

# Penatalaksanaan Anemia Ringan dengan Pemberian Buah Pepaya di Puskesmas Way Kandis Tahun 2023 (*Management of Mild Anemia through the Administration of Papaya Fruit at the Way Kandis Health Center in 2023*)

Iin Wahyuni<sup>1\*</sup>, Amalya Shofa Salsabila<sup>2</sup>, Yuhelva Destri<sup>3</sup>, Sutrinigsih Sutrinigsih<sup>4</sup>

Universitas Aufa Royhan Padangsidempuan Medan<sup>1</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Adila<sup>1,2,3,4</sup>

[iinwahyuni189@gmail.com](mailto:iinwahyuni189@gmail.com)<sup>1\*</sup>



## Riwayat Artikel

Diterima pada 02 November 2024

Direvisi pada 17 November 2024

Disetujui pada 26 November 2024

## Abstract

**Purpose:** The student is able to provide midwifery care for pregnant women with the management of mild anemia in Mrs. E, aged 34, G3P2A0, at 30 weeks and 6 days of pregnancy, focusing on the administration of papaya fruit at the Way Kandis Health Center, Bandar Lampung, in 2023.

**Method:** The type of report used is a case report with a descriptive approach through a case study (case review study). A case study was conducted by investigating an issue using a case consisting of a single unit.

**Results:** Midwifery care was carried out to collect baseline data on the condition of the patient, Mrs. E, aged 34 years, G3P2A0, at 30 weeks and 6 days of pregnancy, with the management of mild anemia focusing on the administration of 110 g of papaya per day at the Way Kandis Health Center, Bandar Lampung.

**Limitations:** The study focused on a single case, specifically Mrs. E, which limits the generalizability of the results to a wider population.

**Contributions:** This article highlights a practical, natural remedy, papaya fruit, for the management of mild anemia in pregnant women, providing a low-cost and easily accessible intervention.

**Keywords:** *Pregnant Woman, Anemia, Papaya.*

**How to Cite :** Wahyuni, I., Salsabila, A.S., Destri, Y., Sutrinigsih, S. 2024. Penatalaksanaan Anemia Ringan dengan Pemberian Buah Pepaya di Puskesmas Way Kandis Tahun 2023. *Ners Akademika*. 3(1). (23-26)

## 1. Pendahuluan

Anemia sering disebut kurang darah, keadaan di mana sel darah merah kurang dari normal, dan biasanya yang digunakan sebagai dasar adalah kadar Hemoglobin (Hb). *World Health Organization* (WHO) menetapkan kejadian anemia ibu hamil berkisar antara 20% dengan menentukan Hb 11 gr% sebagai dasarnya. Anemia kehamilan adalah anemia karena kekurangan zat besi (Sari, Harahap and Herlina, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah 41,8%. Salah satu penyebab anemia dalam kehamilan adalah paritas dan usia ibu dan anemia terjadi ketika tubuh kekurangan sel darah merah yang berfungsi menyebarkan oksigen ke seluruh tubuh. Kasus anemia yang paling sering terjadi adalah anemia defisiensi besi (Kemenkes RI, 2019).

Data kesehatan Indonesia pada tahun 2018 menyatakan bahwa sebanyak 48,9% ibu hamil mengalami anemia (Rikesdas, 2018). Berdasarkan data yang dikeluarkan oleh Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering ditemui pada ibu hamil, kasus anemia di

kecamatan dan puskesmas kota Bandar Lampung pada tahun 2022 yaitu mencapai 1,975 kasus yang mengalami anemia (Profil Kesehatan Kota Bandar Lampung, 2022).

Anemia pada ibu hamil dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan dari janin, baik sel tubuh maupun sel otak. Anemia dapat pula menyebabkan abortus, lamanya waktu partus karena daya dorong rahim yang kurang dan lemah, perdarahan dan rentan infeksi. Hipoksia pada anemia dapat menyebabkan syok bahkan kematian pada ibu saat persalinan, meskipun tidak disertai pendarahan, kematian bayi dalam kandungan, kematian bayi pada usia yang sangat muda serta cacat bawaan, dan anemia pada bayi yang dilahirkan (Septiani and Sumiyati, 2022).

Upaya pencegahan anemia pada ibu hamil yaitu dengan cakupan pemberian tablet Fe 90 untuk ibu hamil dan penyerapan zat besi dalam darah dapat dimaksimalkan penyerapannya dengan cara mengkonsumsi vitamin C. Vitamin C dapat diperoleh dari buah-buahan diantaranya adalah buah pepaya. Buah pepaya memiliki kandungan vitamin C yang tinggi yang dapat membantu meningkatkan penyerapan tablet zat besi pada ibu hamil. Vitamin C membantu penyerapan kalsium dari tubuh yang diperlukan untuk pembentukan gigi dan tulang. Selain mampu menyerap zat besi dari makanan yang dibutuhkan untuk mencegah anemia (Mardiana, 2020).

Buah pepaya merupakan buah yang sangat bergizi, yaitu mengandung tinggi vitamin, magnesium, besi, tembaga dan beberapa asam amino esensial, dan juga mengandung sejumlah besar riboflavin, niacin, kalsium, fosfor dan seng, sehingga bermanfaat untuk meningkatkan kadar haemoglobin terutama pada ibu hamil (Mardiana, 2020).

Penelitian (Mardiana, 2020) pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia yang mendapat suplementasi tablet fe di wilayah kerja puskesmas cisayong kabupaten tasikmalaya tahun 2019 diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sebelum diberi konsumsi buah pepaya sebesar 9,7 mg/dl termasuk pada kategori anemia ringan, kadar hemoglobin minimum 9,0 mg/dl, kadar hemoglobin maksimum 10,80 mg/dl, dan standar deviasi sebesar 0,56 dan menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia setelah diberi konsumsi buah pepaya sebesar 11,2 mg/dl termasuk pada kategori tidak anemia, kadar hemoglobin minimum 10,50 mg/dl, kadar hemoglobin maksimum 12,00 mg/dl, dan standar deviasi sebesar 0,31.

## **2. Metode penelitian**

Jenis laporan kasus yang digunakan adalah study kasus/*case study* (studi penelaah kasus). Study kasus dilakukan dengan cara meneliti suatu permasalahan melalui suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal. Unit tunggal disini dapat berarti satu orang, sekelompok penduduk terkena suatu masalah misalnya keracunan, atau sekelompok masyarakat disuatu daerah unit yang menjadi kasus tersebut secara mendalam dianalisis baik dari segi yang berhubungan dengan kasus itu sendiri, faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian-kejadian khusus yang muncul sehubungan dengan kasus maupun tindakan dan reaksi kasus terhadap suatu perlakuan atau pemaparan tertentu (Soekidjo, 2018).

Laporan tugas akhir ini menggunakan jenis laporan *case study* (study penelaah kasus) karena dalam Laporan tugas akhir ini hanya meneliti suatu kasus yang terdiri dari unit tunggal yaitu terhadap Asuhan Kebidanan ibu hamil Terhadap Ny. F Umur 22 Tahun G1P0A0 dengan Penatalaksanaan anemia ringan berfokus pada tempe kukus di Puskesmas Kampung Sawah.

## **3. Hasil dan pembahasan**

### **3.1 Hasil**

Hasil asuhan kebidanan dilakukan pendokumentasian telah dilaksanakan Asuhan Kebidanan Ibu hamil Terhadap Ny. E Umur 34 Tahun G<sub>3</sub>P<sub>2</sub>A<sub>0</sub> Dengan Penatalaksanaan anemia ringan berfokus pada pemberian buah pepaya di Puskesmas Way Kandis Tahun 2023.

### **3.2 Pembahasan**

Pada pengkajian yang dilakukan untuk mengumpulkan data dasar tentang keadaan pasien pada Ny. E umur 34 tahun G<sub>3</sub>P<sub>2</sub>A<sub>0</sub> usia kehamilan 30 minggu 6 hari dengan penatalaksanaan anemia ringan berfokus pada pemberian buah pepaya di Puskesmas Way Kandis Tahun 2023.

Keluhan utama ibu sering pusing. Gejala fisik umum dari anemia adalah lesu, lemah, letih, lelah, lalai, yang dikenal sebagai 5L, serta sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang. Terdapat gejala lebih lanjut, seperti kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat. Gejala lainnya adalah kehilangan nafsu makan, sensitif terhadap dingin, kulit kering, rambut rontok, dan pucat (Wahyuni and Aditia, 2022).

Upaya pencegahan anemia pada ibu hamil yaitu dengan cakupan pemberian tablet Fe 90 untuk ibu hamil dan penyerapan zat besi dalam darah dapat dimaksimalkan penyerapannya dengan cara mengkonsumsi vitamin C. Vitamin C dapat diperoleh dari buah-buahan diantaranya adalah buah pepaya. Buah pepaya memiliki kandungan vitamin C yang tinggi yang dapat membantu meningkatkan penyerapan tablet zat besi pada ibu hamil. Vitamin C membantu penyerapan kalsium dari tubuh yang diperlukan untuk pembentukan gigi dan tulang. Selain mampu menyerap zat besi dari makanan yang dibutuhkan untuk mencegah anemia (Mardiana, 2020).

Upaya pencegahan anemia yaitu, manusia normal membutuhkan sekitar 20-25 mg zat besi per hari untuk memproduksi sel darah merah. Diperkirakan jumlah besi yang dikeluarkan tubuh sekitar 1,0 mg/hari, untuk wanita ditambah 0,5 mg hilang karena menstruasi. Dalam memenuhi kebutuhan zat besi, seseorang biasanya mengkonsumsi suplemen, akan tetapi salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan konsumsi sayuran dan buah yang mengandung zat besi dalam menu makanan contohnya buah pepaya untuk mencegah terjadinya anemia (Rohmatika and Umarianti, 2018).

Mengkonsumsi buah pepaya dengan jumlah 110 gram buah pepaya mengandung zat Besi dan Vitamin C 68,2 mg dan dapat memberikan sumbangan peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1,49 gr/dl, dan mengkonsumsi Tablet Fe pada malam hari, selama 15 hari (Mardiana, 2020).

Buah pepaya merupakan buah yang sangat bergizi, yaitu mengandung tinggi vitamin, magnesium, besi, tembaga dan beberapa asam amino esensial, dan juga mengandung sejumlah besar riboflavin, niacin, kalsium, fosfor dan seng, sehingga bermanfaat untuk meningkatkan kadar haemoglobin terutama pada ibu hamil (Mardiana, 2020).

Berdasarkan penelitian (Mardiana, 2020) pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia yang mendapat suplementasi tablet fe di wilayah kerja puskesmas cisayong kabupaten tasikmalaya tahun 2019 diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sebelum diberi konsumsi buah pepaya sebesar 9,7 mg/dl termasuk pada kategori anemia ringan, kadar hemoglobin minimum 9,0 mg/dl, kadar hemoglobin maksimum 10,80 mg/dl, dan standar deviasi sebesar 0,56 dan menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia setelah diberi konsumsi buah pepaya sebesar 11,2 mg/dl termasuk pada kategori tidak anemia, kadar hemoglobin minimum 10,50 mg/dl, kadar hemoglobin maksimum 12,00 mg/dl, dan standar deviasi sebesar 0,31.

### **4. Kesimpulan**

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil terhadap Ny. E umur 34 tahun G<sub>3</sub>P<sub>2</sub>A<sub>0</sub> usia kehamilan 30 minggu 6 hari dengan Penatalaksa anemia ringan berfokus pada pemberian buah pepaya dari hasil penelitian bahwa ada pengaruh pemberian buah papaya 110 g/ hari selama 15 hari secara teratur untuk mencegah anemia terhadap ibu hamil

### **Referensi**

Kemendes RI (2019) *Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Indonesia Health Profile 2018]*. Jakarta: Kemendes RI.

- Mardiana, F. (2020) 'Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Yang Mendapat Suplementasi Tablet Fe Di Wilayah Kerja Puskesmas Cisayong', *Jurnal Mitra Kencana Keperawatan Dan Kebidanan*, 4(1). Available at: <https://doi.org/10.54440/jmk.v4i1.100>.
- Profil Kesehatan Kota Bandar Lampung (2022) 'Profil Kesehatan Kota Bandar Lampung', *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., (Mi), p. 27.
- Rohmatika, D. and Umarianti, T. (2018) 'Efektifitas Pemberian Ekstrak Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan', *Jurnal Kebidanan*, 9(02), p. 165. Available at: <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v9i02.318>.
- Sari, S.I.P., Harahap, J.R. and Herlina, S. (2022) *Anemia Kehamilan*. Pekanbaru: Taman Karya.
- Septiani, R. and Sumiyati (2022) 'Efektivitas Perawatan Payudara ( Breast Care ) Terhadap Pembengkakan Payudara ( Breast Engorgement ) Pada Ibu Menyusui', *MJ (Midwifery Journal)*, 2(2), pp. 66–73.
- Soekidjo, N. (2018) *Metodelogi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Wahyuni, I. and Aditia, D.S. (2022) *Kegawat Daruratan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Salemba Medika.