

Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan di Wilayah Kerja Puskesmas Ciomas Kabupaten Serang Tahun 2025

Filda Fairuza¹, Leni Halimatusyadiah², Henny Theresia Marbun³, Anisa Ratna Kania⁴
^{1,2,3,4}Program Studi Kebidanan, STIKes Salsabila serang

Correspondence Author: Anisa Ratna Kania, ratnakanianisa@gmail.com

DOI: 10.37012/jik.v17i2.2850

Abstrak

Latar Belakang: Anemia merupakan salah satu komplikasi yang paling sering terjadi pada kehamilan dan dapat meningkatkan risiko persalinan prematur, berat badan lahir rendah, hingga kematian ibu dan bayi. Upaya penanggulangan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan pendekatan nutrisi berbasis pangan lokal, salah satunya buah pepaya (*Carica papaya*) yang mengandung zat besi, vitamin C, dan asam folat. **Tujuan:** dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dan untuk mengetahui kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian buah pepaya. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel terdiri dari 25 ibu hamil trimester I sampai trimester III dengan anemia ringan yang dipilih dengan teknik total sampling di wilayah kerja Puskesmas Ciomas pada tahun 2025. Intervensi berupa konsumsi buah pepaya sebelum mengkonsumsi buah pepaya ibu hamil diperiksa kadar hemoglobinya dan diberikan selama 14 hari dan data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil:** Berdasarkan hasil uji statistik ada 25 orang ibu hamil yang mengalami anemia ringan dengan rata-rata kadar haemoglobin 9,19 gr/% melalui test normalitas terdapat peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan setelah intervensi, dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa konsumsi buah pepaya efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Dengan mengkonsumsi buah pepaya selama 14 hari berturut-turut banyaknya buah pepaya 140 gram perhari setelah makan pagi, ada peningkatan kadar haemoglobin rata-rata 2,5 gr%. Melalui Test uji Wilcoxon. Buah pepaya California mengandung vitamin C sehingga baik untuk mengurangi anemia, maka ini layak untuk digunakan sebagai bahan penelitian, sangat berbeda jauh dengan pepaya lokal, yaitu sekitar 78 mg per 100 gram, sedangkan pepaya lokal hanya mengandung sekitar 72 mg per 100 gram. **Kesimpulan:** Konsumsi buah pepaya berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Pemberian buah pepaya dapat dipertimbangkan sebagai intervensi nutrisi alami dalam pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil.

Kata kunci : Anemia, Ibu Hamil, Hemoglobin, Pepaya, Nutrisi

Abstract

Background: Anemia is one of the most common complications of pregnancy and can increase the risk of premature birth, low birth weight, and even maternal and infant mortality. Anemia management in pregnant women can be achieved through a nutritional approach based on local foods, one of which is papaya (*Carica papaya*), which contains iron, vitamin C, and folic acid. **Objectives:** of this study were to determine the effect of papaya consumption on hemoglobin levels in pregnant women with anemia and to determine the hemoglobin levels of pregnant women before and after papaya administration. **Methods:** This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 25 pregnant women with mild anemia from the first to third trimesters, selected using a total sampling technique in the Ciomas Community Health Center (Puskesmas) working area in 2025. The intervention involved consuming papaya fruit. Before consuming papaya, the pregnant women's hemoglobin levels were checked for 14 days. The data were analyzed using the Wilcoxon test. **Results:** Based on statistical tests, 25 pregnant women with mild anemia, with an average hemoglobin level of 9.19 g%. A normality test showed a significant increase in hemoglobin levels after the intervention, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating that papaya consumption is effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia. Consuming 140 grams of papaya per day after breakfast for 14 consecutive days resulted in an average increase in hemoglobin levels of 2.5 g%. The Wilcoxon test showed that Californian papaya contains vitamin C, which is beneficial for reducing anemia. Therefore, it is suitable for use as a research material. This is significantly different from local papaya, which contains around 78 mg per 100 grams, while local papaya only contains around 72 mg per 100 grams.

Conclusion: Papaya consumption significantly increases hemoglobin levels in pregnant women with anemia. Giving papaya fruit can be considered as a natural nutritional intervention in preventing and treating anemia in pregnant women.

Keywords: Anemia, Pregnant Women, Hemoglobin, Papaya, Nutrition

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses biologis yang dimulai dari bertemunya sel sperma dengan sel ovum di dalam ovarium (indung telur), yang dikenal sebagai konsepsi. Proses ini berlanjut dengan terbentuknya zigot, yang kemudian menempel pada dinding rahim, disertai dengan pembentukan plasenta, hingga berkembang menjadi janin yang pada akhirnya dilahirkan. Masa kehamilan normal berlangsung sekitar 280 hari atau setara dengan 40 minggu (9 bulan 7 hari), dihitung sejak hari pertama menstruasi terakhir. Selama kehamilan, dapat muncul berbagai gangguan atau komplikasi. Saat ini telah diakui secara luas bahwa setiap kehamilan membawa risiko bagi ibu. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 15% wanita hamil dapat mengalami komplikasi yang membahayakan jiwa terkait kehamilan mereka (Damayanti, 2020).

Seorang ibu yang mengalami proses kehamilan mulai dari proses pembuahan hingga kelahiran bayi (Prawirohardjo, 2020). Kehamilan sendiri merupakan proses fisiologis alami yang hampir pasti dialami oleh setiap wanita. Kehamilan ini dimulai setelah ovum dibuahi oleh sperma, lalu tumbuh dan berkembang dalam rahim selama kurang lebih 259 hari atau sekitar 37 sampai ke minggu 42 (Nugroho et al., 2021).

Anemia pada kehamilan merupakan masalah kesehatan yang sering dijumpai di negara berkembang. Menurut WHO (2023), sekitar 40% ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia, dengan dampak yang dapat membahayakan kesehatan ibu maupun janin. Buah pepaya (*Carica papaya*) mengandung zat besi, vitamin C, dan asam folat yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Vitamin C membantu penyerapan zat besi non-heme secara optimal, sementara asam folat berperan dalam pembentukan sel darah merah.

Penelitian yang dilakukan oleh Rosida mengenai Pengaruh Pemberian Pepaya California terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara konsumsi pepaya California dan peningkatan kadar hemoglobin. Hasil penelitian menunjukkan nilai p sebesar 0,0001 dengan selisih rata-rata (mean difference) sebesar 0,26 gr/dL. Temuan ini mengindikasikan bahwa konsumsi pepaya California efektif dalam membantu mencegah anemia. Oleh karena itu, institusi atau lembaga terkait disarankan untuk memberikan edukasi kepada remaja putri mengenai pentingnya mengonsumsi pepaya sebagai salah satu langkah pencegahan anemia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan april 2025, mendapatkan data 3 tahun sebelumnya, yaitu terdapat 76 ibu hamil dengan anemia pada tahun 2022, di tahun 2023 terdapat 93 ibu hamil yang mengalami anemia, dan di tahun 2024 terdapat 133 ibu hamil yang mengalami anemia, sedangkan pada bulan januari-April 2025 terdapat 52 ibu hamil yang mengalami anemia. Setelah melakukan pendataan ulang hanya terdapat 25 ibu hamil saja yang masih mengalami anemia. di Puskesmas Ciomas tahun 2025. Berdasarkan hasil studi pendahuluan tersebut maka penulis tertarik meneliti di Puskesmas Ciomas, dengan judul skripsi “Pengaruh Konsumsi Buah Pepaya Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di wilayah kerja Puskesmas Ciomas tahun 2025

Tujuan: dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dan untuk mengetahui kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian buah papaya

Desain penelitian adalah penelitian kuantitatif, dengan jenis penelitian quasi eksperimen dengan rancangan *one group pretest – post test design*.

Sampel terdiri dari 25 ibu hamil trimester I sampai trimester III dengan anemia ringan yang dipilih dengan teknik total sampling

Lokasi dan Waktu Penelitian di wilayah kerja Puskesmas Ciomas pada tahun 2025.

Pengumpulan Data berupa konsumsi buah pepaya sebelum mengkonsumsi buah pepaya ibu hamil diperiksa kadar hemoglobinya dan diberikan selama 14 hari dan data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

Analisis univariat ini bertujuan untuk memberikan deskripsi tentang data numerik dengan mencari rata-rata (mean) dan standar deviasi. Data karakteristik responden.

Tabel 4.1 Distribusi frekuensi kadar hemoglobin sebelum diberikan buah pepaya pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja puskesmas ciomas.

Sebelum diberikan	n	Mean
Anemia	25	9,19
Tidak Anemia	0	0
Total	25	9,19

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi kadar hemoglobin sebelum diberikan buah pepaya pada ibu hamil sebanyak 25 responden yang mengalami anemia sebanyak (100 %), dan untuk yang tidak anemia berjumlah nol, kadar hemoglobin menunjukkan hasil kadar ibu rata-rata

sebesar (9,19) yang mengalami Anemia sebelum diberikan buah pepaya selama 14 hari sebanyak 140 gram.

Tabel 4.2 Distribusi frekuensi kadar Hemoglobin sesudah diberikan buah pepaya pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja puskesmas ciomas.

Sesudah diberikan	n	mean
Anemia	0	0
Tidak Anemia	25	11,76
Total	25	11,76

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi kadar hemoglobin sesudah diberikan intervensi kepada 25 sudah tidak mengalami anemia sebanyak (100%,) dan untuk jumlah anemia sebanyak (0), kadar hemoglobin responden menunjukkan angka kenaikan kadar hemoglobin sebanyak (11,76) sesudah diberikan buah pepaya selama 14 hari sebanyak 140 gram dan sudah tidak mengalami Anemia.

2. Analisis Bivariat

Tabel 4.3 Uji Normalitas Shapiro-Wilk

Variabel	Mean	Rata-rata Mean	Sig. (p-value)	Kesimpulan
Pretest	0.881		0,007	Tidak Normal
Posttest	0.694	2,56	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 4.3 hasil uji normalitas dengan uji Shapiro-Wilk nilai sig untuk data pretest sebelum pemberian buah pepaya yaitu ($0,007 < 0,05$) dan untuk data posttest sesudah pemberian buah pepaya nilai sig Shapiro-Wilk yaitu ($0,000 < 0,05$). Maka data menunjukkan tidak berdistribusi normal, sebaiknya pakai uji non parametrik menggunakan uji Wilcoxon sebagai alternatif uji t.

Tabel 4.4 Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kenaikan Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di wilayah kerja Puskesmas Ciomas

Variabel	Mean	p-Value
Pre-test	9,1920	
Post-test	11,7560	0.000

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa sebelum ibu hamil makan buah pepaya (carica papaya l) menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebesar 9.19, sedangkan sesudah ibu hamil makan buah pepaya (carica papaya l) menunjukkan rata-ratanya meningkat menjadi 11.75. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata sebelum dan sesudah intervensi, dalam analisis

uji wilcoxon didapatkan nilai p-Value = 0.000 ($p < 0.05$). terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian buah pepaya. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konsumsi buah pepaya terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Ciomas tahun 2025.

PEMBAHASAN

1. Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Sebelum Diberikan Buah Pepaya Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Ciomas.

Berdasarkan tabel 4.1 distribusi frekuensi kadar hemoglobin sebelum diberikan buah pepaya pada ibu hamil sebanyak 25 responden yang mengalami anemia sebanyak (100 %), dan untuk yang tidak anemia berjumlah nol, kadar hemoglobin menunjukkan hasil kadar ibu rata-rata sebesar (9,19).

Hasil penelitian Fitriani (2020) menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia sebelum intervensi pemberian buah pepaya adalah 9,7 mg/dL, yang tergolong dalam kategori anemia ringan. Setelah mengonsumsi buah pepaya, kadar hemoglobin meningkat menjadi rata-rata 11,2 mg/dL, yang termasuk kategori normal atau tidak anemia.

Setiawan dan Suryani (2020) menyatakan bahwa anemia pada ibu hamil umumnya terjadi akibat kurangnya konsumsi zat besi selama kehamilan. Selain itu, kehamilan juga memicu perubahan fisiologis pada sistem sirkulasi darah dan aktivitas sumsum tulang. Volume darah meningkat secara keseluruhan, yang disebut sebagai kondisi hidremia atau hipervolemia. Namun, peningkatan volume plasma lebih besar dibandingkan dengan jumlah sel darah merah yang terbentuk, sehingga menyebabkan pengenceran darah (*hemodilusi*) dan berisiko menurunkan kadar hemoglobin, yang berujung pada anemia..

Menurut Sotomayor-Beltran, Segura, dan Tarazona (2018), anemia selama kehamilan dapat memberikan dampak negatif baik terhadap kesehatan ibu maupun janin. Ibu hamil yang mengalami anemia berisiko lebih tinggi mengalami kelahiran prematur dan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR). Selain itu, kondisi anemia berat juga dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya perdarahan sebelum maupun saat proses persalinan, yang pada kasus serius dapat mengancam keselamatan ibu dan bayi. Anemia pada kehamilan berpotensi menyebabkan komplikasi serius seperti BBLR, persalinan prematur, dan perdarahan yang dapat membahayakan nyawa ibu dan janin (Sotomayor-Beltran et al., 2018).

Menurut asumsi saya pada penelitian ini, ibu hamil dari usia 20-35 sangat rentan mengalami terjadinya anemia, disebabkan oleh peningkatan volume sel darah merah selama kehamilan sebesar 200-250 mililiter, terjadinya hemodulusi karena membagi suplei darahnya kepada janin dan ibu, jadi ibu bisa mengalami anemia dan dianjurkan untuk meminum obat tablet fe.

2. Distribusi frekuensi kadar hemoglobin sesudah diberikan buah pepaya pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja puskesmas ciomas.

Berdasarkan tabel 4.2 distribusi frekuensi kadar hemoglobin sesudah diberikan intervensi kepada 25 sudah tidak mengalami anemia sebanyak (100%) dan untuk jumlah anemia sebanyak (0), kadar hemoglobin responden menunjukkan angka kenaikan kadar hemoglobin sebanyak (11,76) sesudah diberikan buah pepaya selama 14 hari sebanyak 140 gram setelah makan pagi dan sudah tidak mengalami Anemia. Menurut Fitriani (2020), 140 gram buah pepaya (*Carica Pepaya L*) dapat memberikan vitamin C sebanyak 150% dari kecukupan gizi harian (AKG), 10% dari AKG, dan dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 1,49 g/dl. Menurut Rosidah dan Saadah (tahun tidak disebutkan), hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian pepaya California terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri, dengan nilai p sebesar 0,0001 dan selisih rata-rata (mean difference) sebesar 0,26 gr/dL. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar institusi atau lembaga terkait memberikan edukasi mengenai konsumsi pepaya California sebagai salah satu upaya pencegahan anemia pada remaja putri.

Sari W. I. P. E., Almaini A., dan Dahlia D. (2020) melaporkan bahwa nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum perlakuan (pre-test) pada kelompok intervensi sebesar 10,60 gr/dL, sedangkan setelah perlakuan (post-test) meningkat menjadi 12,15 gr/dL. Nilai p yang diperoleh sebesar 0,000, lebih kecil dari α 0,05, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Pada kelompok kontrol, rata-rata kadar hemoglobin pre-test adalah 10,45 gr/dL, dan hasil post-test menunjukkan bahwa konsumsi tablet zat besi dan buah pepaya memberikan pengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Pepaya termasuk buah tropis yang mudah ditemukan di Indonesia, dan jenis pepaya California menjadi salah satu yang paling umum karena rasanya yang manis serta kandungan vitamin C yang tinggi. Mengonsumsi jus pepaya selama kehamilan dapat menjadi alternatif pengobatan non-obat (non-farmakologis) bagi ibu hamil dengan anemia, karena buah ini mengandung nutrisi esensial yang mendukung peningkatan kadar hemoglobin tanpa menimbulkan efek samping.

Menurut asumsi peneliti proses penyembuhan ibu hamil yang mengalami anemia setelah diberikan intervensi buah pepaya selama 14 hari sangat berpengaruh hasilnya menunjukkan ibu hamil mengalami kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia, hal ini dikarenakan buah pepaya (*Carica Pepaya L*) dapat memberikan vitamin C sebanyak 150% dari kecukupan gizi harian (AKG), 10% dari AKG. Dan juga di pengaruhi oleh responden yang kooperatif dalam memhami intruksi dari peneliti dalam mengkonsumsi buah pepaya setiap hari 1 kali sehingga proses penyembuhan dan peningkatan kadar hemoglobin meningkat.

3. Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan Uji Wilcoxon

Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan menggunakan Uji Wilcoxon Pada Pengaruh Pemberian Buah Pepaya Terhadap Kenaikan Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di wilayah kerja Puskesmas Ciomas menunjukkan bahwa nilai Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa sebelum menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebesar 9.19, sedangkan sesudah menunjukkan rata-ratanya meningkat menjadi 11.75. Hal ini menunjukkan bahwa rata-rata sebelum dan sesudah intervensi, dalam analisis uji wilcoxon didapatkan nilai p-Value = 0.000 ($p < 0.05$).

Menurut penelitian Mardiana (2020), mengonsumsi 110 gram pepaya California meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 1,49 gram per desiliter. Studi yang dilakukan oleh Nova Dwi Pramesti tentang efek pepaya dan buncis terhadap kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia dari sepuluh jurnal yang diulas menunjukkan adanya efek pepaya dan buncis terhadap kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia. Temuan utama dari tinjauan ini adalah bahwa kadar hemoglobin meningkat setelah mengonsumsi makanan dan minuman.

Penelitian yang dilakukan oleh Rosmaria, Ruwayda, dan Angraini (2022) menggunakan desain *quasi experiment* dengan kelompok kontrol, serta pendekatan pre-test dan post-test. Sampel penelitian terdiri dari 50 ibu hamil pada trimester pertama hingga ketiga, yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Intervensi berupa pemberian pepaya sebanyak 150 gram per hari selama satu minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin rata-rata pada kelompok yang diberikan pisang ambon sebesar 11,114 gr/dL, sedangkan pada kelompok yang diberikan pepaya sebesar 10,831 gr/dL. Nilai signifikansi diperoleh sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Konsumsi pepaya dan pisang ambon berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil, masing-masing dengan kenaikan sekitar 1,06 gr/dL dan 0,08 gr/dL..

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fatimah, Heryani, dan Mukti (2023), rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi (pre-test) adalah 9,6 gr/dL dan meningkat menjadi 10,6

gr/dL setelah intervensi (post-test). Hasil uji statistik menunjukkan nilai p sebesar 0,0000 yang lebih kecil dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa kacang hijau berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Penelitian yang dilakukan oleh Trinumasari et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberian kombinasi jus pepaya dan tablet zat besi dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil hingga sekitar 2,7 gram per desiliter. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Mardiana (2020), yang menyatakan bahwa konsumsi tablet zat besi bersamaan dengan makanan atau minuman yang mengandung zat pendukung penyerapan zat besi, seperti vitamin C dalam pepaya, dapat meningkatkan efektivitas penyerapan zat besi. Sebaliknya, jika tidak dikombinasikan secara tepat, kadar hemoglobin justru dapat menurun, sehingga meningkatkan risiko anemia pada ibu hamil.

Menurut asumsi saya proses penyembuhan ibu hamil yang mengalami anemia setelah diberikan intervensi buah pepaya selama 14 hari sangat berpengaruh hasilnya menunjukkan ibu hamil mengalami kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia, hal ini dikarenakan buah pepaya (*Carica Pepaya L*) dapat memberikan vitamin C sebanyak 150% dari kecukupan gizi harian (AKG), 10% dari AKG. Secara umum, hasil penelitian ini mendukung bahwa intervensi non-farmakologi seperti buah pepaya dapat menjadi alternatif yang efektif dan aman dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin, terutama pada ibu hamil yang tidak toleran terhadap tablet Fe karena efek samping seperti mual dan gangguan pencernaan. Dan hal ini juga di pengaruhi oleh responden yang kooperatif dalam memhami intruksi dari peneliti dalam mengkonsumsi buah pepaya setiap hari 1 kali sehingga proses penyembuhan dan peningkatan kadar hemoglobin meningkat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji statistik ada 25 orang ibu hamil yang mengalami anemia ringan dengan rata-rata kadar haemoglobin 9,19 gr/% melalui test normalitas terdapat peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan setelah intervensi, dengan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$), yang menunjukkan bahwa konsumsi buah pepaya efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan. Konsumsi buah pepaya berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia ringan. Pemberian buah pepaya dapat dipertimbangkan sebagai bahan local dan intervensi nutrisi alami dalam pencegahan dan penanganan anemia ringan pada ibu hamil.

SARAN

Pelayanan kesehatan primer dapat merekomendasikan pepaya sebagai salah satu intervensi nutrisi alami bagi ibu hamil anemia.

REFERENCE

- World Health Organization. Anaemia in pregnancy. Geneva: WHO; 2023.
- Kementerian Kesehatan RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Litbangkes; 2018.
- Astriana, Willy. Hubungan usia ibu dengan kejadian anemia. *Jurnal Kesehatan*. 2021;9(2):45–52.
- Dewi IK, Nugraheni SA. Pengaruh konsumsi pepaya terhadap kadar hemoglobin. *J Gizi Kesehat*. 2020;12(1):15–22.
- Rosidah, Lala Nurbaiti Saadah (2022). Pengaruh Pemberian Pepaya California Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Remaja Putri
- Mardiana, F. (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.
- Pramesti, N. (D) , Lindayani, E. , & Sukaesih, N. S. (t. t.). Pengaruh Pepaya Dan Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia: Scoping Review.
- Putri, R. (D) . , Nunyai, C. D. , & Evrianasari, N. (t. t.). Pengaruh pemberian pepaya pada penyerapan tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II. 15.
- Saadah, L. (N). (t. t.). Pengaruh Pemberian Pepaya California Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Remaja Putri. 2(3).
- Astriana, W. (2017). Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Ditinjau Dari Paritas Dan Usia. *Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 217394. Eliagita, C. , Kuntjoro, T. , Sumarni, S. , Suwondo, A. , Hadisaputro, S. , Eliagita, C. , & Mulyantoro, D. K. (2017).
- Effect Of Consuming Pepaya (Carica Pepaya Linn. (On The Level Of Hemoglobin And Hematocrit In Pregnant Women With Anemia). *Belitung Nursing Journal*, 3(2), 120-125.
- Almatsier, S. (2012). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka.
- Amelia Ramadhanty Anindita, Eka Novyriana. (2019). .
- Penerapan Pemberian Tablet Zat Besi Ditambah Pepaya (Carica Pepaya Linn) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Di Pmb Sari Nawa Wijayaningsih Jogopaten Bulus Pesantren Kebumen. (Stikes Muhammadiyah Gombong).