnant women at the BPM Hamidah Clinic in Medan. The design in this study was a Quasy experiment using a pre post test with a total sample of 12 pregnant women. Data analysis used T-Test with $\alpha = 0.05$. Pregnant women before giving melon juice had a hemoglobin level with a Min value of 9.0 and a Max value of 10.0 and a mean or mean of 9.625. After giving melon juice, the Min value of hemoglobin was 12.0 and the Max was 14.0 and the mean or mean was 12.667. The results showed that the variables that had an effect on hemoglobin levels were (p value 0.000; α 0.05). There is an effect of giving melon juice on hemoglobin levels (p value 0.042; α 0.05). Based on the results of this study, the effect of giving melon juice on blood hemoglobin levels in pregnant women at the BPM Hamidah clinic..

ABSTRAK

Buah melon merupakan salah satu buah yang mengandung kalium tinggi. Satu cangkir melon (173 gr) mengandung 484 mg kalium, setara dengan 14 % dari nilai kebutuhan harian. Anemia merupakan kondisi dengan kadar hemoglobin dibawah normal. Ibu hamil mengalami anemia jika saat kadar hemoglobin ibu turun sampai dibawah 11 gr/dl selama trimester III. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh pemberian jus melon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023. Desain dalam penelitian ini *Quasy experiment* yaitu menggunakan *pre post test* dengan jumlah sampel 12 orang ibu hamil. Analisa data menggunakan *T-Test* dengan $\alpha = 0.05$. Ibu hamil sebelum pemberian jus melon memiliki kadar hemoglobin nilai Min adalah 9,0 dan Max adalah 10,0 serta mean atau Rerata 9,625. sesudah pemberian jus melon memiliki kadar hemoglobin nilai Min adalah 12,0 dan Max adalah 14,0 serta mean atau Rerata 12,667. Hasil penelitian didapatkan variabel yang berpengaruh terhadap kadar hemoglobin yaitu (p value 0.000; α 0.05). Terdapat pengaruh pemberian jus melon terhadap kadar hemoglobin (p value 0.042; α 0.05). Berdasarkan hasil penelitian ini maka pengaruh pemberian jus melon terhadap kadar hemoglobin darah pada ibu hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023

Kata Kunci : Jus Melon, Anemia, Kadar Hemoglobi

PENDAHULUAN

Keberhasilan upaya kesehatan ibu, diantaranya dapat dilihat dari indikator Angka Kematian Ibu (AKI). AKI adalah jumlah kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan dan nifas yang disebabkan oleh kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan, terjatuh, dan lain-lain di setiap 100.000 kelahiran hidup. Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator penting dalam menilai derajat keberhasilan pembangunan kesehatan suatu negara (Dinkes Jateng, 2016).

Berdasarkan SDKI tahun 2012 menunjukkan peningkatan AKI yang signifikan yaitu menjadi 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. AKI kembali menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan hasil Survei Penduduk Antar Sensus (SUPAS) pada tahun 2015.

Data World Health Organization (WHO) mengenai status kesehatan nasional pada capaian target Sustainable Development Goals (SDGs) menyatakan secara global sekitar 830 wanita meninggal setiap hari karena komplikasi selama kehamilan dan persalinan, dengan tingkat AKI sebanyak 216 per 100.000 kelahiran hidup. Sebanyak 99 persen kematian ibu akibat masalah kehamilan, persalinan atau kelahiran terjadi di negara-negara berkembang. Rasio AKI masih dirasa cukup tinggi sebagaimana ditargetkan menjadi 70 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2030 (WHO, 2017).

Berdasarkan Profil Kesehatan Sumatera Utara Tahun 2019, mengatakan, capaian indikator kesehatan mulai membaik sepanjang 2019. Salah satunya dilihat dari penurunan angka kematian ibu dan anak. "Ini dapat dilihat dari Angka Kematian Ibu (AKI). Tahun 2019, AKI sebanyak 179 dari 302.555 kelahiran hidup atau 59,16 per 100.000 kelahiran hidup," Angka ini menurun dibandingkan AKI tahun 2018 yang mencapai 186 dari 305.935 kelahiran hidup atau 60,79 per 100.000 kelahiran hidup. Angka itu juga jauh bisa ditekan dari target kinerja AKI tahun 2019 pada RJPMD Provinsi Sumut yang ditetapkan sebesar 80,1 per 100.000 kelahiran hidup, penyebab kematian ibu yang paling banyak ditemukan di SUMUT adalah perdarahan dan infeksi yang merupakan akibat dari anemia pada kehamilan (Media Indonesia, 2020).

Tingginya angka kematian ibu di Indonesia terkait dengan banyak faktor, diantaranya kualitas perilaku ibu hamil yang tidak memanfaatkan ANC (Antenatal Care) pada pelayanan kesehatan. Disamping faktor geografis maupun ekonomi, pengetahuan ibu yang minim berkaitan dengan kehamilannya menjadi masalah tersendiri bagi para tenaga medis dalam memberikan pelayanan yang menjadi kurang sempurna. Rendahnya kunjungan pada ANC

dapat meningkatkan komplikasi maternal dan neonatal serta kematian ibu dan anak karena adanya kehamilan berisiko tinggi yang tidak segera ditangani (Wulandari, 2016).

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan utama pada ibu hamil di Indonesia dan merupakan gangguan paling sering terjadi selama kehamilan. Anemia merupakan kondisi dengan kadar hemoglobin dibawah normal. Ibu hamil mengalami anemia jika saat kadar hemoglobin ibu turun sampai dibawah 11 gr/dl selama trimester III. Penyebab paling umum dari anemia pada ibu hamil di Indonesia adalah kekurangan zat besi yang sering disebut sebagai anemia gizi besi. Prevalensi anemia defisiensi besi masih tergolong tinggi sekitar dua miliar atau 30% lebih dari populasi manusia di dunia yang terdiri dari anak-anak, wanita menyusui, wanita usia subur, dan wanita hamil. Wanita hamil berisiko tinggi mengalami anemia defisiensi besi karena kebutuhan zat besi meningkat secara signifikan selama kehamilan dan saat kehamilan terjadi hemodilusi yang menyebabkan terjadinya pengenceran darah (Sukarni, 2013).

Dampak kekurangan zat besi pada wanita hamil dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pada pertumbuhan janin baik sel tubuh maupun sel otak. Anemia gizi dapat mengakibatkan kematian janin dalam kandungan, abortus, cacat bawaan, BBLR, anemia pada bayi yang dilahirkan sehingga hal ini menyebabkan morbiditas dan mortalitas ibu dan kematian perinatal secara bermakna lebih tinggi. Anak yang dikandung oleh ibu yang menderita anemia juga akan mengalami penurunan kecerdasan intelegensi setelah dilahirkan. Hal ini berkaitan dengan banyak faktor antara lain status gizi, umur, pendidikan, pekerjaan serta minimnya kemampuan ekonomi keluarga, sehingga makanan bergizi terabaikan (Sarwono, 2014).

Menurut WHO kejadian anemia kehamilan berkisar antara 20% sampai 89% dengan menetapkan Hb 11 gr % sebagai dasarnya. Pada pengamatan menunjukkan bahwa kebanyakan anemia yang diderita di masyarakat adalah karena kekurangan zat besi yang dapat diatasi melalui pemberian zat besi secara teratur dan dengan adanya pemberian peningkatan gizi pada ibu hamil. Frekuensi ibu hamil anemia di Indonesia relatif tinggi yaitu 63,5%. Kekurangan gizi dan perhatian yang kurang ibu hamil merupakan predisposisi anemia defisiensi besi di Indonesia. (Eni, 2019).

Frekuensi ibu hamil anemia di Indonesia relatif tinggi yaitu 63,5%. Kekurangan gizi dan perhatian yang kurang ibu hamil merupakan predisposisi anemia defisiensi besi di Indonesia (Saifuddin, 2016).

Anemia di Indonesia telah ditanggulangi pemerintah dengan mencanangkan pemerataan pendistribusian tablet Fe ke pelayanan kesehatan untuk dapat dibagikan keseluruh ibu hamil secara gratis. Anemia selama kehamilan dapat dicegah dengan pemberian tablet Fe selama 90

hari dengan dosis 60 mg. Tiap tablet mengandung FeSO₄ 320 mg (zat besi 60 mg) dan asam folat 500µg. Tablet besi sebaiknya tidak diminum dengan teh atau kopi, karena akan menghambat penyerapannya (Depkes RI, 2016). Tablet besi dapat cepat terabsorbsi dengan minuman atau buah yang mengandung vitamin C dan banyak terdapat pada buah-buahan (Shinta, 2012).

Penyerapan zat besi sangat dipengaruhi oleh ketersediaan vitamin C dalam tubuh ibu. Vitamin C berperan dalam proses penyerapan zat besi yaitu membantu mereduksi besi ferri (Fe³⁺) menjadi ferro (Fe²⁺) dalam usus halus sehingga mudah diabsorbsi, proses reduksi tersebut akan semakin besar bila pH didalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat menambah keasaman sehingga dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30%. Sedangkan faktor penghambat absorpsi zat besi dipengaruhi oleh zat yang sebagian besar terdapat pada tumbuhan yang mengandung senyawa polifenol seperti tanin dalam teh. Teh dapat menurunkan absorpsi sampai 80% sebagai akibat terbentuknya kompleks besitanat.

Kebutuhan vitamin C seorang ibu hamil meningkat dimana ibu hamil membutuhkan 85 mg perhari vitamin C. Kandungan Vitamin C banyak terdapat pada buah-buahan. Buah sangat baik untuk ibu hamil dan janin yang ada dalam kandungan. Buah memiliki rasa yang menyegarkan dan bisa mengurangi efek mual pada ibu hamil salah satunya adalah jenis buah seperti melon. Melon menjadi buah yang biasanya banyak ditemukan saat musim kemarau, kandungan vitamin C lebih tinggi dibanding jeruk. Melon dapat diolah menjadi jus atau langsung di makan (Alfi, 2013).

Buah melon merupakan salah satu buah yang mengandung kalium tinggi. Satu cangkir melon (173 gr) mengandung 484 mg kalium, setara dengan 14 % dari nilai kebutuhan harian yang direkomendasikan. Buah melon dapat diolah dengan berbagai bentuk olahan seperti jus dan puding dengan dibuat berbagai variasi olahan dari buah melon tersebut maka akan meningkatkan nilai gizi terutama serat, produk akan mempunyai daya simpan yang lebih lama, meningkatkan daya tarik dan mempermudah konsumsi bagi lansia. Kandungan kalium dalam buah melon mempunyai peranan dalam mekanisme penurunan tekanan darah yaitu menyebabkan vasodilatasi yang dapat melebarkan pembuluh darah sehingga darah dapat mengalir dengan lebih lancar. Kalium juga menjaga keseimbangan air dalam tubuh dan mekanisme ini yang digunakan untuk menyeimbangkan tekanan darah (Solihah, 2015).

Berdasarkan survei pendahuluan yang penulis lakukan dengan observasi kepada 15 orang ibu hamil di wilayah kerja klinik BPM Hamidah didapatkan bahwa 10 orang mengalami anemia. Melon dengan kandungan vitamin C dan A didalamnya diharapkan akan membantu

penyerapan zat besi yang dikonsumsi oleh ibu hamil, sehingga prevalensi anemia pada ibu hamil dapat menurun.

Buah melon kaya akan manfaat, sekitar 94% mengandung air sehingga memberikan rasa dingin dan menyejukkan. Melon baik untuk pencernaan karena kandungan seratnya yang cukup tinggi serta kandungan vitamin C yang cukup tinggi yang berperan sebagai antioksidan untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi.

Mengonsumsi melon baik untuk tubuh karena mengandung begitu banyak nutrisi penting yang dibutuhkan oleh tubuh. Dalam 100 gram daging buah melon terdapat zat gizi penting seperti karbohidrat 14,8 gr, protein 1,55 gr, lemak 0,5 gr, potasium 546,9 mg, Besi 0,50 mg, vitamin A 5.706,5 IU dan vitamin C 74,7 mg (Harjana, 2013). Vitamin C merupakan bahan yang penting dalam proses penyerapan zat besi dalam tubuh, selain itu vitamin A dan zat besi dalam buah melon juga dapat membantu proses terbentuknya eritrosit dalam tubuh (Nuke, 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang peningkatan kesehatan Pengaruh Pemberian Jus Melon Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *Quasy experiment* yaitu jenis penelitian eksperimen yang memiliki ciri-ciri rancangan eksperimen yang sebenarnya. Penelitian ini menggunakan *pre post test* yaitu sebuah desain yang melaksanakan perlakuan pada dua atau lebih kelompok kemudian diobservasi sebelum dan sesudah implementasi. Pengukuran dilakukan sebelum diberikan (*pre test*) dan setelah diberikan (*post test*).

Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah 12 orang. Teknik penentuan sampel yaitu dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Teknik penentuan sampel yaitu dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi.

HASIL PENELITIAN

Setelah dilakukan pengumpulan data tentang **“Pengaruh Pemberian Jus Melon Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa**

Tahun 2023” Data kemudian diolah dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi sebagai berikut:

Hasil Penelitian

Dalam bab ini diuraikan mengenai hasil penelitian tentang Pengaruh Pemberian Jus Melon Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Pengaruh Pemberian Jus Melon Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023 melalui proses pengumpulan data yang dilakukan pada tanggal 10 April – 20 April 2023 terhadap 12 responden.

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden di Klinik BPM Hamidah Medan berdasarkan frekuensi ibu hamil yang datang melakukan pemeriksaan kehamilan di Klinik BPM Hamidah Medan adalah umur, pendidikan, pekerjaan, agama dan kehamilan ibu yang keberapa dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut ini :

Tabel 1

Distribusi karakteristik responden datang melakukan pemeriksaan kehamilan di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023 (n= 12 orang)

No	Kategori Mahasiswa	F	(%)
1	Umur :		
	a. 25-30 Tahun	9	75,0
	b. 31-35 Tahun	3	25,0
	Total	12	100
2	Pendidikan :		
	a. SD	1	8,3
	b. SMP	3	25
	c. SMA	5	41,7
	d. D3/ Sarjana	3	25
Total	12	100	
3	Pekerjaan :		
	a. IRT	5	41,7
	b. PNS	4	33,3
	c. Swasta	3	25,0
Total	12	100	

Berdasarkan tabel 1 data yang diperoleh bahwa dari 12 responden sebagian besar berada pada rentang umur 25-30 tahun sebanyak 9 orang (75,0%), sedangkan umur 31-35 tahun sebanyak 3 orang (25,0%). Jumlah responden berdasarkan pendidikan SMA sebanyak 5 orang (41,7%), D3/Sarjana sebanyak 3 orang (25%), SMP sebanyak 3 orang (25%) dan SD hanya 1 orang (8,3%), Jumlah responden berdasarkan pekerjaan IRT sebanyak 5 orang (41,7%), PNS sebanyak 4 orang (33,3%), dan swasta sebanyak 3 orang (25%).

1. Analisis Univariat

a. Pre Test Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Pemberian Jus Melon Hijau

Kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan merupakan rata-rata hasil ukur yang dilakukan sebelum pemberian jus melon. Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan observasi yang telah dilakukan di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023 dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2

Kadar Hemoglobin Sebelum Pemberian Jus Melon Hijau Pada Ibu Hamil di Klinik BPM Hamidah Medan Tahun 2020 (n= 12 orang)

No	Variabel	Min	Max	Mean
1	Kadar Hemoglobin sebelum pemberian jus melon hijau	9,0	10,0	9,625

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 12 responden sebelum pemberian jus melon memiliki kadar hemoglobin nilai Min adalah 9,0 dan Max adalah 10,0 serta mean atau Rerata 9,625.

Tabel 3

Kadar Hemoglobin Sesudah Pemberian Jus Melon hijau Pada Ibu Hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023 (n= 12 orang)

No	Variabel	Min	Max	Mean
1	Kadar Hemoglobin sesudah pemberian jus melon	12,0	14,0	12,667

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 12 responden sesudah pemberian jus melon hijau memiliki kadar hemoglobin nilai Min adalah 12,0 dan Max adalah 14,0 serta mean atau Rerata 12,667.

Uji Normalitas

Tabel 4

	Tests of Normality					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
HB Pre Tes	,365	12	,000	,680	12	,001
HB Post Tes	,251	12	,035	,849	12	,036

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 4 diatas dengan uji normalitas data bahwa data dengan sampel < 50 maka dengan uji *Shapiro-Wilk* menyatakan nilai Sig.(0,001, dan 0,036) yang menyatakan > α 0,05 maka data berdistribusi normal sehingga uji yang digunakan yaitu uji T-Tes.

Analisa Bivariat

Analisis ini digunakan untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan antara variabel terikat dengan variabel bebas dengan menggunakan uji *T-Test*. Untuk mendapatkan nilai *T-Test* dalam penelitian ini menggunakan *software* komputer sebagai alat bantu. Uji statistik untuk menjelaskan hubungan antar variabel bebas menggunakan batas kemaknaan *P-value* (p) = 0.05, yaitu bila $p \geq 0.05$ maka hubungan variabel terikat dengan variabel bebas tidak bermakna, tetapi bila $p \leq 0.05$ maka hubungan bermakna.

Tabel 5
Pengaruh Pemberian Jus Melon Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023 (n= 12 orang)

No	Variabel	Mean	SD	95% C.I		t	Sig
1	Pre Tes kadar hemoglobin sebelum pemberian jus melon	9,62	0,482	-3,458	-2,625	-16,07	,000
2	Post Tes kadar hemoglobin sesudah pemberian jus melon	12,66	0,685				

Berdasarkan tabel 5 dengan menggunakan uji T-Tes dikarenakan data berdistribusi normal, pada penelitian ini dapat disimpulkan pretest dan post test dengan sampel 12 responden memiliki rata-rata sebelum (mean = 9,62), standar deviasi sebesar 0,482 sedangkan pada kelompok post test dengan sampel 12 responden memiliki rata-rata sesudah (mean = 12,66), standar deviasi sebesar 0,685 dengan nilai t sebesar -16,07 dan nilai *p-value* (0,000) < α 0,05 maka H₀ ditolak H_a diterima yang artinya terdapat pengaruh Pengaruh Pemberian Jus Melon Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Klinik BPM Hamidah Medan Tahun 2020.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka pembahasan dilakukan untuk menjawab pertanyaan **“Pengaruh Pemberian Jus Melon Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023”**. Pembahasan akan dibahas secara berurutan sesuai dengan analisis dari variabel-variabel penelitian.

1. Pengaruh Pemberian Jus Melon

Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin

Pada Ibu Hamil Di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023

Berdasarkan data yang diperoleh bahwa dari 12 responden sebagian besar berada pada rentang umur 25-30 tahun sebanyak (75,0%), responden berdasarkan pendidikan SMA sebanyak (41,7%), responden berdasarkan pekerjaan IRT sebanyak (41,7%), dan responden agama Islam sebanyak (41,7%).

Usia ideal seorang wanita hamil adalah pada rentang umur 20-35 tahun dimana umur tersebut termasuk reproduksi sehat, dimana pada rentang usia tersebut jarang terjadi komplikasi kehamilan dan secara biologis telah dipersiapkan dengan baik dan matang untuk bereproduksi. Sebaliknya usia kurang dari 20 tahun secara biologis beresiko anemia sebab pada usia tersebut organ reproduksinya belum berfungsi secara optimal dan secara psikologis juga belum optimal emosinya dan cenderung labil sehingga mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap kebutuhan zat-zat gizi selama hamil. Selain itu usia diatas 35 tahun juga rentan terjadi anemia karena daya tahan tubuh mulai menurun sehingga penyakit sering muncul (Sumiarsih, 2018).

Ibu hamil yang berumur kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun 74,1% menderita anemia dan wanita yang usia 20-35 tahun yaitu 50,5% menderita anemia. Wanita yang berumur kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun mempunyai resiko yang tinggi untuk hamil, karena akan membahayakan kesehatan dan keselamatan ibu hamil maupun janin, beresiko mengalami perdarahan dan dapat menyebabkan ibu mengalami anemia (Astria, 2017).

Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian oleh Siteti *et al* (2014) yang mengatakan bahwa tingkat pendidikan memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan kejadian anemia pada ibu hamil ($p\text{-value} = 0.0447$).

Tingkat pendidikan seseorang akan mempengaruhi dalam pengambilan keputusan terhadap suatu tindakan, ibu yang memiliki pendidikan tinggi akan terbuka menerima informasi baru sehingga menambah tingkat pengetahuan dan perilaku positif terhadap pemenuhan gizi saat kehamilan. Hasil penelitian Mariza, 2015 bahwa ada hubungan pendidikan dengan anemia ibu hamil, dimana ibu hamil dengan pendidikan rendah prevalensinya lebih besar dari pada ibu yang berpendidikan tinggi. Karena semakin tinggi pendidikan kemampuan menerima informasi yang berkaitan dengan kesehatan terutama pada ibu hamil anemia, seperti pengetahuan anemia dan pemilihan makanan tinggi besi dan banyaknya asupan zat besi (Purwandari, 2016).

Hemoglobin merupakan protein dalam eritrosit yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Hemoglobin juga mengangkut karbondioksida kembali menuju paru-paru untuk dikeluarkan dari tubuh. Pada ibu hamil terjadi peningkatan 30% sampai 40% volume plasma dalam darah sehingga terjadi pengenceran darah (hemodilusi). Hemodilusi ini merupakan proses penyesuaian diri dalam kehamilan yang bermanfaat untuk meringankan beban kerja jantung yang disebabkan peningkatan *cardiac output* akibat hipervolemia (Wikjosastro, 2015).

Berdasarkan data menunjukkan bahwa dari 12 responden terdapat perubahan atau perbedaan jumlah kadar hemoglobin responden sebelum dan sesudah diberikan jus melon adalah rata-rata jumlah kadar hemoglobin sebelum adalah sebesar $8,625 \text{ gr}\% \pm 1,2636 \text{ gr}\%$ sedangkan rata-rata jumlah hemoglobin sesudah responden mengkonsumsi jus melon sebesar $12,667 \text{ gr}\% \pm 0,6853 \text{ gr}\%$. Setelah intervensi terjadi kenaikan jumlah kadar hemoglobin sebanyak 308,3 gr%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Eni (2019), yang menyatakan bahwa adanya perbedaan kadar hemoglobin antara kelompok kontrol yang hanya mengkonsumsi suplemen tablet Fe dengan kelompok perlakuan yang mengkonsumsi suplemen Fe dan konsumsi jus melon, menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pemberian jus

melon baik 100 gr, 150 gr maupun 200 gr/dl dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Rata-rata kadar hemoglobin responden yang mengkonsumsi tablet Fe dan jus melon lebih tinggi daripada responden yang hanya mengkonsumsi tablet Fe saja.

Kebutuhan vitamin C seorang ibu hamil meningkat dimana ibu hamil membutuhkan 85 mg perhari vitamin C. Kandungan Vitamin C banyak terdapat pada buah-buahan. Buah sangat baik untuk ibu hamil dan janin yang ada dalam kandungan. Buah memiliki rasa yang menyegarkan dan bisa mengurangi efek mual pada ibu hamil salah satunya adalah jenis buah seperti melon. Melon dapat diolah menjadi jus atau langsung di makan (Alfi, 2013).

Berdasarkan hasil uji statistik untuk perbedaan antara rata-rata jumlah kadar hemoglobin sebelum dan sesudah didapatkan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna pada antara rata-rata jumlah kadar hemoglobin sebelum dan sesudah responden mengkonsumsi jus melon. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh Pemberian Jus Melon Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023

Meningkatnya kadar hemoglobin bagi responden yang mengkonsumsi jus melon, dikarenakan buah melon memiliki kandungan banyak nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Hal ini sebagaimana pendapat Harjana (2013) bahwa dalam 100 gram daging buah melon memiliki zat gizi penting, seperti: karbohidrat 14,8 gr, protein 1,55 gr, lemak 0,5 gr, potassium 546,9 mg, vitamin A 5.706,5 iu (mencakup 64% kebutuhan vitamin A harian), dan vitamin C 74,7 mg.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Eni (2019), adanya pengaruh kadar hemoglobin pada kelompok perlakuan pemberian jus melon 100 gr dengan nilai *p-value* 0,004 dan pemberian jus melon 200 gr dengan nilai *p-value* 0,000, sementara terdapat perbedaan kadar hemoglobin pada perlakuan jus melon 200 gr dengan kontrol dengan $p = 0,001$ dan IK 95% dan terdapat perbedaan kadar hemoglobin perlakuan jus melon 200 gr dengan jus 100 gr dengan $p = 0,017$ dan IK 95%.

Penelitian ini membuktikan bahwa dengan mengkonsumsi tablet Fe bersamaan dengan mengkonsumsi jus melon baik 100 gr, 150 gr maupun 200 gr setiap hari secara rutin dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Seorang ibu hamil membutuhkan 85 mg vitamin C perhari, sedangkan dalam 100 gram melon mengandung 74,7 mg vitamin C.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hariyadi, dkk pada tahun 2015 yang menunjukkan bahwa konsumsi vitamin C akan meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Artinya semakin sering seseorang mengkonsumsi vitamin C maka semakin tinggi kadar hemoglobin ibu hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian secara bivariat dan pembahasan, maka dapat dikemukakan kesimpulan mengenai pengaruh pemberian jus melon hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023 Medan sebagai berikut:

1. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan jus melon hijau didapatkan hasil Min-Max (9,0 - 10,0) dengan Mean (9,625).
2. Rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan jus melon hijau didapatkan hasil Min-Max (12,0 - 14,0) dengan Mean (12,667).
3. Ada Pengaruh Pemberian Jus Melon hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023 dengan didapatkan nilai p value 0,000 ($p < 0,05$).

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang dilakukan di Desa Bangun Rejo Kec. Tanjung Morawa Tahun 2023 , maka peneliti menyarankan kepada pihak yang terkait sebagai berikut :

1. Peneliti menyarankan kepada Institusi Kesehatan Deli Husada Delitua agar lebih menyediakan referensi tentang berbagai penelitian yang kualitatif.
2. Peneliti menyarankan kepada petugas kesehatan agar lebih meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan terutama dalam memberikan penyuluhan, promosi, serta pendidikan kesehatan kepada pasien.
3. Peneliti menyarankan kepada petugas kesehatan khususnya petugas di Klinik Hamidah Medan agar lebih meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan terutama dalam memberikan penyuluhan dan pelayanan ibu hamil dengan manfaat pengobatan herbal atau non farmakologi.
4. Peneliti menyarankan kepada Ibu hamil agar melakukan pemeriksaan kehamilan ke layanan kesehatan terdekat secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfi. 2013. **Buah Melon dan Kandungannya**. Jakarta: Salemba Medika.
- Arisman, M. B. 2011. **Gizi Dalam Daur Kehidupan**. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Depkes RI. 2010. **Pedoman Penanggulangan Anemia Gizi di Indonesia**. Jakarta : Direktorat Bina Gizi Masyarakat.
- Harjana, D. 2013. **Manfaat Buah Melon dan Kandungan Nutrisinya**. <http://manfaatnyasehat.blogspot.com/2013/08/manfaat-buah-melon-dan-kandungan.html> diakses tanggal 21 Desember 2019.
- Herlina. 2012. **Pemberian Zat Besi (Fe) dlam Kehamilan**. Staf Pengajar Prodi DIII Kebidanan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung. Semarang.
- KemenKes RI. 2017. **Riset Kesehatan Dasar 2017**. Jakarta : Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Manuaba. 2010. **Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan**. Edisi 2. Jakarta : EGC.
- Manuaba. 2012. **Ilmu Kebidanan. Penyakit Kandungan dan KB untuk Pendidikan Bidan**. Jakarta : EGC.
- Niken. 2013. **Ilmu Gizi menjadi sangat mudah**. Ed 2. Jakarta : EGC.
- Nursalam. 2012. **Manajemen Keperawatan Aplikasi Dalam Praktik Keperawatan Profesional**. Edisi Ketiga. Salemba Medika: Jakarta.
- Proverawati, A. 2011. **Ilmu Gizi untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan**. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Saifuddin, A. B. 2010. **Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal**. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Saifuddin, A. B. 2016. **Ilmu Kebidanan**. Jakarta : Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Sarwono. 2014. **Ilmu Kebidanan**. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Saspriyana, K. Y. 2010. **“Anemia Dalam Kehamilan, Mengapa harus Dicegah?”**. Balipost.
- Sediaoetama. 2011. **Ilmu Gizi. Jilid I Cetakan Keenam**. Jakarta : Dian Rakyat.
- Shinta, A. 2012. **Hubungan antara kadar Hemoglobin dengan prestasi belajar siswi SMP Negeri 25 Semarang**. Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Semarang. <http://digilib.unnes.ac.id>. Diakses tanggal 15 Maret 2020.
- Sukarni & Margaret. 2013. **Kehamilan dan Persalinan**. Jakarta : Salemba Medika.
- Sugiyono, 2016. **Metodologi Penelitian Kesehatan Dalam Keperawatan**. Rineka Cipta: Jakarta.
- Sulistyowati. 2014. **Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif Kualitatif**. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Varney, H. 2014. **Buku Ajar Asuhan Kebidanan**. Edisi I. Jakarta : EGC.
- Waryana. 2010. **Gizi Reproduksi**. Yogyakarta : Pustaka Rihama.
- Winkjosastro, H. 2015. **Ilmu Kebidanan**. Jakarta :Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawiroharjo.