



**EDUCATION ON GIVING BANANA MAS TO HEMOGLOBIN LEVELS OF PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF THE HEALTH CENTER JUMPANDANG BARU**

***Edukasi Pemberian Pisang Mas Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Jumpandang Baru***

**Mirna Fadjriah Ohorella**

Prodi DIII Kebidanan, Universitas Megarezky

Email Korespondensi : [mirnainnajamal@gmail.com](mailto:mirnainnajamal@gmail.com)

**Keywords:**  
**Hemoglobin, Banana**  
**Bro, Pregnant Women**

**Abstract**

*Pregnancy is a normal condition, but a normal pregnancy can also turn into an abnormal pregnancy, abnormal pregnancy is a problem or disease that accompanies pregnancy, one of which is Anemia. Anemia in pregnancy is caused by iron deficiency, treatment is relatively easy and inexpensive. One option is to consume bananas every day to fulfill iron intake in an anemic person. Moreover, bananas contain Folic Acid which can be absorbed into the fetus through the Placenta. The purpose of the community service activities carried out is to provide information to all pregnant women in the working area of the Jumpandang Baru Health Center to utilize golden bananas to increase Hemoglobin levels. In this activity, all pregnant women were given education about how to use banana mas to increase hemoglobin levels in pregnant women. The results obtained from this activity were that all pregnant women who were present at the counseling were very receptive to the education that had been delivered and added to the knowledge of pregnant women about the use of banana mas to increase hemoglobin levels during pregnancy.*

**Kata Kunci :**  
**Hemoglobin, Pisang**  
**Mas, Ibu Hamil.**

**Abstrak**

Kehamilan adalah suatu keadaan normal, namun kehamilan normal juga bisa berubah menjadi kehamilan abnormal, abnormal pada kehamilan yaitu suatu gangguan masalah atau penyakit yang menyertai saat kondisi hamil, salah satunya yaitu Anemia. Anemia pada kehamilan diakibatkan oleh karena kekurangan zat besi, dengan melakukan pengobatan relatif secara mudah dan murah. Salah satu pilihannya adalah mengkonsumsi pisang tiap hari dapat terpenuhi asupan zat besi pada seorang yang anemia. Terlebih pisang memiliki kandungan Asam Folat yang dapat menyerap ke janin melalui Plasenta. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah untuk memberi informasi kepada seluruh ibu hamil yang ada di wilayah kerja Puskesmas Jumpandang Baru untuk memanfaatkan pisang mas untuk meningkatkan kadar Hemoglobin. Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode diskusi dengan cara mengumpulkan ibu hamil di Puskesmas Jumpandang Baru untuk diberikan edukasi. Pada kegiatan ini seluruh ibu hamil di berikan edukasi tentang bagaimana pemanfaatan pisang mas untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah semua ibu hamil yang hadir pada saat penyuluhan sangat menerima edukasi yang telah disampaikan dan menambah wawasan ibu hamil tentang

Published by : Program



## **Pendahuluan**

Kehamilan adalah suatu keadaan normal, namun kehamilan normal juga bisa berubah menjadi kehamilan abnormal, abnormal pada kehamilan yaitu suatu gangguan masalah atau penyakit yang menyertai saat kondisi hamil, salah satunya yaitu Anemia (Prawirohardjo, 2016).

Penyalar pemicu kematian ibu di Provinsi Sulawesi Selatan pada tahun 2022 disebabkan perdarahan, hipertensi pada kehamilan, infeksi, gangguan sistem peredaran darah (jantung, stroke, dll) dan akibat lainnya yaitu komplikasi jantung, ginjal, Retensio urine, stroma, gangguan pernafasan dan penyakit bawaan lainnya pada ibu hamil (Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan, 2022).

Anemia pada kehamilan diakibatkan oleh karena kekurangan zat besi, dengan melakukan pengobatan relatif secara mudah dan murah. Salah satu pilihannya adalah mengkonsumsi pisang tiap hari dapat terpenuhi asupan zat besi pada seorang yang anemia. Terlebih pisang memiliki kandungan Asam Folat yang dapat menyerap ke janin melalui Plasenta. Asam folat (B6) 0,4 mg adalah suatu macam vitamin yang larut pada air dan secara alami ada dalam makanan. Penelitian ini juga mengatakan bahwa pisang mas dapat menambahkan eritrosit, hemoglobin, dan hematokrit pada mencit yang mengalami Anemia (Cholil, 2017).

Pisang mas dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, karena pisang memiliki nilai gizi yang sangat baik merupakan kombinasi dari nilai energi dan elemen pembangun jaringan, kandungan pisang yang terdiri dari zat besi dan vitamin dapat membantu sintesis eritrosit dan hemoglobin (Safitri et al., 2019).

Berdasarkan hal diatas, maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan edukasi pemberian pisang mas terhadap kadar hemoglobin ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Jumpandang Baru yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya kadar Hemoglobin pada ibu hamil.

## **Metode**

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode diskusi dengan cara mengumpulkan ibu hamil di Puskesmas Jumpandang Baru untuk diberikan edukasi. Pemilihan lokasi pengabdian ini dilakukan dengan pertimbangan bahwa di Wilayah Kerja Puskesmas Jumpandang Baru memiliki ibu hamil yang mengalami anemia Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan tanggal 11 Januari 2023 kepada seluruh ibu hamil yang hadir di Puskesmas Jumpandang Baru.

Pada kegiatan ini seluruh ibu hamil di berikan edukasi tentang bagaimana pemanfaatan pisang mas untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Materi yang diberikan antara lain pengertian kehamilan, tanda kehamilan, factor yang mempengaruhi kadar hemoglobin, kebutuhan zat besi pada ibu hamil, kebutuhan nutrisi pisang mas, pengaruh pisang mas terhadap kadar hemoglobin. Kemudian melakukan evaluasi terhadap hasil penyuluhan dengan adanya umpan balik dari ibu hamil tentang

edukasi yang telah disampaikan.



**Gambar 1. Pisang Mas (*Musa Acuminata Colla*)**

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada rabu tanggal 11 Januari 2023 di Puskesmas Jumpandang Baru dengan sasaran seluruh ibu hamil yang ada di Wilayah Kerja Puskesmas Jumpandang Baru. Pada kegiatan ini seluruh ibu hamil di berikan edukasi tentang bagaimana pemanfaatan pisang mas untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Selanjutnya, ibu di berikan kesempatan untuk bertanya apabila ada yang tidak dimengerti atau belum diketahui.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah semua ibu hamil yang hadir pada saat penyuluhan sangat menerima edukasi yang telah disampaikan dan menambah wawasan ibu hamil tentang pemanfaatan pisang mas untuk menambah kadar hemoglobin saat hamil.

Semua zat gizi yang dibutuhkan untuk sintesis hemoglobin dan penyerapan zat besi terdapat di buah pisang. Pisang mas merupakan salah satu jenis pisang yang banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia. Pisang ini memiliki tekstur yang lembut dan memiliki rasa yang manis tiap 100 gram saji pisang mas mengandung 64,2 g air, zat besi 0,80 mg, vitamin C 8,7 mg, B1 0,031 mg, B2 0,073 mg, B3 0,665 mg, B6 0,367 mg, B9 20 mg dan fosfor 28 mg yang baik bagi tubuh.

Pisang mas salah satu tanam buah yang merupakan sumber vitamin, mineral dan karbohidrat hampir semua bagian dari tanaman pisang mas memiliki kandungan nutrisi yang bermanfaat menurut Susanto (2016) Pisang mas merupakan salah satu jenis pisang yang memiliki tekstur yang lembut dan memiliki rasa yang manis. Tiap 100 gram saji pisang mas mengandung 64,2 g air, zat besi 0,80 mg, vitamin C 8.7 mg, B1 0,031 mg, B2 0,073 mg, B3 0,665mg, B6 0,367 mg, B9 20 mg dan fosfor 28 mg yang baik bagi tubuh (Putra, 2016).

Dosis pisang mas yang direkomendasikan adalah 1x150 gram (3 biji) setiap harinya selama 1 minggu terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam penelitian Safitri (2019). Peningkatan kadar hemoglobin di pengaruhi oleh Pembentukan awal hemoglobin yang merupakan proses biokimia yang melibatkan beberapa zat gizi dan senyawa antara. Proses sintesis ini terkait dengan sintesis heme dan globin, pada tahap

akhir proses pembentukan heme membutuhkan zat besi dan pembentukan protein globin diperlukan asam amino, biotin, asam folat, vitamin B6 dan vitamin B12 (Darmawansyah, 2014).

Segala komponen yang dibutuhkan untuk menghasilkan eritrosit (eritropoetin, B12, asam folat, Fe) diperoleh dalam total yang cukup, maka proses pembentukan eritrosit dari pronormoblas sampai dengan normoblas polikromatofil diperlukan waktu 2-4 hari dilanjutkan proses perubahan retikulosit menjadi eritrosit menggunakan waktu selama 2-3 hari dengan demikian segala proses pembentukan eritrosit dari pronormoblas dalam kondisi "normal" diperlukan waktu 5 s/d 9 hari. Apabila diberikan tablet Fe yang cukup pada pasien anemia defisiensi besi maka dalam waktu 3-6 hari kita sudah bisa tampak adanya kenaikan kadar Hemoglobin (Sherwood, 2014).

Vitamin C yang diperoleh dalam kandungan pisang adalah salah satu zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin yang berpengaruh terhadap absorpsi dan pelepasan besi dari transferin ke dalam jaringan tubuh. Absorpsi Fe sangat dipicu oleh kesiapan vitamin C pada tubuh ibu fungsi Vitamin C bisa membantu mereduksi besi ferri (Fe<sup>3+</sup>) menjadi ferro (Fe<sup>2+</sup>) dalam usus halus hingga mudah diserap, proses reduksi tersebut akan terus besar apabila pH pada lambung semakin asam. Vitamin C dapat bertambah keasaman hingga bisa menambahkan absorpsi Fe hingga 30% (Retnorini & Widatiningsih, 2017).



**Gambar 2. Pemberian Materi Penyuluhan**



**Gambar 3. Foto Ibu Hamil yang Hadir Pada Penyuluhan**



**Gambar 4. Foto Bersama Setelah Kegiatan**

### **Kesimpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat pada ibu hamil merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil terutama tentang pemberian pisang mas terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Semua zat gizi yang dibutuhkan untuk sintesis hemoglobin dan penyerapan zat besi terdapat di buah pisang. Pisang mas merupakan salah satu jenis pisang yang banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia.

Diharapkan dengan adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini seluruh ibu hamil memiliki kesadaran untuk memperhatikan kesehatannya terutama kadar hemoglobin pada ibu hamil dan kegiatan edukasi seperti ini sebaiknya tetap dilakukan oleh petugas kesehatan dalam bentuk penyuluhan lainnya.

### **Daftar Pustaka**

- A Astuti, S. D. (2017). *Asuhan Ibu Dalam Masa Kehamilan*. Penerbit Erlangga.
- Bain, B. J. (2014). *Hematologi*. EGC.
- Bayu, A. dan N. (2013). *Pencegahan Dan Pengobatan Herbal*. Nusa Creativa.
- Cholil. (2017). Pengaruh Pemberian Buah Pisang Mas (*Musa acuminata* C.) Terhadap Eritrosit, Hemoglobin, Dan Hematokrit Pada Mencit yang Anemia. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Surabaya*. <http://digilib.poltekkesdepkes-sby.ac.id/public/POLTEKKESSBY-Studi-2240-cholifah.pdf>
- Darmawansyah. (2014). *Penyakit Kronik Dalam Kehamilan*. Alauddin University Press.
- Dinas Kesehatan Sulawesi Selatan. (2018). *Profil Kesehatan Sulawesi Selatan*. Kemenkes RI.
- Mann, I. D. A. S. T. (2014). *Buku Ajar Ilmu Gizi*. Salemba Medika.
- Niken. (2013). Menstruasi Tidak Normal, Waspada Anemia. *Oke Health*.
- Nugroho, T. (2014). *Patologi Kebidanan*. Nuha Medika.
- Ortiz L, et al. (2017). Use of Banana (*Musa acuminata* Colla AAA) Peel Extract as an Antioxidant Source in Orange Juices. *Plant Foods Hum Nutr*, 72(10.1007/s11130-016-0591-0), 60–66.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka.
- Proverawati, A. (2011). *Anemia Dan Anemia Kehamilan*. Nuha Medika.
- Putra, S. R. (2013). *Pengantar Ilmu Gizi Dan Diet*. Salemba Medika.

- Retnorini, D. L., & Widatiningsih, S. (2017). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Sari Kacang Hijau. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 8–16.
- Rukiyah, A. Y. (2013). *Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan*. CV Trans Info Medika.
- Safitri, E. K., Mualimah, M., & Riska, H. (2019). Pengaruh Pemberian Buah Pisang Mas Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III. 5(2), 50–54.
- Sherwood, L. (2014). *Fisiologi manusia dari sel ke sistem* (8th ed.). EGC.
- Susanto, T. (2016). *Untung Berlipat Dari Berkebun Pisang*. Air Publishing.
- Varney, H. (2014). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan* (1st ed.). EGC.