



**PENGARUH PEMBERIAN JUS STRAWBERRY (*FRAGARIA XANANASSA*)  
TERHADAP KADAR HB IBU HAMIL TRIMESTER I**

***THE EFFECT OF GIVING STRAWBERRY JUICE (STRAWBERRY  
(FRAGARIA XANANASSA) ON HB LEVELS OF PREGNANT TRIMESTER I***

**Meldafia Idaman\*<sup>1</sup>, Cindy Clausa Malatia<sup>2</sup>, Eravianti<sup>3</sup>, Ika Yulia Darma<sup>4</sup>,  
Melia Pebrina<sup>5</sup>**

<sup>1,2,4</sup>Stikes Syedza Saintika

<sup>3</sup>Poltekkes Kemenkes Padang

Email : meldafia\_idaman@yahoo.com

**ABSTRAK**

Kekurangan zat besi pada ibu hamil dapat menyebabkan anemia dan berisiko terhadap kesehatan ibu dan janin. Salah satu cara yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin (HB) pada ibu hamil adalah dengan mengonsumsi makanan atau minuman yang kaya akan zat besi, seperti jus strawberry. Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh pemberian jus strawberry terhadap kadar HB pada ibu hamil trimester I. Jenis penelitian *quasi experimental* dengan rancangan penelitian *one grup pre test post test*. Populasi dalam penelitian ini adalah 80 ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Siulak Mukaii. Sebanyak 16 orang sampel diambil menggunakan teknik *purposive sampling*. Penelitian dilakukan tanggal 06 Maret 2023 sampai 14 Maret 2023. Pengumpulan data dilakukan melalui lembar observasi. Analisis data secara univariat dan bivariate menggunakan uji *paired samples t-test*. Hasil penelitian didapatkan rerata kadar Hb *pre test* sebesar 10,8 gr/% dan rerata kadar Hb *post test* sebesar 12,3 gr/%. Perbedaan rerata kadar HB (*Hemoglobin*) *pre test* dan *post test* pemberian jus strawberry pada ibu hamil trimester I sebesar 2 gr %. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value = 0,000. Berdasarkan hasil penelitian makan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus strawberry terhadap kadar Hb (*Hemoglobin*) pada ibu hamil trimester Di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai Kabupaten Kerinci Tahun 2023.

**Kata kunci : Jus Strawberry, Kadar Hemoglobin, Ibu hamil**

**ABSTRACT**

*Iron deficiency in pregnant women can cause anemia and pose a risk to the health of the mother and fetus. One way to increase hemoglobin (HB) levels in pregnant women is by consuming foods or drinks that are rich in iron, such as strawberry juice. This study aims to investigate the effect of strawberry juice on HB levels in pregnant women in the first trimester. The population in this study is 80 pregnant women who are in the work area of Puskesmas Siulak Mukaii. The sample was taken using purposive sampling techniques. The study was conducted from March 6, 2023, to March 14, 2023. Data collection is carried out through an observation sheet. Data analysis was univariate and bivariate using the paired samples t-test. The results of the study resulted in a Hb pre-test rate of 10.8 gr/% and a Hb post-test rate of 12.3 gr/%. The difference in the rate of HB (*Hemoglobin*) pre-test and post-test administration of strawberry juice in pregnant women in the first trimester was 2%. The results of the statistical test indicate a p value of 0,000. Based on the results of food research, it can be concluded that there is an influence of the administration of strawberry juice on the level of Hb (*Hemoglobin*) in pregnant women in the first trimester in the work area of Puskesmas Siulak Mukai district of Kerinci in 2023.*

**Keywords: Strawberry juice, hemoglobin levels, pregnant women**



## PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI) adalah gambaran dari status gizi, kesehatan ibu, dan tingkat pelayanan kesehatan terutama bagi ibu hamil, melahirkan, serta ibu nifas. Kesejahteraan suatu negara dapat dilihat dari tingginya AKI. Sampai saat ini tingginya AKI di Indonesia merupakan masalah yang menjadi prioritas di bidang kesehatan. Kematian ibu lebih banyak disebabkan karena terjadinya perdarahan. Salah Satu faktor penyebab dari AKI yaitu ada pada wanita yang menderita anemia (Kemenkes RI, 2021)

Berdasarkan hasil riset Kesehatan dasar (Riskesdas,2018), prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9%. Diwilayah indonesia bagian barat daerah tergolong tinggi, anemia diaceh sebanyak 56,6%, sumatera utara 77,9%, Sumatera Barat 8,9%, Riau 65,6% (Kemenkes RI, 2019). Data anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Siulak Mukai dari tahun 2019 sampai tahun 2022 juga mengalami peningkatan dan kasus anemia pada ibu hamil termasuk lima kasus terbanyak yang ditemukan pada ibu hamil setelah KEK (Kekurangan Energi Kronis). Pada tahun 2020 sebanyak 23,87% kasus, tahun 2021 sebanyak 34,53% kasus dan tahun 2022 sebanyak 33,33% kasus (Dinas Kesehatan Kabupaten Kerinci, 2022)

Penyebab kurangnya kadar hemoglobin pada kehamilan adalah kekurangan asupan zat besi, kebutuhan Fe meningkat, gangguan penyerapan zat besi pada usus. Hemoglobin yang rendah juga disebabkan karena ibu hamil kurang mengkonsumsi buah dan sayuran yang mengandung banyaknutrisi seperti protein, asam folat, zat besi, vitamin dan mineral. Rendahnya kadar hemoglobin pada ibu hamil sering terjadi karena ketidakpatuhan ibu untuk mengkonsumsi tablet Fe dan ibu kurang mengerti tentang manfaat serta kandungan buah dan sayuran yang selama ini di konsumsi, sehingga cara memasak maupun menghidangkan yang kurang tepat. Kekurangan akibat kurang intake unsur zat besi ke dalam tubuh melalui makanan, gangguan penggunaan atau terlalu banyak zat besi yang keluar dari badannya misalnya pada perdarahan, dan adanya gangguan absorpsi/gangguan pada saluran cerna misal

defisiensi vitamin C sehingga absorpsi terganggu (Seri Luh, 2015).

Strawberry merupakan buah yang kaya akan nutrisi, termasuk vitamin C dan zat besi. Vitamin C yang terkandung dalam strawberry dapat meningkatkan penyerapan zat besi non-heme, yang merupakan sumber zat besi nabati. . Kadar zat besi yang terkandung dalam 100 gr buah stawberry adalah sebesar 153 mg. kadar zat besi yang terkandung dalam 100 gr buah srawberry adalah sebesar 0,14 mg lebih besar dibandingkan pada jambu biji yang hanya mengandung 0,26 mg/100 gr jambu biji, selain itu buah stawberry juga sangat mudah didapatkan didaerah padatan tinggi dan juga tempat penelitian dengan harga yang terjangkau

Hasil penelitian Gratia Karolin Iravati Jemali dan Dewi Kartika Sari (2018) yang berjudul “*Pengaruh Pemberian Jus Srtawberry Terhadap Kadar Hemoglobin Pada ibu Hamil Trimester III di pustu Bujel kota Kediri*”, Dalam Jurnal Health Science Faculty menunjukkan jika pemberian jus strawberry selama 7 haridengan pemberian 200 cc/hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil di peroleh nilai  $p$  value  $< \alpha = 0.05$ . sehingga disimpulkan ada pengaruh pemberian jus stawberry terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil (Jemali & Sari, 2019). Sedangkan Hasil penelitian dari Siswi Wulandari dari Ajunnisa (2016) yang berjudul *The Effect Of Consumpyion Stawberry Juice Against Level Of Haemoglobin In Third Trimester Of Pregnant Women* menunjukkan 15 responden yang diteliti, bahwa pemberian jus strawberry lebih efektif untuk meningkatkan haemoglobin sebesar 30% dibandingkan buah yang lain (Wulandari & Ajunnisa, 2016)

Penelitian ini bertujuan untuk menginvestigasi pengaruh pemberian jus strawberry terhadap kadar HB pada ibu hamil trimester I.

## BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian *quasy eksperiment* dengan desain *one group pretest and postest*. Populasi penelitian seluruh Ibu hamil trimester I yang ada di wilayah kerja Puskesmas Siulak



Mukai dari bulan Januari sampai bulan Maret tahun 2023. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Besar sampel Pengumpulan

data menggunakan lembar observasi. Data dianalisa secara univariat dan bivariat. Uji paired t test digunakan dalam penelitian ini.

## HASIL

**Tabel 1**  
**Rerata Kadar Hb pre dan post intervensi**

Variabel	Mean	SD	N	Min	Max	P value
Kadar Hb <i>Pre intervensi</i>	10,8438	0,406	16	10,30	11,5	0,000
Kadar Hb <i>Post intervensi</i>	12,387	0,357	16	11,0	12,90	

Berdasarkan tabel 1, diketahui rerata kadar Hb ibu hamil sebelum diberikan intervensi jus stroberi diperoleh nilai sebesar  $10,84 \pm 0,406$  dan setelah intervensi rerata kadar Hb ibu sebesar

$12,387 \pm 0,357$ . Uji statistik *paired t test* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000, yang bearti ada pengaruh pemberian jus stroberi terhadap kadar hb ibu hamil trimester I.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan rerata kadar Hb ibu hamil sebelum diberikan intervensi jus strawberry diperoleh nilai sebesar  $10,84 \pm 0,406$  dan setelah intervensi rerata kadar Hb ibu sebesar  $12,387 \pm 0,357$ . Uji statistik *paired t test* diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000, yang bearti ada pengaruh pemberian jus strawberry terhadap kadar hb ibu hamil trimester I.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Sulastri & Arini, 2021) ditemukan hasil penelitian bahwa ada pengaruh jus strawberry yang diberikan kepada ibu hamil , terjadi peningkatan kadar Hb ibu sebelum dan setelah pemberian jus strobery, analisa uji statistic dengan menggunakan uji T-Test diketahui bahwa besarnya nilai  $\rho$  0,000 lebih kecil dari nilai  $\alpha = 0,05$ .

Berpengaruhnya jus strawberry ini terhadap peningkatan hemoglobin juga dikaitkan oleh kandungan jus strawberry sendiri. Menurut (Lenan, 2013) strawberry mengandung senyawa yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah antara lain terdapat vitamin C 60,0 mg, vitamin A 12 IU, vitamin B1 0,02 mg, vitamin E 0,29 mg, vitamin K 2,2  $\mu$ g, zat besi 0,41 mg, kalsium 16 mg, magnesium 13 mg, kalium 153 mg. Vitamin C dapat meningkatkan keasaman sehingga dapat meningkatkan Fe hingga 30%. Kebutuhan vitamin C bagi ibu hamil meningkat daripada ibu-ibu yang tidak hamil, dimana seorang wanita yanghamil membutuhkan 70 mg

vitamin C per hari. Kandungan vitamin C dalam 100 gr strawberry sebesar 60 mg vitamin C. Selain mengandung vitamin C buah Strawberry juga mengandung asamfolat, vitamin B2, vitamin B1, vitamin A, Selenium, kalium, magnesium, ribovlafin, Fe, fosfor, kalsium, energi, karbohidrat, lemak dan protein. Buah strawberry sangat dianjurkan untuk wanita hamil, karena dapat bermanfaat bagi pembentukan hemoglobin dalam darah.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Adanya peningkatan kadar Hb ibu hamil trimester I sebelum dan sesudah mengkonsumsi jus strawberry. Ada pengaruh yang signifikan antara pemberian jus syrawwbery terhadap kadar Hb ibu hamil trimester I. Disarankan kepada tenaga kesehatan dapat menerapkan pemberian Jus Strawberry sebagai salah satu alternative penatalaksanaan untuk meningkatkan kadar Hb pada penderita anemia karena dari hasil penelitian sudah terbukti bahwa ada pengaruh pemberian jus strawberry terhadap peningkatan Hb pada ibu hamil

## DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kabupaten Kerinci. (2022). *Laporan Tahunan Dinkes Kerinci*.  
Jemali, G. K. I., & Sari, D. K. (2019).



- Pengaruh pemberian jus strawberry terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Mahasiswa Kesehatan*, 1(1), 42–48.
- Kemkes RI. (2019). *RISKESDAS, 2018*.
- Kemkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*.
- Lenan, S. (2013). *Resep Ajaib Ala Bidan*. Flash Books.
- Seri Luh, A. (2015). *Anemia Defisiensi Besi*. EGC.
- Sulastri, E., & Arini, F. (2021). JUS BUAH STROBERI UNTUK MENINGKATKAN KADAR HB PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN ANEMIA. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(1), 36–39.
- Wulandari, S., & Ajunnisa. (2016). THE EFFECT OF CONSUMPTION STRAWBERRY JUICE AGAINST LEVEL OF HAEMOGLOBIN IN THIRD TRIMESTER OF PREGNANT WOMAN. *International Journal of Medical Research and Pharmaceutical Sciences*, 3(12), 76–82. <https://doi.org/10.5281/zenodo.222492>