



Pengaruh Jus Tomat Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Calon Pengantin Di Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kecamatan Mojojoto Kota Kediri Tahun 2024

Alfika Awatiszahro ¹, Dessy Lutfiasari ¹, Betanuari Sabda Nirwana ¹, Halimatus Saidah ¹,
Rahma Kusuma Dewi ¹, Arum Sukmawati ¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kadiri, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
alfika90@unik-kediri.ac.id

Keywords:

Tomato Juice, Anemia, Bride and Groom

ABSTRACT

Objective: The purpose of this study was to identify the hemoglobin levels of prospective brides and grooms before and after being given tomato juice.

Methods: This study was a pre-experimental study with a One Group Pretest-Posttest design. The population was all prospective brides and grooms at the Sukorame Community Health Center, Mojojoto District, Kediri City, in 2024. The sampling technique used was purposive sampling with a sample size of 20 respondents. The statistical test used was the Paired T-Test because the data were normally distributed.

Results: The respondents' hemoglobin levels before being given tomato juice were a minimum of 11.22 g/dl, and the respondents' hemoglobin levels after being given tomato juice were a mean of 11.97 g/dl, with a difference of 0.75 g/dl. The statistical test results showed a p-value of 0.001, which is less than 0.05. Therefore, H0 is rejected and H1 is accepted, indicating that tomato juice has an effect on increasing the blood sugar levels of prospective brides.

Conclusion: Tomato juice can be used as an alternative or supplement to help treat anemia in prospective brides.

PENDAHULUAN

Menurut WHO 2025 sejak remaja kebutuhan zat besi mulai mengalami peningkatan dari 0,7-0,9 mg Fe/hari pada usia remaja menjadi 2,2 gram perhari terkait dengan kebutuhan puncak perkembangan pubertas serta berpengaruh pada kesehatan reproduksi calon pengantin. Kenyataannya banyak remaja yang mengalami pola makan tidak sehat seperti mengonsumsi makanan cepat saji, kurang menyukai sayur sehingga memicu angka kejadian anemia pada remaja yang dapat berlanjut saat calon pengantin (Chaerunisa Fitriyani, Dewi Andang Prastika, 2025). Calon Pengantin menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia merupakan istilah yang digunakan pada wanita usia subur yang mempunyai kondisi sehat sebelum hamil agar dapat melahirkan bayi yang normal dan sehat serta Calon. Pengantin laki-laki yang akan diperkenalkan dengan permasalahan kesehatan reproduksi dirinya serta pasangan yang akan dinikahinya. (Presilawati, 2023) Masalah yang biasa dihadapi oleh calon pengantin antara lain adalah masalah gizi. Masalah gizi di Indonesia didominasi oleh masalah gizi pada wanita yang mengalami status gizi pada fase kehidupan selanjutnya. Status gizi wanita yang baik menentukan gizi pranikah, yang juga dikenal sebagai masa kehamilan, untuk mempersiapkan kehamilan (Alfika, Irni, 2024). Pranikah adalah masa sebelum perkawinan atau masa persiapan menuju pernikahan. Ini mencakup berbagai aspek, termasuk persiapan fisik, psikis, sosial, dan spiritual, serta pemahaman tentang peran dan tanggung jawab dalam pernikahan. Persiapan yang perlu dilakukan meliputi persiapan diri secara pribadi (fisik, mental, emosional, spiritual), serta persiapan untuk membangun keluarga yang harmonis. Calon pengantin biasanya akan menyiapkan pernikahan dan melakukan pemeriksaan kesehatan di puskesmas atau fasilitas kesehatan sebagai syarat untuk menikah. Pemeriksaan kesehatan meliputi anamnesa dan pemeriksaan penunjang. (Awatiszahro, Izzah and Rizkita, 2024).

Masalah gizi yang sering dialami adalah kekurangan energi kronik (kek) dan anemia gizi (Siauta and Anita, 2020). Angka kejadian anemia pada calon pengantin di Indonesia cukup tinggi. Berdasarkan data, sekitar **17,8%** calon pengantin mengalami anemia. Selain itu, sekitar 18% calon pengantin juga mengalami kekurangan gizi kronis. Secara keseluruhan, sekitar 50,5% calon pengantin memiliki masalah kesehatan sebelum menikah, termasuk anemia.

Dampak kejadian anemia pada calon pengantin adalah resiko ibu mengalami perdarahan dan komplikasi kehamilan serta persalinan maupun nfas. Dampak se-

lanjutnya adalah tingginya resiko perdarahan, osteomalasia dan kelelahan yang berlebih serta mudah terkena infeksi selama kehamilan (Fitri, 2020) Sedangkan pada janin atau bayi yang dilahirkan dapat beresiko mengalami stunting dan gangguan pertumbuhan serta perkembangan anak.

Solusi yang dapat diberikan dengan memberikan Jus Tomat. Vitamin C dalam tomat membantu tubuh menyerap zat besi dari makanan dan suplemen, sehingga mendukung produksi sel darah merah yang sehat. Jus tomat dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada calon pengantin, terutama jika dikonsumsi bersama dengan tablet zat besi (Fe). Kandungan vitamin C dalam tomat membantu penyerapan zat besi, yang berperan penting dalam produksi sel darah merah dan peningkatan kadar Hb. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kombinasi jus tomat dan tablet Fe memberikan hasil peningkatan Hb yang lebih signifikan dibandingkan dengan tablet Fe saja. Jadi tablet Fe memberikan zat besi, sedangkan jus tomat membantu tubuh menyerap dan memanfaatkan zat besi tersebut dengan lebih baik.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian pre eksperimen dengan rancangan penelitian *One Group Pretest-Posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Wanita calon pengantin di Puskesmas Sukorame Kecamatan Mojojoto Kota Kediri Tahun 2024. Penelitian ini dilakukan bulan Desember sampai Januari tahun 2025 Teknik sampling yang digunakan yaitu menggunakan teknik sampling purposive sampling dengan jumlah sampel 20 responden, uji statistik yang digunakan yaitu uji Paired T-Test karena data berdistribusi normal.

HASIL

Tabel 1. Kadar Hb Calon pengantin

Kadar Hb	Mean	Min	Max	SD	Selisish Mean	P Value
Sebelum diberi Jus Tomat	11.22 gr/dl	10	10.70	0.6600	0,75 gr/dl	0.001 < 0.005
Sesudah diberi Jus Tomat	11.97 gr/dl	11.9	12.9	0.5954		

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diinterpretasikan bahwa rata-rata sebelumnya responden sebelum diberikan jus tomat dengan nilai Hb mean 11,22 gr/dl, setelah diberikan perlakuan dengan jus Tomat nilai

Hb meningkat menjadi 11,97 gr/dl dimana selisih kenaikan Hb pre Tes dan Post Tes adalah 0.75 gr/dl. Nilai Hb maksimal sebelum diberikan jus tomat 10,70 gr/dl dan sesudah diberi jus tomat 12,9 gr/dl. Hasil uji statistik didapatkan hasil P value $0.001 < 0.05$ yang artinya ada perbedaan kadar Hb pada calon pengantin sebelum dan sesudah diberikan jus tomat.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa kadar Hb calon pengantin sebelum diberikan jus tomat nilai Hb mean 11,22 gr/dl, setelah diberikan perlakuan dengan jus Tomat nilai Hb meningkat menjadi 11,9 gr% dimana selisih kenaikan Hb pre Tes dan Post Tes adalah 0.75 gr/dl.

Banyak faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada calon pengantin. Faktor lain seperti pola makan sejak remaja juga akan mempengaruhi kesehatan di masa calon pengantin. (Mei *et al.*, 2023) Apabila simpanan besi habis maka tubuh akan kekurangan sel darah merah dan jumlah hemoglobin didalamnya akan berkurang pula sehingga mengakibatkan anemia. Kebutuhan zat gizi pada pranikah dan prakonsepsi ini menjadi penting, karena wanita usia prakonsepsi merupakan kelompok wanita yang akan mempersiapkan kehamilan dan menyusui. Prakonsepsi merupakan periode kehidupan dimana terjadi perubahan fisik, psikologis, dan perilaku secara signifikan. Periode ini juga merupakan periode yang rentan dalam kehidupan manusia terhadap perkembangan terjadinya anemia defisiensi zat gizi, yang sering diabaikan oleh masyarakat (Dieny *et al.*, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Presilawati, 2023) bahwa jus tomat mempengaruhi peningkatan kadar Hb. Berdasarkan penelitian Balqis dengan mengonsumsi jus tomat dan tablet Fe mampu meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 0,89 gr/dl pada siswa SMPN 3 Lampung (Putri, 2023).

Fungsi vitamin C yang terkandung dalam tomat adalah menyusutkan besi feri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) di dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi. Sedangkan zat besi (Fe) yang terkandung dalam buah tomat dapat berfungsi untuk pembentukan sel darah atau hemoglobin. Buah tomat juga mengandung serat yang berfungsi memperlancar proses pencernaan makanan dalam perut dan membantu buang kotoran. Menurut penelitian Sebagai sumber vitamin, buah tomat sangat baik untuk mencegah dan mengobati berbagai macam penyakit, seperti sariawan karena kekurangan vitamin C, xerophthalmia pada mata karena kekurangan vitamin C. (Melva Simatupang, 2022) Sebagai sumber mineral, buah tomat bermanfaat untuk pembentukan

tulang dan gigi. Sedangkan zat besi (Fe) yang terkandung dalam buah tomat dapat berfungsi untuk pembentukan sel darah atau hemoglobin. Selain itu buah tomat juga mengandung serat yang berfungsi memperlancar proses pencernaan makanan dalam perut, membantu buang kotoran. Peneliti berasumsi bahwa konsumsi tablet Fe dan jus Tomat membantu proses penyerapan zat besi. Tablet Fe memberikan zat besi ke dalam tubuh, sedangkan jus tomat membantu tubuh menyerap dan memanfaatkan zat besi tersebut dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Jus tomat dapat meningkatkan kadar Hb pada calon pengantin sebesar 0.75 gr/dl. Jus tomat dapat dijadikan alternatif dalam membantu mengatasi anemia pada calon pengantin.

SARAN

Saran untuk peneliti selanjutnya Jus tomat dapat disajikan dengan bentuk yang lain seperti ekstrak tomat sehingga mudah untuk dikonsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfika, Irni, M. dkk (2024) *Pranikah dan Prakonsepsi : Optimalisasi Kesehatan Calon pengantin*. Jakarta: Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Awatiszahro, A., Izzah, P.S.P.R.R.A.R.S.N.A.I.N. and Rizkita, M.W.T.I.N. (2024) *Pranikah dan Prakonsepsi*. Nganjuk: Dewa Publishing.
- Chaerunisa Fitriyani, Dewi Andang Prastika, H.R. (2025) 'Pengaruh Kombinasi Jus Tomat (*Lycopersicon esculentum* Miil) dan Kurma (*Phoenix Dactylifera* L.) pada Kadar Hemoglobin'.
- Dieny, F.F. *et al.* (2020) 'Kualitas diet, kurang energi kronis (KEK), dan anemia pada *pengantin* wanita di Kabupaten Semarang', *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*; Vol 8, No 1 (2019) [Preprint]. Available at: <https://doi.org/10.14710/jgi.8.1.1-10>.
- Mei, N. *et al.* (2023) 'Hubungan Kebiasaan Makan, Konsumsi Suplemen Zat Besi, Dan Kek Dengan Anemia Pada Calon Pengantin Di Puskesmas Toboali Tahun 2023', 2(5), pp. 1442–1450.
- Melva Simatupang, F.D.S. (2022) 'Efektivitas Jus Jeruk, Tomat, dan Madu untuk Mengatasi Anemia pada Ibu Hamil Melva Simatupang', 13(5), pp. 913–919.
- Presilawati, F. (2023) 'Edukasi Pra-Nikah Dalam Upaya Perubahan Perilaku Terhadap Masyarakat Yang Belum Menikah Di Gampong Sibreh Aceh', 5, pp. 493–502.
- Putri, B.R.M. (2023) 'Pengaruh Jus Tomat Pada Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Smp N 3 Kecamatan Baradatu Kabupaten Way Kanan Provinsi Lampung Tahun 2023'.
- Siauta, J.A. and Anita, W. (2020) 'Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Jus Tomat Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja SMK N 1 Mesuji Oki Sumatera Selatan', 3(2), pp. 117–121. Available at: <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.59>.