



Pengaruh Pemberian Jus Melon Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi

Aprilia Tresyane Apandano^{1*}, Djuwartini², Meylani A'Naabawati³

^{1,2,3} Ilmu Keperawatan, Universitas Widyia Nusantara

^{1*} apriliapandano18@gmail.com

Abstrak

Buah melon mengandung zat besi yang sangat baik bagi tubuh ibu hamil dan janin, karena pada masa kehamilan, ibu hamil sangat membutuhkan kandungan ini. Zat besi dalam buah melon dapat mencegah anemia dan membangun otot janin, sehingga resiko lahir prematur pun dapat berkurang. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian jus melon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi. Metode penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre-eksperimental* dengan rancangan *one-group pre-post design*. Jumlah populasi 139 responden, Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* sebanyak 21 ibu hamil. Penelitian ini dilakukan dengan cara mengikuti posyandu ibu hamil dan mengunjungi rumah-rumah ibu hamil dengan pengumpulan data menggunakan lembar observasi dengan *Uji Paired Sample T-Test* diperoleh nilai $p=0,000$ oleh karena $p<0,05$. Terdapat pengaruh pemberian jus melon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi. Diharapkan menjadi pertimbangan puskesmas untuk menjadikan pemberian jus melon ini sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia.

Kata Kunci: Melon, Kadar Hemoglobin, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan pada wanita akan mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin didalam rahim selama proses kehamilan berlangsung. Komplikasi bisa terjadi pada saat kehamilan berlangsung, mulai dari fertilisasi hingga kelahiran janin (Nabila, Kesumadewi dan mawati, 2022). Kurangnya konsumsi zat besi dan protein dapat mengakibatkan penurunan kadar hemoglobin yang berdampak pada kondisi anemia pada ibu hamil. Hal ini menyeimbangkan perubahan fisiologis ibu dan kebutuhan janin. Pada trimester pertama selama masa kehamilan, kebutuhan zat besi pada ibu hamil sekitar 0,8 mg/hari dan akan terus meningkat sekitar 7,5 mg/hari pada akhir kehamilan. Peningkatan permintaan asupan zat besi yang tidak terpenuhi dapat menyebabkan anemia pada trimester ketiga (Tri Aksari dan Imanah, 2022).

Hemoglobin salah satu 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 (Anies, 2018).

Nilai batas normal kadar hemoglobin menurut *World Health Organization* (WHO) tahun (2018) yaitu untuk umur 5-11 tahun $< 11,5$ g/dL, umur 12-14 tahun $\leq 12,0$ g/dL sedangkan diatas 15 tahun untuk perempuan $> 12,0$ g/dL dan laki-laki $> 13,0$ g/dL. Salah satu faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin yaitu asupan zat gizi (asupan protein, asupan zat besi, asupan vitamin C, dan asupan vitamin A). Salah satu faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil yaitu faktor langsung meliputi konsumsi tablet Fe, status gizi ibu hamil, penyakit infeksi, dan perdarahan. Sedangkan faktor tidak langsung meliputi frekuensi ANC (*Antenatal Care*), umur ibu. (Rai Ngurah, 2018).

Kadar hemoglobin salah satu parameter hematologi yang mengalami perubahan pada masa kehamilan. Pada masa kehamilan, volume plasma akan meningkat kira-kira 40-45% yang dimulai secara progresif pada minggu ke enam sampai delapan kehamilan dan mencapai puncaknya pada minggu ke 32 sampai 34. Secara bersamaan, eritropoetin ginjal juga akan meningkatkan jumlah sel darah merah, yakni sebanyak 20-30%. Namun, peningkatan jumlah sel darah merah tidak sebanding dengan peningkatan volume plasma, sehingga terjadilah hemodilusi dan penurunan kadar hemoglobin (Cakmak, 2018).

Organisasi Kesehatan Dunia *World Health Organization* merekomendasikan kadar hemoglobin ibu hamil ideal adalah ≥ 11 gr/dl dan tidak dibawah 10,5 gr/dl pada trimester II kehamilan. Tinggi rendahnya kadar hemoglobin selama kehamilan mempunyai pengaruh terhadap berat bayi lahir karena dapat mengakibatkan gangguan pertumbuhan janin di dalam kandungan (World Health Organization, 2019).

Angka kematian ibu melahirkan di Indonesia termasuk tinggi di kawasan asia. Penyebab kematian ibu yang terbanyak disebabkan karena perdarahan dan salah satu penyebab perdarahan adalah kadar hemoglobin yang rendah atau anemia. Anemia pada saat kehamilan dapat mengakibatkan kematian janin, abortus, cacat bawaan, berat bayi lahir rendah (Laela Yusriana, 2018).

Secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Salah satu penyebab anemia pada kehamilan yaitu paritas dan umur ibu. Di Indonesia sendiri, Berdasarkan laporan Riskesdas 2018 sebanyak 48,9% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia dan persentase ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan data Riskesdas tahun 2013 yaitu 37,1% (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan kasus yang di dapatkan dari Dinas Kesehatan Provinsi Sulteng (2019), Maka ibu hamil terbanyak mengalami anemia adalah pada masa ibu bersalin 30,9%, selanjutnya pada masa Nifas 47,4% dan pada masa Hamil 21,7%. Sedangkan hasil data Dinas Kesehatan Sigi Tahun (2022), melaporkan bahwa sebanyak 1012 ibu hamil memeriksa kadar hemoglobin dan jumlah ibu hamil anemia sampai bulan April sebanyak 10,97% ibu hamil mengalami anemia.

Anemia selama kehamilan menjadi sebuah masalah yang sering ditemui dalam masyarakat terutama pada ibu hamil karena anemia mencerminkan nilai-nilai kesejahteraan sosial ekonomi masyarakat yang dapat mempengaruhi kualitas sumber daya manusia. Anemia pada ibu hamil juga dikenal dengan sebutan “*potential danger to mother and child*”. Maka dari itu anemia memerlukan perhatian khusus dari semua pihak yang berkaitan dengan pelayanan kesehatan khususnya pada ibu hamil yang mengalami anemia. Ibu hamil yang mengalami anemia berisiko mengalami keguguran, bayi lahir sebelum saat setelah melahirkan, dan dampak yang bisa terjadi pada anak yang dilahirkan oleh ibu yang mengalami anemia menyebabkan bayi lahir dengan persediaan zat besi yang sangat sedikit di dalam tubuhnya, sehingga berisiko mengalami anemia pada usia dini, yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak (Setyianingsih, dkk 2019).

Pemberian suplemen zat besi dan vitamin C lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan jumlah sel darah merah dibandingkan pemberian zat besi saja atau vitamin C saja. Salah satu pemberian sayur dan buah yang memiliki vitamin C dan senyawa bermanfaat untuk kesehatan adalah jeruk, bayam dan jus melon. Dapat disimpulkan bahwa konsumsi jus bayam hijau, jus jeruk dan jus melon dapat berpengaruh terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil (Kundryanti, 2019).

Buah melon 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. Antioksidan merupakan zat alami ataupun buatan manusia yang dapat mencegah atau menunda beberapa jenis kerusakan sel akibat proses oksidasi oleh oksidan. Oksidan itu sendiri merupakan radikal bebas yang ada di lingkungan, tetapi juga diproduksi secara alami dalam tubuh. Melon merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung vitamin C dan vitamin A yang dapat membantu proses penyerapan zat besi. Penelitian ini membuktikan pengaruh pemberian jus melon terhadap perubahan kadar hemoglobin ibu hamil (Anies, 2018).

Dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wigati dan Firdaus (2018) dengan judul Pengaruh pemberian jus melon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Bolawerti Kota Kediri mengatakan bahwa terdapat perubahan pada pemberian jus melon terhadap kadar Hemoglobin pada ibu hamil dengan nilai p-value 0,004. melon yang mengandung vitamin C merupakan faktor penting dalam proses penyerapan zat besi pada ibu hamil. Meningkatnya kadar hemoglobin bagi ibu hamil yang mengkonsumsi jus melon, dikarenakan buah melon memiliki kandungan banyak nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh (Wigati dan Firdaus, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Olii (2020) dengan judul Pengaruh pemberian jus melon dan jus buah naga terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil mengatakan bahwa terdapat perubahan pada pemberian jus melon terhadap kadar Hemoglobin pada ibu hamil Jumlah zat besi dalam melon membantu produksi hemoglobin yang sehat. Jumlah sel darah merah yang baik mencegah anemia pada ibu hamil. Hal ini juga akan meningkatkan aliran darah melalui rongga rahim dengan oksigen yang cukup untuk bayi. Melon kaya akan kalsium dan fosfor selain mengandung zat besi jus melon juga memiliki kandungan Vitamin C yang merupakan salah satu zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin yang berpengaruh terhadap absorpsi dan pelepasan besi dari transferin ke dalam jaringan tubuh. konsumsi vitamin C akan meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil (Olii, 2020).

Data dari Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi pada bulan juni-mei tahun 2023 terdapat sebanyak 139 ibu hamil yang mengalami anemia. peneliti melakukan survei data awal di Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi, didapatkan sebanyak 21 orang ibu hamil yang mengalami anemia. Berdasarkan hasil wawancara tentang pengetahuan ibu hamil terkait manfaat jus melon, peneliti mendapatkan 15 orang ibu hamil yang mengatakan belum mengetahui manfaat dari jus melon sedangkan 6 orang ibu hamil mengatakan sudah pernah melihat informasi melalui media sosial tetapi belum memahami bagaimana cara pengolahan jus melon. Peneliti kemudian menanyakan apakah sebelumnya ibu hamil pernah mengonsumsi jus melon di Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi, berdasarkan hasil wawancara semua ibu hamil mengatakan tidak pernah mengonsumsi jus melon selama kehamilan di Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi.

Dari uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh jus melon terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi.”

METODE

Penelitian yang digunakan yaitu jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan *pre-eksperimental* dengan rancangan *one-group pre-post design*. Penelitian ini adalah mengungkapkan pengaruh sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek yang diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah

intervensi. Membandingkan sebelum diberi perlakuan dengan setelah mendapatkan perlakuan dengan pemberian jus melon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1

Distribusi karakteristik responden berdasarkan Umur, Usia Kehamilan, Pekerjaan, Di Wilayah Kerja Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi tahun 2023 ($f=30$)^a

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
16-20 Tahun	13	61,9
21-23 Tahun	8	38,1
Usia Kehamilan (Minggu)		
14-27 Minggu	4	19,0
28-41 Minggu	17	81,0
Pekerjaan		
IRT	19	90,5
Wiraswasta	2	9,5

^aTotal sampel keseluruhan Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 21 responden, Sebagian besar responden berada pada umur 16-20 tahun sebanyak 13 responden (61,9 %), responden yang berada pada umur 21-23 tahun sebanyak 8 responden (38,1 %). Usia Kehamilan dalam responden ini yaitu 14-27 minggu sebanyak 4 responden (19,0 %), Usia Kehamilan 28-41 minggu sebanyak 17 responden (81,0 %). Kemudian pekerjaan ibu hamil yaitu IRT sebanyak 19 responden (90,5%), sedangkan wiraswasta 2 responden (9,5 %).

Tabel 2

Distribusi Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sebelum Pemberian Jus Melon Di Wilayah Kerja Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi 2023 ($f = 21$)^a

Kadar Hemoglobin Ibu hamil ^b	Frekuensi (f) ^a	Presentase (%)
Normal	1	4,8
Anemia	20	95,2

^aTotal sampel keseluruhan ^bKadar Sumber : Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa kadar hemoglobin dari 21 responden ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 20 responden (95,2 %), Yang tidak mengalami anemia sebanyak 1 responden (4,8 %).

Tabel 3

Distribusi Kadar Hemoglobin Sesudah Pemberian Jus Melon Di Wilayah Kerja Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi Tahun 2023 ($f = 21$)^a

Kadar Hemoglobin ^b	Frekuensi (f) ^a	Presentase (%)
Normal	17	81,0
Anemia	4	19,0

^aTotal sampel keseluruhan ^bTingkat pengetahuan. Sumber: Data Primer 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa kadar hemoglobin dari 21 responden sebagian besar ibu hamil mengalami pengaruh pada pemberian jus melon, yang normal sebanyak 17 orang ibu hamil (81,0%), yang mengalami anemia sebanyak 4 orang ibu hamil (19,0 %).

Tabel 4

Pengaruh Pemberian Jus Melon Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kinovaro ($f= 21$).

Kadar Hemoglobin Ibu Hamil ^b	Pretest		Posttest		P Value
	F	P%	F	P%	
Normal	1	4,8	17	81,0	0,000
Anemia	20	95,2	4	19,0	

^aTotal sampel keseluruhan ^bUji Paired Sample T-Test signifikan bila $p < 0,05$. Sumber: Data Primer 2023.

Berdasarkan pada tabel 4 didapatkan hasil Sebelum dilakukan pemberian jus melon, 20 responden (95,2%) mengalami anemia dan 1 responden (4,8%) yang normal. Kemudian setelah dilakukan pemberian jus melon, Sebanyak 17 responden (81,0%) normal dan 4 responden (19,0) masi anemia. Setelah dilakukan Uji Paired Sample T-Test diperoleh nilai $p = 0,000$ oleh karena $p < 0,05$ maka dinyatakan bahwa adanya pengaruh pemberian jus melon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi.

B. Pembahasan

1. Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sebelum Diberikan Jus Melon Di Wilayah Kerja Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi

Kadar hemoglobin salah satu parameter hematologi yang mengalami perubahan pada masa kehamilan. Pada masa kehamilan, volume plasma akan meningkat kira-kira 40-45% yang dimulai secara progresif pada minggu ke enam sampai delapan kehamilan dan mencapai puncaknya pada minggu ke 32 sampai 34. Secara bersamaan, eritropoetin ginjal juga akan meningkatkan jumlah sel darah merah, yakni sebanyak 20-30%. Namun, peningkatan jumlah sel darah merah tidak sebanding dengan peningkatan volume plasma, sehingga terjadilah hemodilusi dan penurunan kadar hemoglobin (Cakmak, 2018). Hasil penelitian yang dilakukan didapatkan dari 21 responden ibu hamil yang mengalami anemia sebelum diberikan jus melon sebagian besar ibu hamil mengalami anemia dengan jumlah sebanyak 20 responden (95,2%), Kemudian yang normal 1 responden (4,8%).

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti saat melakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Kinovaro yaitu beberapa faktor penyebab anemia yaitu disebabkan oleh ketidakpatuhan ibu dalam mengonsumsi tablet Fe. Peneliti berasumsi bahwa tingkat pengetahuan ibu hamil sangat beragam dapat dipengaruhi oleh usia ibu hamil, informasi yang diperoleh, lingkungan sekitar serta pengalaman yang pernah dialami ibu.

Menurut Cakmak (2018) kadar hemoglobin salah satu parameter hematologi yang mengalami perubahan pada masa kehamilan. Pada masa kehamilan, volume plasma akan meningkat kira-kira 40-45% yang dimulai secara progresif pada minggu ke enam sampai delapan kehamilan dan mencapai puncaknya pada minggu ke 32 sampai 34. Secara bersamaan, eritropoetin ginjal juga akan meningkatkan jumlah sel darah merah, yakni sebanyak 20-30%. Namun, peningkatan jumlah sel darah merah tidak sebanding dengan peningkatan volume plasma, sehingga terjadilah hemodilusi dan penurunan kadar hemoglobin.

Menurut Anies (2018) Hemoglobin salah satu 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.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rai Ngurah (2018) Salah satu faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin yaitu asupan zat gizi (asupan protein, asupan zat besi, asupan vitamin C, dan asupan vitamin A). Salah satu faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil yaitu faktor langsung meliputi konsumsi tablet Fe, status gizi ibu hamil, penyakit infeksi, dan perdarahan. Sedangkan faktor tidak langsung meliputi frekuensi ANC (*Antenatal Care*), umur ibu.

2. Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sesudah DiBeri Jus Melon Di Wilayah Kerja Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi

Kandungan serat melon yang cukup tinggi serta vitamin C yang berperan sebagai antioksidan yang merupakan zat alami ataupun buatan manusia yang dapat mencegah atau menunda beberapa jenis kerusakan sel akibat proses oksidasi oleh oksidan. Oksidan merupakan radikal bebas yang ada di lingkungan, tetapi juga diproduksi secara alami dalam tubuh. Maka melon merupakan salah satu bahan makanan yang bermanfaat bagi tubuh (Anies, 2018).

Dalam penelitian ini intervensi yang diberikan berupa pemberian jus melon selama 3 x dalam seminggu. Pada tahap *post test*, dilakukan pada hari ke 5 setelah intervensi pemberian jus melon pada ibu hamil.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4 dari 21 responden yang mengalami anemia setelah dilakukan pemberian jus melon sebagian besar responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin. Normal sebanyak 17 responden (81,0 %). Kemudian yang masih mengalami anemia sebanyak 4 responden (19,0 %). Dari hasil pengumpulan data yang didapatkan bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dari yang anemia menjadi normal.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian Eni Rumiati (2019) Didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan jus melon terdapat 6 responden (40,0 %) yang memiliki kadar hemoglobin yang baik dan sebanyak 8 responden (53,3 %) yang mengalami penurunan kadar hemoglobin. Sedangkan setelah dilakukan pemberian jus melon terdapat 11 responden (73,3 %) yang mengalami peningkatan kadar hemoglobin dan 7 responden (11,7 %) yang mengalami anemia. Hasil penelitian tersebut membuktikan bahwa pemberian jus melon memiliki pengaruh terhadap kadar hemoglobin. Diharapkan dari penelitian ini maka pemberian jus melon bermanfaat dan dibutuhkan bagi ibu hamil dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan kesehatan janin pada ibu hamil.

Menurut asumsi peneliti, berdasarkan hasil penelitian diatas, bahwa setelah dilakukan pemberian jus melon pada ibu hamil yang mengalami anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi.

3. Pengaruh Pemberian Jus Melon Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi

Pengukuran kadar hemoglobin dalam penelitian ini dilakukan 2 kali yaitu sebelum dan sesudah pemberian intervensi jus melon. Berdasarkan hasil analisis didapatkan hasil sebelum dilakukan intervensi 20 responden mengalami anemia, sesudah diberikan intervensi 17 responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin.

Berdasarkan hasil *Uji Paired Sample T-Test* pada 21 responden pasien yang mengalami anemia sebelum dan sesudah dilakukan pemberian jus melon diperoleh hasil $p\text{ value} = 0,000 < P 0,05$ yang membuktikan bahwa secara statistik terdapat pengaruh yang signifikan pemberian jus melon terhadap kadar hemoglobin pada ibu

hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi. Peneliti berasumsi hal serupa juga dibuktikan dari hasil penelitian oleh Eni Rumiyati (2019) yang menunjukkan hasil *p value* 0,000 dimana terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang diberikan jus melon di Puskesmas Plupuh II Di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Sragen.

Dalam penelitian Oli (2020) pemberian jus melon terhadap kadar Hemoglobin pada ibu hamil Jumlah zat besi dalam melon membantu produksi hemoglobin yang sehat. Jumlah sel darah merah yang baik mencegah anemia pada ibu hamil. Hal ini juga akan meningkatkan aliran darah melalui rongga rahim dengan oksigen yang cukup untuk bayi. Melon kaya akan kalsium dan fosfor selain mengandung zat besi jus melon juga memiliki kandungan Vitamin C yang merupakan salah satu zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin yang berpengaruh terhadap absorpsi dan pelepasan besi dari transferin ke dalam jaringan tubuh.

Penelitian ini diperkuat dengan teori Nuryanto (2019) yang mengatakan buah melon mengandung nutrisi yang baik untuk tubuh, seperti serat, vitamin C, vitamin B6, vitamin K, folat, potasium, dan magnesium. Selain mengandung banyak manfaat, buah ini juga mudah didapat di mana saja. Buah melon mengandung zat besi yang sangat baik bagi tubuh ibu hamil dan janin, karena pada masa kehamilan, ibu hamil sangat membutuhkan kandungan ini. Zat besi dalam buah melon dapat mencegah anemia dan membangun otot janin, sehingga resiko lahir prematur pun dapat berkurang.

Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Setiyaningsih dkk., (2019) yang mengungkapkan bahwa ada pengaruh pemberian jus melon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. Salah satu aspek penting jus melon adalah melindungi tubuh akibat radikal bebas. Dalam upaya ini, strategi pemberian jus melon menjadi krusial untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin melalui pemberian jus melon, serta memberikan motivasi kepada ibu hamil agar patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe.

Peneliti menyimpulkan bahwa pada pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan pemberian jus melon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. Disarankan kepada instansi terkait agar dapat mensosialisasikan pemberian jus melon kepada seluruh ibu hamil yang mengalami anemia sehingga ibu hamil dapat mengetahui manfaat jus melon untuk ibu dan janin.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pemberian jus melon terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini yaitu Kepala dan jajaran Puskesmas Kinovaro Kabupaten Sigi yang telah memberikan izin dan bantuan serta masyarakat yang telah bersedia menjadi responden pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anies, K. (2018) 'Pengaruh Pemberian Jus Melon Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil (Di Puskesmas Plupuh II Wilayah Kerja Dinas Kesehatan)', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 10(2), p. 41, <https://jurnal.kebidananindonesia.ac.id>.
- Cakmak, (2018) 'Hubungan Antara Usia, Paritas dan Jarak Kehamilan Dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester Ketiga di RSLA Siti Hawa Padang', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, pp. 1–6, <http://Scholar.unand.ac.id>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah (2019) 'Profil Kesehatan Dinkes Sulteng 2019', *Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Tengah*, pp. 1–222.
- Eni Rumiyati, (2019) 'Pengaruh pemberian jus melon terhadap kadar hemoglobin ibu hamil yang mengkonsumsi tablet FE', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, Vol 10, No2, <https://jurnal.kebidanan.eprints.ac.id>.
- Kundayanti, R. (2019) 'Pengaruh Pemberian Jus Bayam Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Minggu Jakarta Selatan', *Ilmu Keperawatan dan Kebidanan Nasional*, 1(1), p. 2.
- Nuryanto, (2019) 'Budidaya tanaman melon. Ganeca Exact:Jakarta, <https://repository.uks.edu>
- Olii, N. (2020) 'Pengaruh Jus melon dan Jus buah Naga terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2), p. 153.
- Rai Ngurah (2018) 'Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 4(2).
- Setiyaningsih, S., Widayati dan Kristiningrum, W. (2019) 'Keefektifan Jus Buah Melon Dalam Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 6(1), pp. 71–76. Available at: <https://doi.org/10.25077/jka.v2i1.64>.
- Tri Aksari, S. and Imanah, N.D.N. (2022) 'Usia Kehamilan Sebagai Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Selama Pandemi Covid 19', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1), pp. 94–102. Available at: <https://doi.org/10.36419/jki.v13i1.569>.
- World Health Organization (WHO) (2019) 'Hubungan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III di Kota Pariaman', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(1), p. 34.