



Studi Kasus

Intervensi Pemberian Kapsul Jintan Hitam (*Nigella Sativa*) pada Ibu Menyusui yang Mengalami Anemia Defisiensi Besi

Wardani Trihandini¹, Siti Aisah², Ernawati Ernawati²

¹ Program Studi D3 Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

² Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia

Informasi Artikel

Riwayat Artikel:

- Submit: 18 Juli 2023
- Diterima: 30 Juli 2023
- Terbit: 31 Juli 2023

Kata kunci:

Anemia; ibu menyusui; kapsul jintan hitam

Abstrak

Anemia merupakan suatu keadaan tubuh di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah atau kurang dari angka normal. Penanganan anemia salah satunya bisa diatasi dengan menggunakan teknik nonfarmakologi yaitu menggunakan suplemen nutrisi kapsul jintan hitam. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui kadar hemoglobin pada ibu menyusui yang mengalami anemia dengan intervensi kapsul jintan hitam. Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif studi dengan pendekatan proses keperawatan menggambarkan pengelolaan kasus dalam mengaplikasikan pemberian kapsul jintan hitam pada pasien anemia yang berjumlah 3 responden yang diperoleh dari pre test yang sesuai dengan kriteria inklusi. Kadar hemoglobin diukur dengan menggunakan alat GcHb merk Easy Touch. Hasil studi kasus pada ketiga responden dengan anemia atau kadar hemoglobin rendah setelah dilakukan penerapan konsumsi kapsul jintan hitam sediaan 500 mg selama 14 hari dengan frekuensi 1x1 per hari, diminum sebelum tidur terjadi peningkatan kadar hemoglobin dengan rata-rata 10,9 g/dL menjadi 12,36 g/dL. Penerapan konsumsi kapsul jintan hitam (*Nigella Sativa*) menjadi salah satu terapi komplementer yang efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu menyusui.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan tubuh di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalam darah berada di bawah angka normal. Menurut standar terbaru dari *World Health Organization* (WHO) yang termasuk golongan anemia adalah jika konsentrasi hemoglobin (hb) di dalam darah adalah 11 g/dL atau kurang. Salah satu faktor yang mempengaruhi anemia adalah melahirkan dan menyusui (Pratiwi et al., 2018). Angka kejadian anemia yang terjadi pada ibu menyusui di Indonesia masih sangat tinggi.

Prevalensi anemia ibu menyusui di wilayah kerja Puskesmas Ngemplak Simongan Kota Semarang adalah sebesar 58% dan di wilayah Kelurahan Ngemplak Simongan Kota Semarang adalah 65,2%, sedangkan prevalensi anemia ibu menyusui di Kelurahan Bongsari adalah sebesar 53,6% (Saptyaningtiyas & Kusumastuti, 2013a).

Penatalaksanaan untuk mengatasi anemia bisa dilakukan dengan pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Tindakan farmakologis yang bisa dilakukan adalah dengan pemberian tablet penambah darah (Fe). Sedangkan tindakan

Corresponding author:

Wardani Trihandini

wardanitrihandini02@gmail.com

Holistic Nursing Care Approach, Vol 3 No 2, Juli 2023

e-ISSN: 2808-2095

DOI: <https://doi.org/10.26714/hnca.v3i2.12747>

nonfarmakologis yang bisa dilakukan adalah dengan memanfaatkan beragam macam bahan alami atau tradisional yang diyakini ampuh untuk membantu peningkatan kadar hemoglobin dalam darah. Salah satu bahan herbal yang dapat digunakan untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah adalah jintan hitam. Pemberian jintan hitam dilakukan karena lebih efektif dan lebih murah, juga lebih mudah ditemukan di masyarakat (Hosseini & Hosseinzadeh, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian (Septiani, 2021) yang dilakukan pada 20 responden ibu menyusui yang mengalami anemia dengan diberikan kapsul jintan hitam selama 14 hari menunjukkan peningkatan rerata kadar hemoglobin 1,84 g/dL. Rerata kadar hemoglobin sebelum dilakukan penerapan yaitu 10,990 g/dL dan rerata kadar hemoglobin setelah dilakukan penerapan yaitu 12,825 g/dL.

Penelitian yang dilakukan oleh (El-Shanshory et al., 2019) jintan hitam mampu meningkatkan kadar hemoglobin jumlah leukosit dan neutrofil pada anak. Menurut (Mufid & Oktarlina, 2019) jintan hitam mampu meningkatkan kekebalan tubuh melalui peningkatan jumlah sel leukosit, neutrofil, limfosit, sel penekan dan dapat dijadikan sebagai terapi komplementer untuk memperbaiki gejala anemia yang terjadi pada pasien thalassemia.

Studi ini akan menerapkan terapi suplemen makanan kapsul jintan hitam guna membantu peningkatan kadar hemoglobin ibu menyusui anemia. Intervensi ini dipilih karena efektif, murah dan juga lebih mudah ditemukan di masyarakat.

METODE

Studi kasus ini menerapkan metode study deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan yang melibatkan terapi suplemen makanan kapsul jintan hitam

guna membantu peningkatan kadar hemoglobin pada ibu menyusui yang mengalami anemia. Penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Ngemplak Simongan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam studi ini adalah metode *Consecutive sampling*, di mana pasien yang menjadi subjek penerapan adalah ibu menyusui. *Consecutive sampling* merupakan suatu teknik pengambilan sampel nonprobabilitas dimana sampel mengambil seluruh sampel yang memenuhi kriteria selama studi kasus berlangsung.

Subjek studi yang diambil adalah pasien-pasien yang termasuk kriteria inklusi berikut ini : 1) Ibumenyusui yang berkenan menjadi responden; 2) Ibu yang menyusui secara eksklusif; 3) Ibu yang menyusui bayi berusia 0-6 bulan; 4) Ibu menyusui yang bisa menelan kapsul; 5) Ibu dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin 8-11,9 g/dL. Sedangkan kriteria ekslusinya adalah : 1) Sakit kronis; 2) Ibu menyusui yang mengalami bendungan ASI atau mastitis. Dalam studi kasus ini, terdapat 3 pasien yang menjadi subjek penerapan. Selanjutnya, ketiga pasien tersebut menerima intervensi berupa pemberian kapsul jintan hitam dengan dosis 500 mg, yang diberikan sekali sehari setelah makan dan sebelum tidur. Durasi pemberian kapsul jintan hitam berlangsung selama 14 hari berturut-turut. Penerapan ini dilakukan sejak tanggal 21 Mei 2023 hingga 4 Juni 2023.

Pasien diberikan penjelasan tentang tujuan dan prosedur studi kasus untuk kemudian menandatangani lembar *informed consent*. Kemudian pasien dicek kadar hemoglobin pre test dan post test setelah penerapan dengan menggunakan alat ukur GcHb dengan merk Easy Touch. Penulis tidak menuliskan identitas ibu menyusui lalu diubah dengan nomor subyek studi kasus guna menjaga kerahasiaan pasien. Data kadar hemoglobin *pre test* dan *post test*



dalam studi kasus ini disajikan dalam bentuk tabel dan gambar garis.

HASIL

Studi kasus ini dimulai pada tanggal 21 Mei 2023 di wilayah kerja Puskesmas Ngemplak Simongan. Studi kasus ini difokuskan pada tiga klien ibu menyusui yang mengalami anemia. Sebelum dilakukan intervensi, ketiga klien diberikan pemaparan terkait prosedur yang akan dilaksanakan dalam penerapan terlebih dahulu.

Klien 1 merupakan ibu menyusui berusia 22 tahun, mengeluh kurang tenaga, lelah dan sedikit pusing, nafsu makan menurun. Ketika melakukan aktivitas berlebih klien merasa pusing. Kadar hemoglobin *pre test* adalah 10,5 g/dL. Pengkajian dari klien 2 merupakan ibu menyusui dengan usia 22 tahun mengeluh kurang tenaga, lelah padahal sudah istirahat, pusing dan nafsu makan menurun. Ketika melakukan aktivitas berlebih klien merasapusing dan mata berkunang-kunang. Kadar hemoglobin sebelum diberikan intervensi adalah 10,4 g/dL. Hasil pengkajian dari klien 3 merupakan ibu menyusui dengan usia 36 tahun mengeluh kurang tenaga, lelah saat beraktivitas, nafsu makan menurun. Kadar hemoglobin sebelum diberikan intervensi adalah 11,8 g/dL.

Diagnosa keperawatan yang dirumuskan merujuk pada data yang didapatkan dari ketiga subjek studi adalah Keletihan berhubungan dengan kondisi fisiologis (anemia) sesuai dengan karakteristik yang ada pada SDKI. Penyebab keletihan pada ketiga klien tersebut adalah kondisi fisiologis yaitu anemia, yang mengakibatkan penurunan kadar hemoglobin dalam darah. Anemia bisa menyebabkan berkurangnya suplai O₂ ke jaringan tubuh, sehingga klien merasa lelah dan kelelahan. Rencana tindakan keperawatan dalam studi kasus ini guna mengatasi anemia. Intervensi yang disusun

memiliki tujuan yaitu guna meningkatkan kadar hemoglobin dengan melakukan pemberian pengobatan nonfarmakologi yaitu manajemen nutrisi (pemberian kapsul jintan hitam) sesuai dengan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yang diberikan sehari sekali setelah makan dan sebelum tidur diharapkan kadar hemoglobin meningkat (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Tindakan keperawatan dengan mengukur kadar hemoglobin dengan alat GcHb merk *Easy Touch*. Setelah dilakukan tindakan keperawatan nonfarmakologi pemberian kapsul jintan hitam dengan harapan menurunkan tingkat keletihan. Kriteria hasil yang dirumuskan dari luaran tingkat keletihan menurun adalah tenaga meningkat, lesu menurun dan selera makan membaik. Berdasarkan dari kriteria hasil dapat dirumuskan beberapa rencana tindakan yaitu : 1) Identifikasi makanan yang disukai, 2) Identifikasi kebutuhan kalori dan jenis nutrient, 3) Monitor asupan makanan, 4) Berikan suplemen makanan, jika perlu (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018).

Tindakan dilakukan kepada 3 klien sehari sekali setelah makan dan sebelum tidur selama 14 hari. Sebelum dan setelah tindakan akan dilakukan pengecekan kadar hemoglobin terhadap klien. Respon klien selama pelaksanaan pemberian kapsul jintan hitam baik dan kooperatif. Ketiga klien dengan sukarela bersedia mengikuti program penerapan hingga akhir. Ketika penerapan sedang berlangsung ada beberapa faktor yang mendukung yaitu : 1) Penulis diberikan ruang untuk melakukan tindakan penerapan dan klien mengikuti penerapan secara kooperatif. Sedangkan beberapa faktor yang menghalangi penerapan ini yaitu adalah : 1) Waktu penerapan yang hampir berbarengan dengan waktu istirahat klien, 2) Tidak bisa memantau konsumsi obat klien pada beberapa hari, dikarenakan keinginan klien sendiri. Berikut ini adalah data hasil



pengukuran kadar hemoglobin *pre test* dan *post test* dilakukan tindakan penerapan terapi suplemen makanan kapsul jintan hitam guna membantu peningkatan kadar hemoglobin pada subjek studi.

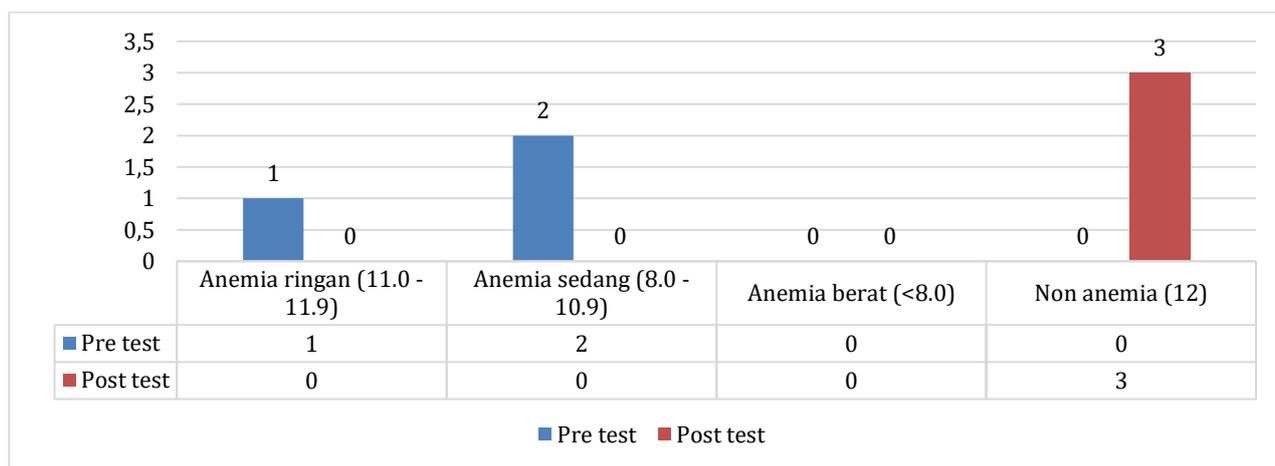
Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa Δ mean dari rerata kadar hemoglobin minimum dan maksimum setelah intervensi adalah sebesar 1,47 g/dL.

Berdasarkan gambar 1 menunjukkan bahwa sebelum pemberian kapsul jintan hitam dua klien mengalami anemia sedang dan satu klien mengalami anemia ringan. Setelah pemberian kapsul jintan hitam ketiga klien tidak mengalami anemia.

Berdasarkan dari hasil data di atas menunjukkan bahwa dari ketiga klien pertama sebelum diberikan tindakan keperawatan penerapan pemberian kapsul jintan hitam diketahui bahwa kadar hemoglobin rata-rata adalah 10,9 g/dL yang mana menunjukkan bahwa 2 klien menderita anemia sedang dan satu klien menderita anemia ringan. Setelah dilakukan tindakan keperawatan penerapan pemberian kapsul jintan hitam diketahui bahwa kadar hemoglobin rata-rata klien meningkat 1,47 g/dL menjadi 12,36 g/dL yang menunjukkan bahwa ketiga klien menjadi tidak anemia.

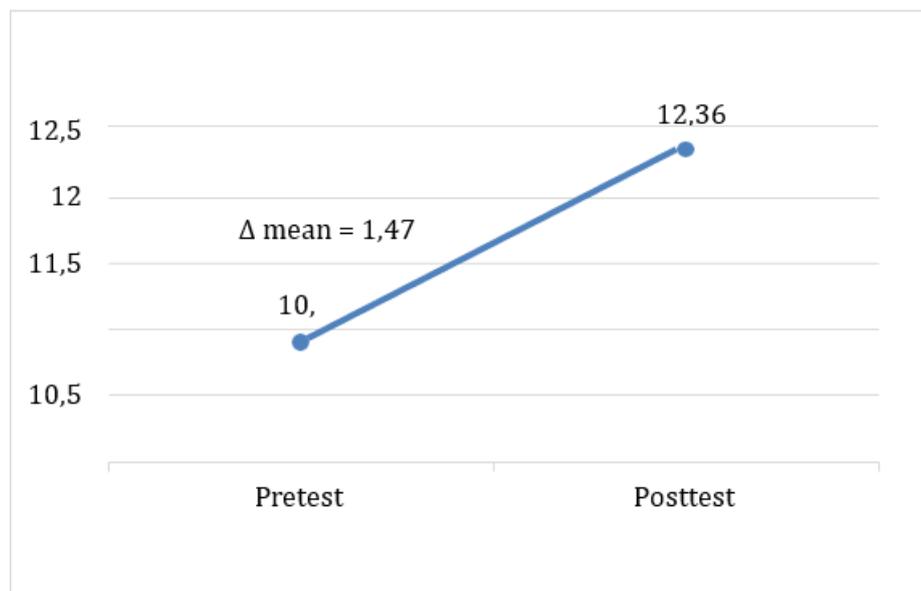
Tabel 1
Hasil peningkatan kadar hemoglobin *pre* dan *post* intervensi (n=3)

Subjek studi	Kadar hemoglobin g/dL		Usia Bayi
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>	
Klien 1	10,5 (S)	12,4 (N)	2 bulan
Klien 2	10,4 (S)	12 (N)	3 bulan
Klien 3	11,8 (R)	12,7 (N)	5 bulan
Rata-rata hemoglobin	10,9 (S)	12,36 (N)	
Δ mean	1,47		



Gambar 1
Kategori anemia pre dan post konsumsi kapsul jintan hitam (n=3)





Gambar 2

Peningkatan rerata kadar hemoglobin *pre* dan *post* konsumsi kapsul jintan hitam (n=3)

PEMBAHASAN

Anemia adalah salah satu tanda atau gejala yang dapat menunjukkan adanya indikasi masalah gizi, terutama pada wanita, termasuk ibu menyusui. Terdapat beberapa penyebab anemia pada seorang ibu antara lain karena kehamilan, perdarahan, menyusui, malnutrisi dan gangguan penyerapan (malabsorpsi) (Afiyah, 2018). Pada pengkajian yang dilakukan pada ketiga klien didapatkan data bahwa klien yang akan diberikan penerapan mengalami anemia ringan dan sedang. Ketiga klien mengeluh kelelahan, mata berkunang-kunang dan pusing. Keluhan ini sesuai dengan teori yang dijelaskan oleh (Muhayati & Ratnawati, 2019) bahwa seseorang yang sedang mengalami anemia akan timbul gejala lesu, lemah, pusing, mata berkunang-kunang dan wajah pucat. Data keluhan dari ketiga klien ini merujuk pada diagnosa keperawatan yaitu kelelahan (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017).

Kelelahan pada klien anemia disebabkan karena anemia menurunkan atau mengurangi pembentukan ATP dalam tubuh sehingga terjadi penurunan kontraksi otot dan kelemahan tubuh saat

beraktivitas (Ladyani, 2019). Kelelahan ini akan terjadi kepada siapapun, termasuk juga pada ibu menyusui yang membutuhkan nutrisi lebih (Saptyaningtias & Kusumastuti, 2013b).

Selama masa menyusui, kebutuhan nutrisi ibu sangat penting untuk memastikan produksi ASI yang cukup dan berkualitas bagi bayi. Nutrisi zat gizi besi menjadi salah satu nutrisi yang sangat krusial bagi ibu menyusui. Anemia pada ibu menyusui dapat berdampak negatif terhadap produksi ASI. Kehilangan zat gizi besi dapat mengakibatkan jumlah hemoglobin dalam darah menurun, yang dapat mengganggu sirkulasi darah dan transportasi oksigen ke jaringan tubuh, termasuk kelenjar susu. Akibatnya, produksi ASI dapat terpengaruh, mengakibatkan berkurangnya kualitas dan kuantitas ASI. Zat gizi besi yang diperlukan ibu didapatkan dari makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Hasil penerapan ini adalah semua klien yang berjumlah 3 orang mengalami anemia, yaitu 2 klien mengalami anemia sedang (8.0 – 10.9 g/dL) dan satu klien mengalami anemia ringan (11.0 – 11.9 g/dL). Anemia pada ibu menyusui dapat meningkatkan resiko gangguan



pertumbuhan dan perkembangan bayi (stunting) (Shekar et al., 2017).

Usia bayi dan masa postpartum (pasca persalinan) dapat mempengaruhi kondisi anemia yang dialami oleh ibu. Setelah melahirkan terjadi perubahan hormon dan perdarahan yang mengikuti proses persalinan. Hal ini dapat menyebabkan penurunan jumlah zat gizi besi dalam tubuh ibu secara tiba-tiba dan menyebabkan anemia pasca persalinan. Kebutuhan zat gizi besi selama masa menyusui juga meningkat karena produksi ASI memerlukan zat gizi besi. Selain itu, waktu yang diperlukan untuk pemulihan kondisi ibu setelah melahirkan juga dapat mempengaruhi perkembangan anemia. Jika ibu tidak memiliki waktu yang cukup untuk pemulihan, termasuk pemulihan nutrisi yang mencukupi, maka risiko anemia pasca persalinan dapat semakin tinggi. Penting bagi ibu menyusui untuk menjaga kesehatan dan memperhatikan asupan nutrisi yang tepat selama masa postpartum dan selang waktu minimal antara kelahiran dan kehamilan berikutnya adalah 2 tahun. Interval ini dianggap cukup untuk menggantikan sekitar 1000 mg zat gizi besi yang hilang selama persalinan dan pasca persalinan dengan diet seimbang. Perdarahan postpartum adalah perdarahan yang timbul dalam waktu 24 jam setelah kelahiran bayi dan plasenta dan jumlah perdarahan lebih dari 500-600 cc. Ini adalah akibat penyebab utama perdarahan postpartum primer dan biasanya terjadi dengan cepat setelah lahir sampai 4 jam setelah lahir (Yurniati & Mustari, 2019). Pada wanita, sebagian besar kehilangan darah setiap bulan disebabkan oleh menstruasi yang merupakan proses alami. Volume darah yang keluar selama haid berpengaruh besar terhadap risiko anemia. Remaja memerlukan jumlah zat gizi besi yang signifikan, dan wanita membutuhkan bahkan lebih banyak untuk menggantikan zat gizi besi yang hilang selama menstruasi. Selama masa menstruasi wanita kehilangan

1,3 mg zat gizi besi setiap hari yang dapat menyebabkan kebutuhan tambahan akan zat gizi besi untuk mencukupi kebutuhan tubuh. Menurut (Villasari, 2021) menstruasi biasanya berlangsung selama 3-7 hari, dan selang waktu antara periode haid sekitar 28 hari, dengan kisaran normal antara 21-35 hari. Namun, pada masa remaja, siklus menstruasi ini cenderung tidak teratur, artinya jarak antara satu periode haid dan periode haid berikutnya dapat berbeda-beda tanpa pola yang konsisten. Dalam setiap siklus menstruasi, jumlah darah yang keluar biasanya sekitar 40 ml (Fitriana, 2017).

Kadar hemoglobin setiap klien meningkat. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hemoglobin setelah diberikan kapsul jintan hitam yang dikonsumsi satu hari sekali setelah makan dan sebelum tidur malam kepada ketiga klien selama 14 hari. Peningkatan kadar hemoglobin tersebut menunjukkan adanya mekanisme dari kapsul jintan hitam sesuai dengan penelitian (Septiani, 2021) yang menyatakan bahwa kapsul jintan hitam mengandung tymoquinone, yang memiliki kemampuan untuk merangsang proses produksi eritrosit atau eritropoiesis. Selain itu, kapsul jintan hitam juga memiliki sifat menghambat proses kerusakan oksidatif pada sel darah merah dan menurunkan tingkat kerapuhan membran eritrosit, dimana keduanya adalah faktor yang cukup penting dalam pembentukan sel darah merah. Selain mengandung tymoquinone, kapsul jintan hitam juga mengandung beberapa zat lain yang bermanfaat. Di antaranya adalah zat gizi besi (Fe), yang diperlukan untuk produksi hemoglobin, flavonoid yang memiliki sifat antioksidan, serta kandungan vitamin C. Zat-zat ini juga berkontribusi untuk membantu meningkatnya kadar hemoglobin pada ibu menyusui yang menderita anemia. Dengan demikian, kapsul jintan hitam memiliki potensi sebagai suplemen yang mendukung proses eritropoiesis, meningkatkan



kekuatan sel darah merah, serta memberikan nutrisi penting seperti besi dan vitamin C yang berguna bagi ibu menyusui yang mengalami anemia. Zat gizi besi meningkatkan kadar hemoglobin karena zat gizi besi adalah komponen terpenting dalam pembentukan darah, yaitu sintesis hemoglobin.

Peningkatan hemoglobin tidak hanya dipengaruhi oleh penyerapan zat gizi besi, akan tetapi juga oleh enhancer dan faktor penghambat penyerapan zat gizi besi. Vitamin C adalah nutrisi yang mampu berkontribusi untuk perbaikan atau yang meningkatkan penyerapan zat gizi besi (Widayati & Aisah, 2021). Zat gizi besi bersama dengan vitamin C akan membentuk askorbat besi kompleks, yang larut dan mudah diabsorpsi oleh organ tubuh manusia (Indriyani et al., 2020). Vitamin C mencegah pembentukan hemosiderin, yang sulit dalam melakukan pergerakan untuk melepaskan zat gizi besi saat diperlukan. Penyerapan zat gizi besi non-heme nantinya akan mengalami peningkatan sebanyak empat kali lipat ketika vitamin C hadir. Zat gizi besi pada buah pisang ambon akan sangat ampuh untuk mengatasi kekurangan zat gizi besi yang kemudian secara keseluruhan diserap tubuh. Seperti yang disebutkan sebelumnya, buah pisang ambon memiliki kandungan vitamin C yang berperan dalam peningkatan penyerapan zat gizi besi. Ketika PH saluran pencernaan tinggi di usus 12 jari dan usus halus, nantinya vitamin C akan menghasilkan ion besi (Fe) menjadi senyawa yang akan lebih gampang diserap. Sumber nutrisi yang mengandung hem besi akan diabsorpsi sebanyak 37% lalu sumber makanan dengan kandungan besi non hem akan diabsorpsi sebanyak 5% (Setiyaningsih, 2020). Besi diserap di usus 12 jari dan jejunum. Besi akan masuk ke dalam gaster melalui esofagus berupa besi (ferri) lalu dioksidasi dalam bentuk besi yang larut (ferro). PH asam lambung yang rendah membantu mengubah bentuk besi

dari ferro (Fe^{2+}) menjadi ferri (Fe^{3+}), yang lebih mudah diabsorpsi ke dalam sel-sel usus halus melalui mekanisme yang melibatkan protein pengangkut besi. Jika proses pembuatan asam lambung terhambat, absorpsi zat gizi pun dapat terhambat. Setelah konsentrasi besi, besi ini diambil oleh sel-sel mukosa duodenum dan jejunum. Absorpsi zat gizi besi didukung oleh protein khusus yang bernama transferrin (tf). Transferin membawa zat gizi besi mengangkut besi yang terikat di dalamnya melalui sirkulasi darah ke berbagai jaringan tubuh, terutama sumsum tulang dan organ-organ lain yang membutuhkan besi. Di sumsum tulang, besi memiliki peran yang krusial dalam produksi hemoglobin dalam eritrosit, yang memungkinkan pengangkutan O_2 ke seluruh bagian tubuh., terutama sumsum tulang belakang, yang berperan sebagai pembentuk hemoglobin dalam eritrosit (Wijayanti, 2020).

Adanya perbedaan peningkatan kadar hemoglobin pada tiap klien merujuk pada asupan nutrisi harian yang dikonsumsi oleh setiap klien. Peningkatan yang terjadi pada kedua klien karena selain mengonsumsi kapsul jintan hitam klien juga memperbanyak konsumsi sayur-sayuran hijau seperti contohnya bayam, buah-buahan seperti buah pisang ambon dan menghindari kebiasaan mengonsumsi teh untuk mengoptimalkan penyerapan zat gizi besi di dalam tubuh, diketahui bahwa bayam mengandung zat gizi besi tinggi yang baik untuk mengurangi tingkat anemia (Suhada, 2019). Kandungan zat gizi besi dalam 100 gram daun bayam yang sudah dimasak adalah 8,3 mg (Sari et al., 2021). Kandungan nutrisi zat gizi besi pada bayam membantu dalam pembentukan kadar hemoglobin dalam darah yang meningkatkan hemoglobin ibu (Rianto & Ahmad, 2017). Selain itu pada 100 gram pisang ambon mengandung 0,50 mg zat gizi besi dan 72 mg vitamin C (Mahardika & Zuraida, 2016). Seperti diketahui, pisang



ambon kaya akan protein yang mampu berperan dalam proses terbentuknya eritrosit. Mereka juga mengandung nutrisi vitamin C dan zat gizi besi yang larut dan gampang diserap oleh tubuh (N. Y. Siregar et al., 2022).

Meskipun terjadi peningkatan ada juga klien yang mengalami peningkatan tetapi tidak cukup tinggi dikarenakan masih rutin mengonsumsi teh. Meski teh sudah banyak terbukti memiliki banyak manfaat, nyatanya minum teh secara tidak benar memiliki dampak yang cukup buruk, terutama timbulnya anemia pada ibu menyusui. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya teh memiliki simpanan tanin yang mampu mengikat mineral seperti zat gizi besi. Penyerapan nutrisi zat gizi besi sangat dipengaruhi oleh makanan yang masuk dan diserap ke dalam tubuh terutama teh yang dapat mengganggu penyerapan nutrisi zat gizi besi (Royani et al., 2019). Minum teh ternyata dapat mempengaruhi kadar hemoglobin darah, seseorang bisa menderita anemia jika mengonsumsi teh dalam jumlah banyak atau tidak diikuti dengan makanan kaya zat gizi besi (Choirunissa & Al Zahra, 2019). Gangguan absorpsi zat gizi besi di dalam tubuh dapat menyebabkan penurunan produksi hemoglobin, yang selanjutnya dapat menyebabkan kadar hemoglobin yang menurun dalam darah (Relita et al., 2020).

Konsumsi kapsul jintan hitam ini tidak mengganggu produksi ASI mengingat banyaknya manfaat dari jintan hitam mulai dari memperkuat sistem kekebalan tubuh, menambah kemampuan mengingat dan kefokuskan, meningkatkan bioaktivitas hormon, menawar toksin yang ada di dalam tubuh, menangani insomnia dan stress, sebagai antihistamin dan atau anti alergi, mengobati saluran pencernaan dan sebagai antibakteri, meningkatkan produksi ASI, sebagai suplemen makanan untuk ibu hamil dan bayi, sebagai antitumor dan nutrisi

manusia (Amalina Tri Susilani, 2016). *Habatussauda* adalah salah satu tumbuhan yang memiliki kandungan *laktagogum* yang berperan sebagai perangsang hormon oksitosin dan prolaktin seperti contohnya adalah alkaloid, polifenol, steroid, flavonoid, dan zat lain yang paling manjur untuk membantu peningkatan dan melancarkan proses pembuatan ASI (Ritonga et al., 2017) (G. Siregar & Yanti, 2021).

Dari tindakan keperawatan yang telah diberikan kepada ketiga klien, dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh terapi suplemen makanan kapsul jintan hitam guna membantu peningkatan kadar hemoglobin pada klien yang menderita anemia. Peningkatan yang terjadi bukan hanya dari konsumsi kapsul jintan hitam tetapi juga dari konsumsi harian responden yang bernutrisi. Dibuktikan dengan pengukuran kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi terdapat perbedaan dalam ketiga klien setelah dilakukan terapi pemberian kapsul jintan hitam selama 14 hari sejak tanggal 21 Mei 2023 sampai 3 Juni 2023.

SIMPULAN

Hasil studi kasus ini menunjukkan bahwa dengan terapi suplemen makanan kapsul jintan hitam sehari sekali setelah makan dan sebelum tidur selama 14 hari berturut-turut dan didukung dengan konsumsi harian responden yang bernutrisi mampu meningkatkan kadar hemoglobin ibu menyusui yang menderita anemia. Hasil studi kasus yang didapatkan mengalami peningkatan kadar hemoglobin seperti pada klien 1 yang semula 10,5 g/dL dan setelah dilakukan penerapan menjadi 12,4 g/dL, untuk klien 2 semula 10,4 g/dL menjadi 12 g/dL, dan untuk klien 3 semula 11,8 g/dL menjadi 12,7 g/dL.



UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada pimpinan Puskesmas Ngemplak Simongan yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan studi kasus di wilayah kerja Puskesmas Ngemplak Simongan dan terimakasih kepada ketiga responden yang telah berkenan untuk menjadi responden dalam studi kasus ini, tidak luput juga penulis ucapkan terimakasih kepada tempat penulis belajar yaitu Program Studi Diploma III Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Semarang dan seluruh pihak yang sudah berkontribusi dalam pengerjaan karya tulis ilmiah ini.

REFERENSI

- Afiyah, R. K. (2018). Konsumsi Teh Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah BPS Ny. Nur Isnafiyah Bringin Wetan Taman Sidoarjo. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(2), 143–151.
- Amalina Tri Susilani, H. K. (2016). Pemberian Jintan Hitam (*Nigella Sativa*) Dalam Peningkatan Kadar Hormon Produksi ASI (Prolaktin dan Oksitosin) Serta Jumlah Neutrofil Neonatus Dari Ibu Post Seksio Sesaria DI YOGYAKARTA. *Jurnal Permata Indonesia*, 7(November), 1–14.
- Choirunissa, R., & Al Zahra, L. S. (2019). *Pengaruh Konsumsi Teh Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Salemban Jaya Kabupaten Tangerang Tahun 2018*. 5(1), 31–38.
- El-Shanshory, M., Hablas, N. M., Aboonq, M. S., Fakhreldin, A. R., Attia, M., Arafa, W., Mariah, R. A., Baghdadi, H., Ayat, M., Zolaly, M., Nabo, M. M. H., Almaramhy, H. H., El-Sawy, S. A., Zidan, M., Elshazley, M., Alharbi, R., Moustafa, S., Abu-el Naga, M., & El Sayed, S. M. (2019). *Nigella sativa improves anemia, enhances immunity and relieves iron overload-induced oxidative stress as a novel promising treatment in children having beta-thalassemia major*. *Journal of Herbal Medicine*, 16, 100245. <https://doi.org/10.1016/J.HERMED.2018.11.001>
- Fitriana. (2017). *Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja di Akbid Bunga Husada Samarinda Tahun 2017*. 2(1), 23–32.
- Hosseini, A., & Hosseinzadeh, H. (2020). Effect of *Nigella sativa* on Blood Diseases. *Nuts and Seeds in Health and Disease Prevention*, 315–328. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-818553-7.00023-1>
- Indriyani, R., Aulia, A., Andrian, M. W., & Suprayitno, E. (2020). Pengaruh Konsumsi Sari Buah Jambu Merah dan Madu terhadap Kenaikan Nilai HB pada Ibu Hamil di Tempat Praktek Mandiri Bidan Muarofah Surabaya. *Wiraraja Medika : Jurnal Kesehatan*, 10(1), 36–40. <https://doi.org/10.24929/fik.v10i1.938>
- Ladyani, F. (2019). Hubungan antara Kadar Hemoglobin dengan Kelelahan pada Pasien Systemic Lupus Erytematosus pada Komunitas ODAPUS Lampung The Relationship between Haemoglobin Levels and Fatigue on Systemic Lupus Erythematosus Patients in Lampung Odapus C. *Anatomica Medical Journal Fakultas Kedokteran*, 2(1), 11–21.
- Mahardika, N. P., & Zuraida, R. (2016). Vitamin C pada Pisang Ambon (*Musa paradisiaca* S.) dan Anemia Defisiensi Besi. *Majority*, 5(4), 124.
- Mufid, & Oktarlina, Z. (2019). Efektivitas *Nigella sativa* sebagai Terapi Adjuvan pada Pasien Beta Thalasemia Efectivity of *Nigella sativa* as Adjuvant Therapy in Beta Thalassemia Patients. *Majority*, 8(1), 196–201.
- Muhayati, A., & Ratnawati, D. (2019). Hubungan Antara Status Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 9(01), 563–570. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v9i01.183>
- Pratiwi, I. R., Santoso, S., & Wahyuningsih, H. P. (2018). Prevalence and Risk Factors for Postpartum Anemia. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*, 12(2), 113–118.
- Relita, P., Maria, K. W. L., Serafica, B. C. K., & Meyta, W. (2020). Pengaruh Kebiasaan Minum Teh terhadap Kadar Hemoglobin. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 13(2), 61–67.
- Rianto, D., & Ahmad, N. (2017). Optimalisasi Kandungan Serat pada Saus Bayam. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian AGROTECHNO*, 2(2), 227–231.
- Ritonga, F. (Fitriana), Mulianda, R. T. (Resy), & Indrayani, M. (Mira). (2017). Pengaruh Jintan Hitam terhadap Kelancaran Produksi Asi pada Ibu Menyusui di Kelurahan Indra Kasih Kecamatan Medan Tembung Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 3(2), 279–283.
- Royani, I., Irwan, A. A., & Arifin, A. (2019). Pengaruh Mengonsumsi Teh Setelah Makan terhadap



- Kejadian Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri. *UMI Medical Journal*, 2(2), 20–25. <https://doi.org/10.33096/umj.v2i2.22>
- Saptyaningtiyas, N., & Kusumastuti, A. C. (2013a). Hubungan Kejadian Anemia Pada Ibu Menyusui Dengan Status Gizi Bayi Usia 7-12 Bulan. *Journal of Nutrition College*, 2(4), 713–719. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i4.3835>
- Saptyaningtiyas, N., & Kusumastuti, A. C. (2013b). Hubungan Kejadian Anemia Pada Ibu Menyusui Dengan Status Gizi Bayi Usia 7-12 Bulan. *Journal of Nutrition College*, 2(4), 713–719. <https://doi.org/10.14710/jnc.v2i4.3835>
- Sari, Y. O., Darmayanti, D., & Ulfah, M. (2021). Pengaruh Pemberian Zat Besi Dan Sayur Bayam Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura I. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (Jksi)*, 6(1), 19–26. <https://doi.org/10.51143/jksi.v6i1.265>
- Septiani, R. (2021). *Terapi Herbal Jinten Hitam dalam Peningkatan Haemoglobin pada Ibu Menyusui dengan Anemia*. 14, 137–145.
- Setiyaningsih, F. Y. (2020). Efek Pemberian Suplemen Vitamin C pada Ibu Hamil yang Mengonsumsi Tablet Fe di Desa Brambang Diwék Jombang. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 30–35. <https://doi.org/10.35874/jib.v10i1.730>
- Shekar, M., Kakietek, J., Dayton Eberwein, J., & Walters, D. (2017). An Investment Framework for Nutrition. *An Investment Framework for Nutrition*. <https://doi.org/10.1596/25292>
- Siregar, G., & Yanti, M. D. (2021). Pengaruh Rebusan Jintan Hitam Dengan Madu Terhadap Peningkatan Produksi Asi Pada Ibu Menyusui Di Desa Sidomulyo Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Doppler*, 5(2), 182–188.
- Siregar, N. Y., Noya, F., & Candriasih, P. (2022). *Pengaruh Konsumsi Buah Pisang Ambon (Musa Paradisiaca var Sapientum Linn) terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kayamanya*. 16(2), 157–163.
- Suhada, R. I. (2019). Efektivitas Sayur Bayam Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Smp 3 Kalasan, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pangan Dan Gizi*, 9(1), 16. <https://doi.org/10.26714/jpg.9.1.2019.16-26>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia* (3rd ed.). Dewan Pengurus Pusat.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat.
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi* (S. Press, Ed.). Strada Press.
- Widayati, E., & Aisah, S. (2021). Pemberian Pisang Ambon Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia. *Ners Muda*, 2(2), 73. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.7143>
- Wijayanti, H. (2020). Pemberian Ekstrak Kacang Hijau (*Phaseolus Radiatus*) terhadap Peningkatan Hemoglobin dan Ferritin pada Wistar Putih Anemia. *Jurnal Kesehatan*, 13(2), 102–108. <https://doi.org/10.32763/juke.v13i2.191>
- Yurniati, & Mustari, R. (2019). Hubungan Anemia dengan Kejadian Perdarahan Post Partum. *Jurnal Ilmiah Forilkesuit*, 1(12), 41–47.

