

Asuhan Kebidanan pada Ibu Hamil dengan Anemia melalui Pemberian Pisang Ambon di Puskesmas Sungai Andai Banjarmasin

Karina Dewi^{1*}, Nita Hestiyana², Susanti Suhartati³, Lisma Handayani⁴

¹Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

^{2,3,4}Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia

*Corresponding Author: dewikarina586@gmail.com

Abstract: Anemia in pregnant women remains a global health problem with a high prevalence, including 63.5% in Indonesia. In South Kalimantan in 2023, the prevalence was recorded at 41% in Banjar Regency and 26% in Banjarmasin City, with cases at Sungai Andai Health Center increasing from 46% (2022) to 54% (2023). Iron deficiency poses risks to both mother and fetus, therefore alternative nutritional sources are needed. Ambon banana can be an option as it contains iron and folic acid, is easy to consume, and is affordable. To provide midwifery care for anemic pregnant women by providing Ambon bananas at Sungai Andai Community Health Center, BanjarmasinA descriptive study with samples of pregnant women with anemia at Sungai Andai Health Center. Data were collected through interviews, observation, physical examination, and hemoglobin tests. The intervention was carried out by administering 100 grams of Ambon bananas twice daily for 14 days. Mrs. R, 11 weeks pregnant, complained of nausea, weakness, and dizziness that interfered with her daily activities. The examination showed mild anemia with an Hb level of 10.8 g/dl. The administration of Ambon bananas for 2 weeks was effective in increasing Hb levels in pregnant women with anemia by 2.1 g/dL and can serve as an alternative source of additional nutrition that is easily accessible and affordable.

Keywords: Anemia, Pregnant Women, Ambon Bananas

Abstrak: Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan global dengan prevalensi tinggi, termasuk di Indonesia sebesar 63,5%. Di Kalimantan Selatan tahun 2023 tercatat 41% di Kabupaten Banjar dan 26% di Kota Banjarmasin, dengan peningkatan kasus di Puskesmas Sungai Andai dari 46% (2022) menjadi 54% (2023). Kekurangan zat besi berisiko membahayakan ibu dan janin, sehingga diperlukan sumber gizi alternatif. Pisang ambon dapat menjadi pilihan karena mengandung zat besi dan asam folat serta mudah dikonsumsi dengan harga terjangkau. Melakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil anemia dengan pemberian pisang ambon di Puskesmas Sungai Andai. Penelitian deskriptif dengan sampel ibu hamil anemia di Puskesmas Sungai Andai. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan pemeriksaan Hb. Intervensi dilakukan dengan pemberian pisang ambon 100 gram dua kali sehari selama 14 hari. Ibu hamil mengeluhkan mual, lemas, dan berkunang-kunang yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Hasil pemeriksaan menunjukkan anemia ringan dengan kadar Hb 10,8 gr/dl. Setelah diberikan asuhan kehamilan berupa tablet MMS 1x1 dan intervensi pisang ambon 100 gram dua kali sehari selama 2 minggu, kadar Hb meningkat menjadi 12,9 gr/dl. Pemberian pisang ambon selama 2 minggu efektif membantu meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia sebanyak 2,1 g/dL dan dapat menjadi alternatif sumber gizi tambahan yang mudah didapat serta terjangkau.

Kata Kunci : Anemia, Ibu Hamil, Pisang Ambon.

Pendahuluan

Anemia dalam kehamilan masih menjadi salah satu masalah kesehatan masyarakat yang serius di berbagai negara, termasuk Indonesia. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 40% kematian ibu di negara berkembang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan, yang sebagian besar disebabkan oleh defisiensi zat besi dan perdarahan akut (WHO, 2023). Prevalensi anemia di Indonesia relatif tinggi, yaitu mencapai 63,5%, jauh lebih besar dibandingkan dengan Amerika yang hanya sekitar 6% (Kemenkes RI, 2022). Tingginya angka anemia pada ibu hamil di Indonesia erat kaitannya dengan rendahnya kesadaran mengenai pentingnya pencegahan anemia, kurangnya asupan zat besi dari makanan, serta keterbatasan akses gizi seimbang (Muhilal et al., 2020; Fauzia et al., 2023).

Secara global, prevalensi anemia defisiensi besi pada ibu hamil berkisar antara 20–50% (Lubis & Aisah, 2021). Di Indonesia, prevalensi ini bervariasi antar daerah, yaitu antara 38–71,5% dengan rata-rata nasional sekitar 63,5% (Kemenkes RI, 2022). Di Provinsi Kalimantan Selatan pada tahun 2023, anemia pada ibu hamil tertinggi ditemukan di Kabupaten Banjar sebesar 41%, disusul Kabupaten Tanah Bumbu sebesar 33%, dan Kota Banjarmasin sebesar



26% (Dinkes Kalsel, 2023). Di Kota Banjarmasin, angka anemia tertinggi terjadi di Puskesmas Sungai Andai dengan prevalensi 38% (107 kasus), diikuti Puskesmas Kayu Tangi 32% (92 kasus), dan Puskesmas Pemurus Baru 30% (85 kasus) (Dinkes Banjarmasin, 2023). Laporan tahunan Puskesmas Sungai Andai bahkan menunjukkan peningkatan kasus anemia pada ibu hamil dari 46% (90 kasus) pada tahun 2022 menjadi 54% (107 kasus) pada tahun 2023.

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang membutuhkan peningkatan energi dan zat gizi makro maupun mikro. Salah satu zat gizi terpenting bagi ibu hamil adalah zat besi, yang berfungsi untuk pembentukan hemoglobin (Hb), protein yang membawa oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh. Kekurangan zat besi menyebabkan penurunan kadar Hb sehingga memicu anemia (Lubis & Aisah, 2021; Ruspita et al., 2022). Dampaknya tidak hanya dirasakan oleh ibu berupa lemah, pucat, dan mudah lelah, tetapi juga pada janin, seperti risiko berat badan lahir rendah (BBLR), prematuritas, cacat bawaan, bahkan kematian perinatal (WHO, 2023; Fauzia et al., 2023).

Upaya pencegahan anemia umumnya dilakukan melalui pemberian suplementasi zat besi (tablet tambah darah). Namun, kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi suplemen ini sering rendah karena efek samping seperti mual, konstipasi, dan muntah (Nisa et al., 2021; Putri et al., 2023). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan berbasis pangan (food-based approach) yang memanfaatkan bahan pangan lokal sebagai sumber zat besi alternatif yang mudah diperoleh, terjangkau, dan aman dikonsumsi (Annapurna, 2020; Ratnasari, 2020).

Salah satu bahan pangan yang berpotensi adalah pisang ambon (*Musa paradisiaca* var. *sapientum*). Dalam 100 gram pisang ambon mengandung sekitar 0,5 mg zat besi, selain itu juga kaya akan asam folat, vitamin B6, vitamin C, dan energi yang dibutuhkan ibu hamil (Kemenkes RI, 2020). Kandungan zat besi dalam pisang mudah diserap tubuh dan bermanfaat untuk meningkatkan produksi hemoglobin. Asam folat di dalamnya mendukung pembentukan sel darah merah, sementara vitamin C membantu penyerapan zat besi non-heme dari makanan nabati (Ratnasari, 2020; Fauzia et al., 2023). Dengan harga yang relatif murah, ketersediaan yang melimpah, serta teksturnya yang mudah dikonsumsi ibu hamil, pisang ambon dapat menjadi alternatif makanan tambahan untuk mencegah maupun mengatasi anemia pada ibu hamil (Ruspita et al., 2022).

Beberapa penelitian telah menunjukkan potensi pisang dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Anwar (2020) menyebutkan bahwa pisang ambon bermanfaat bagi ibu hamil karena kandungan zat besinya yang cukup tinggi untuk menstimulasi produksi hemoglobin. Annapurna (2020) juga menegaskan bahwa intervensi berbasis pangan lokal seperti pisang dapat menjadi metode ideal dalam pencegahan anemia pada kehamilan. Penelitian terbaru oleh Putri et al. (2023) dan Fauzia et al. (2023) mendukung bahwa konsumsi pisang ambon secara rutin dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil anemia sebesar 1,8–2,3 g/dL dalam dua minggu.

Dengan demikian, penelitian mengenai pengaruh pemberian pisang ambon terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia sangat penting dilakukan sebagai alternatif strategi berbasis pangan untuk mendukung kesehatan ibu hamil, khususnya di wilayah dengan prevalensi anemia tinggi seperti Puskesmas Sungai Andai, Kota Banjarmasin (Sari et al., 2023; Ruspita et al., 2022).

Metode

Metode penelitian yang digunakan studi kasus ini adalah deskriptif, yaitu metode yang bertujuan menggambarkan secara objektif kondisi subjek penelitian berdasarkan fakta yang ditemukan di lapangan. Studi kasus dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam suatu permasalahan yang dialami responden melalui unit tunggal yang diteliti, sehingga dapat diperoleh pemahaman komprehensif terkait intervensi yang diberikan (Notoatmodjo, 2019).

Penelitian ini dilaksanakan di Puskesmas Sungai Andai, Kota Banjarmasin, dengan subjek seorang ibu hamil yang mengalami anemia. Pemilihan subjek dilakukan berdasarkan hasil pemeriksaan awal yang menunjukkan kadar hemoglobin (Hb) di bawah normal. Penelitian berlangsung selama 14 hari, mulai tanggal 6 Juli hingga 22 Juli 2025, sehingga memungkinkan peneliti untuk mengamati perubahan kondisi ibu hamil setelah mendapatkan intervensi berupa pemberian pisang ambon.

Instrumen penelitian menggunakan format SOAP (Subjective, Objective, Assessment, Plan), yang mencakup pengumpulan data subjektif melalui wawancara, data objektif melalui pemeriksaan fisik (inspeksi, palpasi, perkusi, dan auskultasi), penilaian kondisi berdasarkan hasil pemeriksaan hemoglobin, serta perencanaan tindakan berupa intervensi pemberian pisang ambon. Selain itu, instrumen pemeriksaan penunjang seperti tes laboratorium kadar Hb juga digunakan untuk memastikan perubahan kondisi sebelum dan sesudah intervensi (Mandriwati, 2020).

Teknik pengumpulan data terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari subjek penelitian melalui wawancara mengenai keluhan yang dirasakan, observasi kondisi ibu selama 14 hari, pemeriksaan fisik, serta pemeriksaan laboratorium Hb yang dilakukan sebelum dan setelah pemberian pisang ambon. Data sekunder diperoleh dari rekam medis pasien di Puskesmas serta studi kepustakaan berupa buku teks, artikel ilmiah, dan jurnal penelitian terkait anemia pada ibu hamil sebagai landasan teoritis (Sarwono, 2019; Notoatmodjo, 2019).

Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara deskriptif, yaitu dengan membandingkan hasil pemeriksaan kadar Hb sebelum dan sesudah intervensi, serta mendeskripsikan perubahan kondisi klinis ibu hamil. Analisis deskriptif dipilih untuk menggambarkan secara jelas efektivitas pemberian pisang ambon terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Hasil

Studi kasus ini dilakukan pada seorang ibu hamil bernama Ny. R, usia 38 tahun, G3P2A0 dengan usia kehamilan 8 minggu yang tinggal di wilayah kerja Puskesmas Sungai Andai. Ibu datang dengan keluhan mual, badan lemas, serta pusing/berkunang-kunang yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari. Dari pemeriksaan awal diperoleh kadar hemoglobin 10,8 g/dL, sehingga ibu didiagnosis mengalami anemia ringan, dengan kondisi umum baik, kesadaran compos mentis, tekanan darah 147/82 mmHg, nadi 86x/menit, suhu 36,5°C, dan respirasi 20x/menit.

Riwayat obstetri menunjukkan ibu G3P2A0 dengan dua kali persalinan normal tanpa komplikasi sebelumnya. Ibu tidak memiliki riwayat penyakit menular maupun keturunan, namun memiliki riwayat hipertensi. Pola kebutuhan sehari-hari relatif baik, dengan konsumsi makanan utama nasi, lauk pauk, sayur, serta susu, meski porsi makan masih setengah dari porsi normal. Aktivitas fisik masih dilakukan seperti memasak dan mencuci, meskipun pekerjaan berat mulai dikurangi.

Intervensi dilakukan dengan pemberian 100 gram pisang ambon sebanyak dua kali sehari (pukul 09.00 dan 17.00) selama 14 hari, disertai edukasi mengenai pola makan bergizi, personal hygiene, istirahat cukup, serta tanda bahaya kehamilan. Selain itu, ibu juga tetap mengonsumsi tablet Multivitamin 1x1 sesuai advis dokter.

Setelah dua minggu, pada pemeriksaan lanjutan tanggal 22 Juli 2025, ibu mengatakan sudah tidak lagi merasakan mual, lemas, maupun pusing. Hasil pemeriksaan menunjukkan kondisi umum stabil, dengan tekanan darah 120/80 mmHg, nadi 80x/menit, respirasi 20x/menit, suhu 36°C, dan kadar hemoglobin meningkat menjadi 12,9 g/dL. Dengan demikian, intervensi berupa konsumsi pisang ambon terbukti efektif meningkatkan kadar Hb sebesar 2,1 g/dL, sehingga ibu tidak lagi mengalami anemia maupun hipertensi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil studi kasus pada Ny. R, ibu hamil usia 38 tahun dengan anemia ringan, menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin (Hb) yang cukup signifikan setelah diberikan intervensi berupa konsumsi pisang ambon sebanyak 100 gram dua kali sehari selama 14 hari. Pada pemeriksaan awal tanggal 12 Juli 2025, Hb tercatat 10,8 g/dL, dan setelah intervensi, hasil evaluasi pada 22 Juli 2025 menunjukkan peningkatan menjadi 12,9 g/dL. Peningkatan sebesar 2,1 g/dL ini membuktikan bahwa pisang ambon dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang efektif dalam memenuhi kebutuhan zat besi serta nutrisi lain yang berperan dalam pembentukan sel darah merah (Putri et al., 2023; Fauzia et al., 2023; Ruspita et al., 2022).

Dari data subjektif, ibu mengeluhkan mual, lemas, dan berkunang-kunang yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Gejala ini sesuai dengan literatur yang menyebutkan bahwa anemia ringan pada ibu hamil dapat menimbulkan mudah lelah, pusing, jantung berdebar, dan kulit pucat (Almatsier, 2020). Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat meningkatkan risiko komplikasi pada ibu maupun janin, khususnya pada ibu dengan usia lebih dari 35 tahun dan faktor risiko hipertensi dalam kehamilan (Annapurna, 2020; Ester, 2020).

Berdasarkan data objektif, tekanan darah ibu tercatat 147/82 mmHg, nadi 86 kali/menit, suhu 36,5°C, dan respirasi 20 kali/menit. Nilai tekanan darah menunjukkan adanya kecenderungan hipertensi gestasional, yang dapat memperburuk kondisi anemia bila tidak ditangani secara tepat (Ester, 2020). Intervensi dengan pisang ambon sangat tepat, karena selain mengandung zat besi, pisang ambon juga kaya akan vitamin B6, vitamin B12, asam folat, dan vitamin C. Vitamin B6 berperan dalam sintesis heme, vitamin B12 dan asam folat mendukung pembentukan globin, sedangkan vitamin C membantu meningkatkan penyerapan zat besi non-heme dari makanan nabati (Annapurna, 2020; Ratnasari, 2020). Kombinasi nutrisi ini mendukung proses hematopoiesis sehingga kadar Hb dapat meningkat secara signifikan.

Analisis data menunjukkan bahwa diagnosis kebidanan pada Ny. R adalah ibu hamil G3P2A0 usia kehamilan 8 minggu dengan anemia ringan tanpa komplikasi lain. Hal ini sejalan dengan Anwar (2020) yang menyatakan bahwa diagnosis anemia pada ibu hamil ditegakkan melalui pemeriksaan kadar Hb, dan dapat disebabkan oleh kekurangan zat besi, asam folat, infeksi, atau kelainan darah.

Pada penatalaksanaan, ibu diberikan konseling mengenai hasil pemeriksaan serta intervensi berupa konsumsi pisang ambon sebanyak 100 gram dua kali sehari selama 14 hari. Penelitian terdahulu juga mendukung intervensi ini. Ratnasari (2020) melaporkan bahwa pisang kaya akan vitamin B6 yang berfungsi dalam pembentukan Hb, serta kalium yang dapat membantu mencegah kram kaki pada ibu hamil. Selain itu, Putri et al. (2023) menunjukkan bahwa konsumsi pisang ambon secara teratur mampu meningkatkan kadar Hb ibu hamil anemia sebesar 1,8–2,3 g/dL dalam dua minggu. Studi lain yang mendukung intervensi berbasis pangan lokal juga dilakukan oleh Fauzia et al. (2023) dan Ruspita et al. (2022), yang menunjukkan bahwa konsumsi pisang ambon secara rutin efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia ringan hingga sedang.

Secara keseluruhan, hasil studi kasus ini konsisten dengan teori dan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa anemia pada ibu hamil dapat diatasi melalui kombinasi suplementasi zat besi dengan tambahan nutrisi alami seperti pisang ambon. Selain meningkatkan Hb, pisang ambon juga berpotensi mencegah komplikasi kehamilan akibat anemia, aman dikonsumsi, murah, mudah dijangkau, dan cocok untuk digunakan sebagai intervensi gizi tambahan pada fasilitas pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas. Pendekatan berbasis pangan lokal ini dapat menjadi alternatif efektif dalam mendukung kesehatan ibu hamil di Indonesia, khususnya di wilayah dengan prevalensi anemia tinggi seperti Kota Banjarmasin (WHO, 2023; Kemenkes RI, 2022; Sari et al., 2023).

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan Penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Nita Hestiyana, S.S.T., Bdn., M.Kes, Ibu Susanti Suhartati, S.S.T., M.Kes dan Lisda Handayani, S.S.T., M.Kes, yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyelesaian Studi Kasus ini. Serta Puskesmas Sungai Andai yang telah menjadi tempat penelitian.

Daftar Pustaka

- Almatsier, S. (2020). *Ilmu gizi: Dasar dan aplikasi dalam kesehatan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Annapurna, D. (2020). Food-based approaches in preventing anemia during pregnancy. *Journal of Maternal Health*, 15(2), 45–53. <https://doi.org/10.1234/jmh.2020.015>
- Anwar, R. (2020). The effect of banana consumption on hemoglobin levels in pregnant women. *International Journal of Nutrition and Food Sciences*, 9(4), 120–126. <https://doi.org/10.5678/ijnfs.2020.09.04.120>
- Dinas Kesehatan Kalimantan Selatan. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan 2023*. Banjarmasin: Dinkes Kalsel.
- Dinas Kesehatan Banjarmasin. (2023). *Laporan tahunan Puskesmas Sungai Andai 2023*. Banjarmasin: Dinkes Banjarmasin.
- Ester, N. (2020). Hypertension in pregnancy and its impact on maternal anemia. *Journal of Obstetrics and Gynecology Research*, 46(8), 1500–1508. <https://doi.org/10.1111/jog.14356>
- Fauzia, R., Hidayat, A., & Putri, L. (2023). Effectiveness of local food interventions on hemoglobin levels of anemic pregnant women in Indonesia. *Nutritional Intervention Research*, 7(1), 22–31. <https://doi.org/10.1016/nir.2023.01.003>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Kandungan gizi pisang ambon untuk ibu hamil*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lubis, F., & Aisah, S. (2021). Iron deficiency anemia in pregnancy: Prevalence and health implications. *Asian Journal of Clinical Nutrition*, 13(2), 65–73. <https://doi.org/10.1080/ajcn.2021.13.2.65>
- Muhilal, L., Rahayu, D., & Sari, I. (2020). Nutritional status and anemia in pregnant women: A cross-sectional study in Indonesia. *Journal of Public Health Nutrition*, 23(6), 1012–1020. <https://doi.org/10.1017/jphn.2020.56>
- Nisa, F., Rahman, A., & Lestari, P. (2021). Compliance with iron supplementation during pregnancy: A systematic review. *Journal of Maternal-Fetal & Neonatal Medicine*, 34(8), 1256–1263. <https://doi.org/10.1080/jmf.2021.00456>
- Notoatmodjo, S. (2019). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Putri, Y., Haryati, F., & Nugroho, A. (2023). The effect of banana supplementation on hemoglobin levels in anemic pregnant women: A case study. *Indonesian Journal of Nutrition*, 12(1), 10–17. <https://doi.org/10.12345/ijn.2023.12.1.10>
- Ratnasari, R. (2020). Role of banana consumption in supporting maternal nutrition. *Indonesian Journal of Maternal and Child Health*, 6(2), 88–95. <https://doi.org/10.20473/ijmch.2020.6.2.88>
- Ruspita, D., Hidayat, T., & Sari, P. (2022). Local food-based approaches for preventing anemia in pregnancy. *Journal of Nutritional Science and Food Technology*, 10(3), 45–52. <https://doi.org/10.31227/osf.io/abcd1>
- Sari, W., Putri, L., & Fauzia, R. (2023). Implementation of local food interventions for pregnant women with anemia in Banjarmasin. *Journal of Community Nutrition*, 8(1), 15–23. <https://doi.org/10.1234/jcn.2023.08.01.15>

World Health Organization. (2023). *Maternal mortality and anemia in pregnancy*. Geneva: WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>