



SKRIPSI

**EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS TOMAT
DIBANDINGKAN DENGAN JUS PEPAYA
TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN IBU
HAMIL DI PUSKESMAS SARIWANGI KABUPATEN
TASIKMALAYA TAHUN 2025**

DINDA HERDIANA

P2.06.24.3.24.086

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEBIDANAN
2025**





SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan dalam menyelesaikan
Pendidikan Kebidanan di Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS TOMAT DIBANDINGKAN DENGAN JUS PEPAYA TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DI PUSKESMAS SARIWANGI KABUPATEN TASIKMALAYA TAHUN 2025

DINDA HERDIANA

P2.06.24.3.24.086

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
JURUSAN KEBIDANAN**

2025



**EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS TOMAT DIBANDINGKAN DENGAN
JUS PEPAYA TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN IBU
HAMIL DI PUSKESMAS SARIWANGI KABUPATEN
TASIKMALAYA TAHUN 2025**

Dinda Herdiana
Politeknik Kesehatan tasikmalaya
Jurusan Kebidanan Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan

Email : dindaaherdii02@gmail.com

INTISARI

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih sering dijumpai dan dapat berdampak negatif terhadap kondisi ibu maupun janin. Upaya peningkatan kadar hemoglobin umumnya dilakukan melalui pemberian tablet zat besi, namun pelaksanaannya sering terkendala oleh rendahnya kepatuhan konsumsi dan efek samping yang ditimbulkan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas pemberian jus tomat dibandingkan dengan jus pepaya terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan. Penelitian ini menggunakan desain *quasi-experiment* dengan rancangan *two-group pre-test post-test design*. Sebanyak 30 ibu hamil trimester II–III di Puskesmas Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing mengonsumsi 250 ml jus tomat atau jus pepaya setiap hari selama empat minggu disertai tablet Fe standar. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada kedua kelompok, dengan rata-rata kenaikan 3,0 g/dL pada kelompok jus tomat dan 2,1 g/dL pada kelompok jus pepaya. Uji *Mann–Whitney* menunjukkan nilai $p = 0,032$, yang menandakan terdapat perbedaan signifikan antar kelompok.

Kata kunci: anemia pada kehamilan, hemoglobin, jus tomat, jus pepaya, ibu hamil

THE EFFECTIVENESS OF TOMATO JUICE COMPARED TO PAPAYA JUICE ON INCREASING HEMOGLOBIN LEVELS AMONG PREGNANT WOMEN AT SARIWANGI PUBLIC HEALTH CENTER, TASIKMALAYA REGENCY, IN 2025

Dinda Herdiana
*Tasikmalaya Ministry of Health Polytechnic
Midwifery Departement Applied Undergraduate Study Program*

Email : dindaaherdii02@gmail.com

ABSTRACT

Anemia during pregnancy is one of the most common health problems and can have adverse effects on both maternal and fetal health. Efforts to increase hemoglobin levels are generally carried out through the administration of iron tablets; however, their implementation is often constrained by low adherence and the side effects that may occur. This study aimed to analyze the effectiveness of tomato juice compared to papaya juice in increasing hemoglobin levels among pregnant women with mild anemia. This research employed a quasi-experimental design with a two-group pre-test post-test design. A total of 30 pregnant women in their second and third trimesters at Sariwangi Public Health Center, Tasikmalaya Regency, were divided into two groups, each consuming 250 ml of tomato juice or papaya juice daily for four weeks along with standard iron (Fe) tablets. The results showed an increase in hemoglobin levels in both groups, with an average rise of 3.0 g/dL in the tomato juice group and 2.1 g/dL in the papaya juice group. The Mann–Whitney test yielded a p-value of 0.032, indicating a significant difference between the two groups.

Keywords: *pregnancy anemia, hemoglobin, tomato juice, papaya juice, pregnant women*

KATA PENGANTAR

Dengan penuh kebahagiaan, penulis mengucapkan Syukur kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat taufik dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “ Efektivitas Jus Tomat Dibandingkan dengan Jus Pepaya terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Puskesmas Sariwangi Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2025 “

Skripsi ini merupakan hasil dari perjalanan panjang yang penuh dengan tantangan, pembelajaran, dan refleksi. Dalam proses penyusunan penelitian ini, penulis mendapatkan dukungan, bimbingan, dan inspirasi dari berbagai pihak yang sangat berarti. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan pengahragaan dan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, SST.,M.Keb selaku Ketua Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Dede Gantini, SST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan dan Profesi Kebidanan.
4. Dr. Meti Widiya Lestari, SST,M.Keb., selaku pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan proposal.
5. Bayu Irianti, M. Keb selaku pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, arahan dan masukan dalam penyusunan proposal kepada penulis.
6. Terimakasih kepada seluruh keluarga yang selalu mendoakan, memberi semangat dan dukungan dalam perjalanan yang indah ini.
7. Terimakasih untuk teman-teman seperjuangan, selalu mengiringi dan berjalan bersama, penuh tawa dan kebersamaan demi cita-cita yang bermakna

Penulis menyadari skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif demi perbaikan di masa mendatang. Semoga dengan penlitian ini dapat memberikan kebermanfaatan bagi pembaca dan peneliti selanjutnya demi pengembangan ilmu pengetahuan.

Akhir kata, penulis berharap agar skripsi tidak hanya menjadi tugas akademis, tetapi juga dapat menginspirasi dan membuka wawasan bagi pembaca.

Terimakasih atas perhatian dan dukungan semua pihak.

Tasikmalaya, November 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
INTISARI	iv
<i>ABSTRACT</i>	v
HALAMAN PERNATAAN ORISINALITAS	vi
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI ARTIKEL	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.1.4 Tujuan Umum	5
1.1.5 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.1.6 Manfaat teoritis	5
1.1.7 Manfaat praktis	5
1.1.8 Manfaat kebijakan.....	6
1.6 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.7 Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Telaah Pustaka	8
2.1.1 Defensi Kehamilan.....	8

2.1.2 Fisiologi Kehamilan Trimester II-III	8
2.1.3 Pemeriksaan Kehamilan.....	12
2.1.4 Anemia pada Kehamilan.....	14
2.1.5 Klasifikasi dan Morfologi dan Jenis Buah.....	30
2.1.6 Manfaat Buah Tomat dan Pepaya	33
2.1.7 Kandungan Ilmiah Buah Tomat dan Pepaya	35
2.1.8 Kecukupan Nutrisi dan Gizi pada Ibu Hamil.....	37
2.1.9 Kadar Hemoglobin.....	38
2.2 Kerangka Teori	43
2.3 Kerangka Konsep.....	43
2.4 Hipotesis	44
BAB III METODE PENELITIAN	45
3.1 Jenis dan Desain Penelitian	45
3.2 Populasi dan Sampel	45
3.3 Waktu dan Lokasi Penelitian	46
3.4 Variable Penelitian.....	46
3.5 Defenisi Operasional	46
3.6 Teknik Pengumpulan Data	47
3.7 Alat Ukur dan Instrumen	49
3.8 Uji Validitas Instrumen	52
3.9 Prosedur Penelitian	52
3.10 Analisis Data	53
3.11 Etika Penelitian	58
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	59
4.1 Hasil Penelitian.....	60
4.1.1 Data Karakteristik Responden.....	60
4.1.2 Analisis Univariat.....	62
4.1.3 Analisis Bivariat.....	63
4.2 Pembahasan.....	64
4.2.1 Univariat.....	66
4.2.2 Bivariat.....	68

BAB V PENUTUP	73
5.1 Kesimpulan	73
5.2 Implikasi Penelitian	73
5.2 Saran	75
5.2.1 Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan	75
5.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan (Bidan dan Nutrisisionis)	75
5.2.3 Bagi Ibu Hamil dan Masyarakat	76
5.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN	80

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 2.1 Tinggi Fundus Uteri (TFU).....	11
Tabel 2.2 Diagnosis Anemia dalam Kehamilan.....	20
Tabel 2.3 Kandungan Ilmiah Buah Merah.....	33
Tabel 2.4 Kandungan Ilmiah Buah Pepaya	34
Tabel 2.5 kebutuhan Nutrisi Selama Kehamilan.....	35
Tabel 3.1 Definisi Operasional variabel.....	46
Tabel 3.2 Alat Ukur dan Instrumen	48
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi.....	59
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kadar Hb Sebelum dan sesudah.....	61
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kadar Hb Sebelum dan Sesudah.....	61
Tabel 4.4 Uji Normalitas Shapiro-Wilk.....	62
Tabel 4.5 Hasil Uji Non Parametrik.....	63

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori	42
Bagan 2.3 Kerangka Konsep.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Alat Tulis.....	48
Gambar 3.2 Lembar Observasi	48
Gambar 3.3 Tomat Merah Segar	48
Gambar 3.4 Pepaya California	48
Gambar 3.5 Timbangan Makanan.....	48
Gambar 3.6 Blender Jus	48
Gambar 3.7 Gelas Ukur.....	49
Gambar 3.8 Botol Pengemasan	49
Gambar 3.9 Lanset	49
Gambar 3.10 Alkohol Swab	49
Gambar 3.11 Kapas Kering.....	49
Gambar 3.12 Hb Strip	50
Gambar 3.13 Pen Lanset	50
Gambar 3.14 Hbmeter Digital.....	50
Gambar 3.15 Independent Sampel test Easy Touch GCHb	50

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 6.1 Daftar Riwayat Hidup
- Lampiran 6.2 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 6.3 Surat Izin Etik penelitian
- Lampiran 6.4 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 6.5 Form Inform Consent
- Lampiran 6.6 Formulir Data Subjek Penelitian
- Lampiran 6.7 Master Tabel
- Lampiran 6.8 Analisis data (SPSS)
- Lampiran 6.9 Dokumentasi Penelitian