

**DAMPAK PEMBERIAN BUAH PISANG RAJA (*MUSA PARADISIA L*)
TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB
PADA REMAJA PUTRI**

(Studi di SMA Sa'idiyah Kecamatan Arosbaya Kabupaten Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan Dalam Rangka Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan
Menjadi Sarjana Kebidanan**



Oleh:
SHAHILA
NIM.20153020044

**PROGRAM STUDI DIPLOMA IV KEBIDANAN
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA
2021**

HALAMAN PENGESAHAN

DAMPAK PEMBERIAN BUAH PISANG RAJA (*MUSA PARADISIA L*) TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB PADA REMAJA PUTRI

(Studi di SMA Sa'idiyah Kecamatan Arosbaya Kabupaten Bangkalan)

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh:

SHAHILA
NIM. 20153020044

Telah disetujui pada Tanggal:

Agustus 2021

Pembimbing

Dwi Wahyuning Tiyas, S.SiT.,M.PH
NIDN : 0727048401

**DAMPAK PEMBERIAN BUAH PISANG RAJA (*MUSA PARADISIA L*)
TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB
PADA REMAJA PUTRI**

(Studi di SMA Sa'idiyah Kecamatan Arosbaya Kabupaten Bangkalan)

Shahila, Dwi Wahyuningtyas, S.SiT.,M.PH

*email: shahilaimut77@gmail.com

ABSTRAK

Masalah kesehatan yang sering muncul pada masa anak muda salah satunya merupakan anemia defisiensi besi idealnya pada usia remaja memiliki kadar hemoglobin ≥ 12 gr/dl sehingga remaja tidak menderita anemia. Hasil studi pendahuluan menemukan 80% siswi mengatakan sering mengalami (lemah, letih, lesu, lunglai dan lemas), mata berkunang-kunang dan mudah capek. Tujuannya untuk menganalisis perbedaan antara yang diberikan buah pisang raja pada kelompok perlakuan dan yang tidak diberikan pisang raja pada kelompok kontrol di SMA Sa'idiyah kecamatan Arosbaya kabupaten Bangkalan.

Riset ini ialah pre- eksperimen dengan desain Two Group Pretest-Posttes. Variabel independent yaitu buah pisang raja, variabel dependent yaitu peningkatan kadar hemoglobin. Populasi yaitu semua remaja putri di SMA Sa'idiyah Arosbaya. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan pengukuran hemoglobin. Hasil penelitian ditabulasi kemudian pada kelompok perlakuan setelah di uji normality data tidak berdistribusi normal jadi menggunakan uji statistic *wilcoxon*, untuk kelompok kontrol setelah di uji normality data berdistribusi normal menggunakan uji statistic *Paired t-test*, dengan tingkat kesalahan 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan remaja putri yang mengkonsumsi buah pisang raja seluruhnya (100%) mengalami peningkatan kadar hemoglobin sedangkan yang tidak mengkonsumsi buah pisang raja mengalami penurunan kadar Hb berdasarkan uji statistic *Mann Whitncy* didapatkan nilai $p_{0,009} < \alpha = 0,05$ artinya ada perbedaan antara yang diberikan buah pisang raja dan yang tidak diberikan buah pisang raja di SMA Sa'idiyah Arosbaya.

Direkomendasikan pada anak muda gadis buat senantiasa mengkonsumsi santapan memiliki zat besi, semacam buah pisang raja minimum dikonsumsi 2 kali satu hari secara tertib biar bisa tingkatkan jumlah sel darah merah serta menghindari tidak terjalin anemia.

Kata Kunci : Pisang Raja, Peningkatan Kadar Hb

**DAMPAK PEMBERIAN BUAH PISANG RAJA (*MUSA PARADISIA L*)
TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB
PADA REMAJA PUTRI**

(Studi di SMA Sa'idiyah Kecamatan Arosbaya Kabupaten Bangkalan)

Shahila, Dwi Wahyuningtyas, S.SiT.,M.PH

*email: shahilaimut77@gmail.com

ABSTRACT

One of the health problems that often arise during adolescence is iron deficiency anemia. The results of the preliminary study found that 80% of students said they often experienced 5L(weak, tired, lethargic, limp, and weak), dizzy eyes, and easily tired. The purpose of the study is to analyze the difference between those given plantains to the treatment group and those World Health Organization were not given plantains to the control group at the high school Saidiyah district of Arosbaya Bangkalan.

This research was pre- experimental research with Two Group Pretest-Posttest design. The independent variable was plantain fruit, the dependent variable was an increase in hemoglobin levels. The population in this study were all adolescent women in high school Saidiyah Arosbaya. Informasi collection used observation sheets and hemoglobin measurements. The results of the study were tabulated later in the treatment group after being tested for normality, the informasi was not normally distributed so using the Wilcoxon statistical test, for the control group after the normality test the informasi was normally distributed so using the Paired t- test statistical test, with an error rate of 0. 05.

According to the results of the study, it was shown that adolescent young World Health Organization consumed plantains entirely(100%) experienced an increase in hemoglobin levels while those World Health Organization did not consume plantains experienced a decrease in the Mann- Whitney statistical test, the value 0. 009$a=0. 05$, meaning that there was a difference between those given fruit plantains and those World Health Organization were not given plantains at Saidiyah Arosbaya High School.

It is recommended for young women to always consume foods that contain iron such as plantains at least 2 times a day on regular basis in order to increase the number of read blood cells and prevent anemia.

Keywords: Plantain, Increasing hemoglobin levels

PENDAHULUAN

Bagi Rice(2014), masa anak muda merupakan masa peralihan, kala orang berkembang dari masa kanak- kanak jadi orang yang mempunyai kematangan. Perihal yang bertabiat internal, ialah ciri di dalam diri anak muda yang membuat anak muda relatif lebih bergejolak dibanding dengan masa pertumbuhan yang lain(storm andstress period). Anak muda gadis pada tiap bulannya hendak hadapi haid yang mana pada dikala haid ini mereka hendak berbahaya terserang anemia (Supariasa, 2011).

Berdasarkan data WHO 2015 menyatakan bahwa prevalasi anemia pada anak muda gadis sebesar 29%. Prevalensi nasional anemia di Indonesia bersumber pada informasi Riskesdas(2013), ialah menggapai 21, 7%. Proporsi peristiwa anemia di Indonesia bagi ciri tipe kelamin wanita lebih mendominasi bila dibanding dengan pria, presentasi pada wanita 23, 9% serta pria 18, 4% dan bersumber pada ciri kelompok usia 5- 14 tahun lebih besar bila dibanding dengan anak muda usia 15- 21 tahun, pada usia 5- 14 tahun 26, 4% peristiwa anemia serta usia 15- 21 tahun 18, 4% peristiwa anemia(Kemenkes RI, 2013). Di Jawa Timur angka prevalensi anemia remaja putri (SLTP dan SMU) yaitu 80,2% (Depkes, 2008). Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Sa'idiyah Arosbaya kelas XI pada tanggal 26 Februari 2021 pada 10 siswi didapatkan hasil 80% siswi mengatakan sering mengalami (lemah, letih, lesu, lunglai dan lemas), mata berkunang-kunang dan mudah capek yang merupakan tanda gejala anemia.

Beberapa faktor penyebab anak muda gadis hadapi anemia sebab kekurangan darah yang diakibatkan oleh perdarahan haid, minimnya zat

besi dalam sebagian santapan yang di mengkonsumsi, konsumsi gizi yang tertib serta tidak teraturnya pola makan, kegiatan yang dicoba serta pola makan. Keadaan ini berhubungan dengan pola makan anak muda gadis. Perekonomian keluarga pula bisa pengaruhi tipe konsumsi makan yang disantap anak muda, perihal ini berkaitan dengan perekonomian keluarga dalam pemenuhan zat gizi yang baik serta balance pada anak muda gadis(Ambarwati and Pangesti, 2017).

Dampak dari kejadian anemia yaitu kebugaran badan menurun, lelet menerima serta memproses data, kendala memori, sampai lambatnya pendidikan. Kondisi ini hendak menuju pada rendahnya kecerdasan serta prestasi belajar dan susah membongkar permasalahan. Akibat lain, anemia pada anak muda hendak membagikan donasi negatif ataupun permasalahan pada masa kehamilan yang hendak tiba, antara lain merupakan bisa melahirkan dengan balita berat lahir rendah, asfiksia, apalagi pada balita(Dieny, 2014).

Upaya penanggulangan permasalahan anemia pada anak muda merupakan dengan perbaikan pola nutrisi. Perbaikan pola nutrisi yang memiliki zat besi yaitu pisang raja, pisang yang memiliki kandungan nutrisi tinggi yang dibutuhkan untuk tubuh. Pisang raja kaya hendak zat besi serta pula vit C, ini dibutuhkan dalam penyerapan zat besi dengan demikian vit C berfungsi dalam pembentukan Hemoglobin, sehingga mempercepat penyembuhan anemia (Mahardikal, N dan Zubaida, R, 2016).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah bersifat pre eksperimen. Jumlah populasi sebanyak 213 dengan sampel 32 responden di SMA Sa'idiyah Arosbaya.

Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan alat pengukur hemoglobin

Desain yang digunakan yaitu *Two Group Pretest-Posttest*. Model ini dilakukan dengan test awal (*pretest*) kemudian setelah diberi perlakuan dilakukan pengukuran lagi (*posttest*) untuk mengetahui akibat dari perlakuan tersebut.

HASIL PENELITIAN

Data Umum.

- a. Distribusi pola makan remaja putri di SMA Sa'adiyah Kecamatan Arosbaya Kabupaten Bangkalan Tahun 2021

Pola makan	Frekuensi	Persentase (%)
Teratur	16	50.0
Tidak teratur	16	50.0
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer, Tahun 2021

- b. Distribusi frekuensi menu makan remaja putri di SMA Sa'adiyah Kecamatan Arosbaya Kabupaten Bangkalan Tahun 2021

Menu makan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak lengkap	13	40.6
Lengkap	19	50.4
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer, Tahun 2021

- c. Distribusi frekuensi lama menstruasi remaja putri di SMA Sa'adiyah Kecamatan Arosbaya Kabupaten Bangkalan Tahun 2021

Lama mens	Frekuensi	Persentase (%)
7 hari	8	25.0
8 hari	12	37.5
>8 hari	12	37.5
Jumlah	32	100

Sumber : Data Primer, Tahun 2021

Data Khusus

- a. Distribusi Apakah ada peningkatan kadar Hb pada kelompok perlakuan di SMA Sa'adiyah kecamatan Arosbaya kabupaten Bangkalan Tahun 2021

No Res p.	Kada sr Hb sebelum	Kadar Hb sesudah	Jumlah	Kategori	Status menstruasi
1	13,2	14,3	1,1	Naik	Tidak mens
2	12,8	13,8	1	Naik	Tidak mens
3	7,9	9,8	1,9	Naik	Tidak mens
4	11,5	11,8	0,3	Naik	Tidak mens
5	15,1	16,5	1,4	Naik	Menstruasi
6	12,4	15,8	3	Naik	Tidak mens
7	12,8	16,4	3,6	Naik	Tidak mens
8	13,4	14,8	1,4	Naik	Tidak mens
9	14,2	15,1	0,9	Naik	Menstruasi
10	13,3	14,8	1,5	Naik	Tidak mens
11	12,7	13,7	1	Naik	Tidak mens
12	13,1	14,2	1,1	Naik	Tidak mens
13	14,8	16,1	1,3	Naik	Tidak mens
14	12,8	14,7	1,9	Naik	Tidak mens
15	15,3	16,6	1,3	Naik	Tidak mens
16	13,8	14,8	1	Naik	Tidak mens
Rata-rata peningkatan HB pretest					12.56 gr/dl
Rata-rata peningkatan HB posttest					14.00 gr/dl
Negative ranks					0
Positive ranks					15
Tiens					1
P value					0.000

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan kadar Hb sebelum mengkonsumsi buah pisang raja sebesar 12.56 gr/dl dan sesudah mengkonsumsi buah pisang raja sebesar 14.00 gr/dl.

Hasil uji statistic *willcoxon* diperoleh $\rho = 0,000 < \alpha = 0,05$, sehingga H_1 diterima yang artinya ada perbedaan peningkatan kadar Hb sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah pisang raja (*musa paradicia L*)

b. Distribusi Apakah ada peningkatan kadar Hb pada kelompok control

No	Kadar Hb sebelum	Kadar Hb sesudah	Jumlah kenaikan	Kreteria	Menstruasi
1	12,2	12,1	0,1	Turun	Tdk mens
2	13	13,9	0,9	Naik	Tdk mens
3	11,2	10	1,2	Turun	Menstruasi
4	10,2	10,1	0,1	Turun	Menstruasi
5	14	12,3	1,7	Turun	Tdk mens
6	13,4	13,2	0,2	Turun	Tdk mens
7	11	10,2	0,8	Turun	Mestruasi
8	11,4	11,4	0	Tetap	Tdk mens
9	13,7	13,7	0	Tetap	Tdk mens
10	13,9	13,9	0	Tetap	Tdk mens
11	15,5	15,2	0,3	Turun	Tdk mens
12	14,6	14,6	0	Tetap	Tdk mens
13	13,1	12,6	0,5	Turun	Tdk mens
14	10,2	10	0,2	Turun	Menstruasi
15	16	15	1	Turun	Tdk mens
16	14,5	14,5	0	Tetap	Tdk mens
Rata-rata kadar HB pretest					12.69 gr/dl
Rata-rata kadar HB posttest					12.31 gr/dl
Negative ranks					5
Positive ranks					0
Tiens					11
P value					0.029

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb sebelum pada kelompok kontrol sebesar 12.69 gr/dl dan sesudah pada kelompok control sebesar 12.31 gr/dl.

Hasil uji statistic *paired t test* diperoleh $\rho = 0,029 < \alpha = 0,05$, sehingga menunjukkan adanya perbedaan antara kelompok kontrol sebelum dan sesudah dilakukan pemeriksaan kadar Hb.

c. Distribusi Perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok control terhadap peningkatan kadar Hb di SMA Sa'idiyah kecamatan Arosbaya kabupaten Bangkalan Tahun 2021

No	Pisang Raja	Kelompok Kontrol
----	-------------	------------------

R es p.	Kenai kan kadar Hb(gr /dl)	Kriteria	Kenai kan kadar Hb(gr /dl)	Kriteria
1	13,2	Naik	12,1	Turun
2	12,8	Naik	13,9	Naik
3	7,9	Naik	10	Turun
4	11,5	Naik	10,1	Turun
5	15,1	Naik	12,3	Turun
6	12,4	Naik	13,2	Turun
7	12,8	Naik	10,2	Turun
8	13,4	Naik	11,4	Tetap
9	14,2	Naik	13,7	Tetap
10	13,3	Naik	13,9	Tetap
11	12,7	Naik	15,2	Turun
12	13,1	Naik	14,6	Tetap
13	14,8	Naik	12,6	Turun
14	12,8	Naik	10	Turun
15	15,3	Naik	15	Turun
16	13,8	Naik	14,5	Tetap
Rata-rata kenaikan			14.00 gr/dl	
Rata-rata kenaikan			12.31gr/dl	

Sumber: Hasil Penelitian lapangan Tahun 2021

Hasil menunjukkan bahwa rata-rata peningkatan kadar Hb pada remaja putri dengan mengkonsumsi buah pisang raja lebih tinggi dari pada rata-rata untuk kelompok control yang tidak diberikan buah pisang raja.

Setelah dilakukan uji statistic *Mann Whitney Test* di peroleh nilai $\rho = 0,009 < \alpha = 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara yang diberikan buah pisang raja pada kelompok perlakuan dan yang tidak diberikan buah pisang raja pada kelompok control.

PEMBAHASAN

5.1 Peningkatan kadar Hb pada kelompok perlakuan di SMA Sa'idiyah Arosbaya Kabupaten Bangkalan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri setelah mengkonsumsi buah pisang raja didapatkan seluruhnya mengalami peningkatan kadar Hb, yaitu sebanyak 16 orang. Sedangkan rata-rata peningkatan kadar Hb sebelum

mengonsumsi buah pisang raja sebesar 12.56 gr/dl dan sesudah mengonsumsi buah pisang raja sebesar 14.00 gr/dl.

Menurut penulis mengonsumsi buah pisang raja dapat meningkatkan sel darah merah karena didalam pisang raja mengandung zat besi yang sangat tinggi. Hal ini sesuai dengan (Andrafarm, 2019) kandungan gizi nutrisi pisang raja dalam 100 gram diantaranya adalah: kalsium 10 miligram, zat besi 0,8 miligram, fosfor 22 miligram, vit C 10 miligram, protein 1,2 gram, lemak 0,2 gram, Air 65,8 g, Vitamin B1 0,06 mg.

Selama mengonsumsi buah pisang raja, jumlah pisang yang dikonsumsi harus memenuhi kebutuhan zat besi perhari yaitu mengonsumsi 2 buah pisang raja per hari. Hal ini menyebabkan terpenuhinya kebutuhan hemoglobin pada remaja putri selama mengonsumsi buah pisang raja. Pisang ini bisa disantap langsung tanpa terlebih dulu digoreng maupun direbus ataupun dikukus. Buah pisang raja ini memiliki nilai ekonomis tinggi, mudah diperoleh dengan harga terjangkau.

Hasil uji statistik wilcoxon diperoleh rank negative= 0, rank positif= 15, ties= 1, $p < \alpha = 0,05$, H_1 diterima, artinya ada perbedaan peningkatan kadar Hb pada kelompok perlakuan.

Hasil dari penelitian didapatkan bahwa setelah mengonsumsi buah pisang raja tidak terjadi penurunan kadar Hb (rank negative= 0), tetapi terjadi peningkatan kadar Hb (rank positif= 15). Adanya peningkatan kadar Hb pada anak muda putri perihal ini disebabkan anak muda gadis suka mengonsumsi buah pisang raja. Remaja putri dalam mengonsumsi buah pisang raja perharinya tidak dibatasi, tetapi dalam 1 hari remaja putri minimal mengonsumsi 2 buah

pisang raja. Hal ini sesuai dengan (Almatsier, 2015): (Maesaroh & Fauziah, 2016) mengatakan jika mengonsumsi pisang raja 2 kali satu hari secara tertib bisa meningkatkan jumlah sel darah merah, dimakan hendaknya pagi serta sore hari.

5.2 Peningkatan kadar Hb pada kelompok kontrol di SMA Sa'idiyah Arosbaya Kabupaten Bangkalan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja putri setelah dijadikan kelompok control sebagian besar remaja putri mengalami penurunan kadar Hb, yaitu sebanyak 10 orang, 5 orang memiliki kadar Hb tetap dan 1 orang mengalami kenaikan. Sedangkan rata-rata kadar hb sebelum dijadikan kelompok kontrol ialah sebesar 12.69 gram/dl dan sesudah dijadikan kelompok control selama 1 minggu rata-rata kadar Hb mengalami penurunan sebesar 12.31 gr/dl.

Berdasarkan jawaban dari responden 4 orang yang mengalami penurunan kadar Hb disebabkan remaja putri mengalami menstruasi karena setiap remaja putri tentu hadapi menstruasi tiap bulannya. Perihal ini cocok dengan teori (Kirana, 2011) pada biasanya perempuan menghasilkan darah 30–40 ml tiap siklus haid antara 21–35 hari dengan lama haid 3–7 hari. Banyaknya darah yang keluar mempengaruhi pada peristiwa anemia. Besarnya zat besi yang lenyap pada dikala haid bergantung pada banyaknya jumlah darah yang keluar tiap periode haid. Apabila kekurangan besi bersinambung terus hingga cadangan besi jadi kosong sama sekali, penyediaan besi buat eritropoesis menurun sehingga memunculkan kendala pada pembuatan eritrosit namun anemia secara klinis belum

terjalin, kondisi ini diucap selaku iron deficient erythropoiesis. Bila jumlah besi menyusut terus hingga eritropoesis terus menjadi tersendat sehingga kandungan hemoglobin mulai menyusut.

Riset ini sejalan dengan riset KSuchi Avnalurini Shariff1 2017 hasil ikatan lama haid dengan status anemia menunjukkan jika sebanyak 84, 5% mahasiswi hadapi haid dengan waktu yang normal dengan lama haid antara 3- 7 hari. Lamanya waktu dan perdarahan yang terjalin disaat haid memanglah bermacam- berbagai antara satu wanita dengan wanita yang lain. Normalnya, perdarahan yang terjalin disaat haid ialah 3- 7 hari. Pada wanita yang hadapi haid lama, waktu haid bisa melebihi 7 hari.

Hasil uji statistic *paired t test* diperoleh rank negative= 5, rank positif= 0, tiens= 11, $\rho = 0,029 < \alpha = 0,05$, H_1 diterima, artinya ada perbedaan sesudah dijadikan kelompok control yaitu mengalami penurunan kadar Hb.

Berdasarkan hasil check list yang diberikan kepada remja putri di dapatkan memiliki pola makan yang tidak teratur yaitu sebanyak 16 orang (50.0%). Hal ini sesuai dengan teori (Suryani,2015) Penurunan kadar HB pada remaja putri dikarenakan remaja putri yang mempunyai pola makan tidak baik hendak berisiko 1. 2 kali buat mengidap anemia dibanding anak muda gadis yang mempunyai pola makan yang tertib serta baik. Salah satu aspek yang bisa pengaruhi kandungan hemoglobin merupakan konsumsi zat gizi serta pola makan yang kurang baik. Minimnya konsumsi tenaga bersumber pada makronutrien serta mikronutrien akibat pola makan, sehingga bisa berkontribusi terhadap rendahnya kandungan hemoglobin. Tenaga diperlukan dalam proses

fisiologi badan, bila konsumsi tenaga kurang bisa menimbulkan terbentuknya pemecahan protein selaku sumber tenaga secara selalu.

Pola makan mempengaruhi terhadap peristiwa anemia sebab banyak siswi yang tidak tertib pola makannya, kurang komsumsi protein, suka komsumsi fast food serta junk food, kerap komsumsi minuman teh kemasan, dan kegiatan sekolah yang padat sehingga membuat mereka susah buat mempersiapkan santapan yang bergizi. Dikenal bersama kalau pada biasanya anak muda gadis mempunyai ciri kerutinan makan tidak sehat. Antara lain kerutinan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat sebab mau ramping(mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vit serta mineral), kerutinan mengemil santapan rendah gizi serta santapan siap saji. Sehingga anak muda tidak sanggup penuhi keanekaragaman zat santapan yang diperlukan oleh badannya buat proses sintesis pembuatan hemoglobin(Hb).(Surjadi, 2013) Aspek lain yang bisa menimbulkan pola makan siswi merupakan waktu makan siang yang sangat terbatas, agenda sekolah yang padat srta jam kosong sebab guru tidak tiba. Tidak hanya itu terlambat makan ataupun diluar agenda kerutinan sebab waktu yang terbatas, serta wajib memperhitungkan duit yang mereka memiliki. Opsi yang lain merupakan membeli santapan di warung ataupun penjajan makanan.

5.3 Perbedaan antara kelompok perlakuan dan kelompok control terhadap peningkatan kadar Hb di SMA Sa'adiyah kecamatan Arosbaya kabupaten Bangkalan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 16 remaja putri yang mengkonsumsi buah pisang raja mengalami peningkatan kadar Hb

(100%), sedangkan 10 remaja putri yang tidak diberikan buah pisang raja mengalami penurunan kadar Hb. Diperoleh hasil $\rho=0,009 < \alpha=0,05$, artinya bahwa ada perbedaan peningkatan kadar Hb antara yang diberikan buah pisang raja pada kelompok perlakuan dan penurunan kadar hb yang tidak diberikan buah pisang raja pada kelompok control.

Menurut penulis peningkatan kadar hb karena remaja putri mengkonsumsi buah pisang raja karena buah pisang raja sangat penting bagi kesehatan terutama melawan untuk melawan anemia. Menurut (Nisa, 2019) Manfaat pisang raja seperti tingkatan imun badan, tingkatan tenaga badan, memantapkan tulang, kurangi kendala penglihatan, merendahkan hipertensi, kurangi resiko batu ginjal, mengobati maag, menanggulangi anemia, serta lain sebagainya.

Secara teoritis pisang kaya hendak isi zat besi, serta bisa memicu penciptaan hemoglobin dalam darah dan menolong melawan anemia. Anemia sendiri ialah penyusutan jumlah sel darah merah ataupun hemoglobin dalam darah, yang menimbulkan keletihan, pucat sampai sesak napas. Zat ini menolong pembuatan sel darah merah. Tidak hanya itu, vit B6 yang tercantum dalam pisang bisa menyeimbangkan kandungan glukosa darah, yang pula bisa menolong badan mengidap anemia. Pisang raja yang mempunyai isi nutrisi tinggi yang sangat diperlukan buat badan, pisang raja kaya zat besi serta pula vit C. Vit C ini dibutuhkan dalam penyerapan zat besi sehingga memesatkan pengobatan anemia (Mahardikal, N dan Zubaida, R, 2016).

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

- 6.1.1 Ada perbedaan peningkatan kadar kadar Hb pada kelompok perlakuan di SMA Sa'idiyah kecamatan Arosbaya kabupaten Bangkalan
- 6.1.2 Ada perbedaan penurunan kadar Hb di SMA Sa'idiyah kecamatan Arosbaya kabupaten Bangkalan
- 6.1.3 Ada perbedaan antara kelompok perlakuan dan yang tidak diberikan dan kelompok kontrol di SMA Sa'idiyah kecamatan Arosbaya kabupaten Bangkalan

6.2 Saran

6.2.1 Teoritis

Mengembangkan lebih lanjut tentang dampak pemberian buah pisang raja terhadap peningkatan kadar Hb dengan memperhatikan variabel pengganggu, seperti : pola konsumsi makanan dengan menu makanan sehari-hari.

Praktis

a. Bagi Masyarakat

- 1) Disarankan untuk anak muda gadis buat senantiasa santapan santapan yang bergizi paling utama yang memiliki zat besi semacam buah pisang raja
- 2) Orang tua remaja putri dianjurkan juga untuk selalu memperhatikan pola makan putrinya.

b. Bagi tenaga kesehatan

Petugas kesehatan hendaknya memberikan informasi kepada masyarakat terutama remaja putri untuk selalu memperhatikan menu makanan yang mengandung zat besi yang tinggi yaitu buah pisang raja

DAFTAR PUSTAKA

- Andrafarm.com. (2019). Kandungan Gizi "Pisang raja, segar", manfaat, khasiat, dan kandungan gizi per 100 gram (TKPI) 2019.

http://www.andrafarm.co.id/_and ra.php?_i=daftar- tkpi&kmakan=FP046

- Almatsier S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bachyar, Bakri. 2012. *Penilaian Status Gizi*. EGC. Jakarta.
- BKKBN. 2008. *Laporan Riset Kejadian Anemia Pada Remaja Putri*. BKKBN. Jakarta
- Briawan D. *Anemia: Masalah Gizi pada Remaja Wanita*. Jakarta: EGC; 2013.
- Dieny, Fillah. 2014. *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Kirana, DP. 2011. Hubungan Asupan Zat Gizi dan Pola Menstruasi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA N 2 Semarang. Skripsi. Universitas Diponegoro.
- Maesaroh, S., & Fauziah, A. N. (2016). *Pengetahuan Remaja Putri Tentang Resiko Tindakan Aborsi Terhadap Kesehatan Dan Hukum*. *Jurnal Kebidanan Indonesia: Journal of Indonesia Midwifery*, 9(1), 81–90.
- Marlena, Ida, 2015. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2011. *Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika
- _____. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* : Jakarta : SalembaMedika.
- _____. 2014. *Manajemen keperawatan aplikasi dalam praktik keperawatan profesional edisi 4*. Jakarta : Salemba Medika
- Ongelina, S. 2013. *Daya Hambat Ekstrak Kulit Pisang Raja (Musa paradisiaca var. Raja) Terhadap Polibakteri Ulser Recurrent Aphthous Stomatitis*. [Skripsi]. Universitas Airlangga. Surabaya.
- Proverawati A. 2011. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahayu, Atika, 2019. *Buku Referensi Metode Orkes-ku Dalam Mengidentifikasi Kejadian Anemia Gizi pada Remaja*. Yogyakarta. CVmine.
- Sujadi C. 2013. *Globalisasi dan pola makan Mahasiswa*. Jakarta : J Kesehat

Suhaerah, Lilis. 2013. *Statistika Dasar*. Bandung: UNPAS.

Supriasa IDN Dkk, 2011. *Penilaian Status Gizi. Buku Kedokteran*. EGC. Jakarta.

Suryani Desri, dkk. 2015. Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, Vol.10, No.1 Oktober 2015 (Diakses tanggal 9 agustus 2021)

Tjitrosoepomo, G. 2000. *Morfologi Tumbuhan*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.

Utami NH, Rosha BC. *Anemia Dan Anemia Gizi Besi Pada Kehamilan: Hubungannya Dengan Asupan Protein Dan Zat Gizi Mikro*. *Jurnal Ekologi Kesehatan*. 2013;12:224-33.

Wardhany, K. H. 2016. *Khasiat Tanaman Obat*. Rapha Publishing.

Widoyono. 2008. *Penyakit Tropis: epidemiologi, Penularan, Pencegahan dan Pemberantasannya*. Airlangga University Press. Surabaya

World Health Organization. *The World Medicine Situation 2011 3ed*. Rational Use of Medicine. Geneva, 2011

