

**PERBANDINGAN KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI
SEBELUM DAN SESUDAH MENSTRUASI DENGAN
KONSUMSI JUS JAMBU BIJI MERAH (*Psidium guajava* L.)**

KARYA TULIS ILMIAH



GAITSA ZAHIRA SOFA

11035122042

**PROGRAM STUDI DIII ANALIS KESEHATAN/TLM
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
JULI 2025**

**PERBANDINGAN KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI
SEBELUM DAN SESUDAH MENSTRUASI DENGAN
KONSUMSI JUS JAMBU BIJI MERAH (*Psidium guajava L.*)**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Analisis Kesehatan**



GAITSA ZAHIRA SOFA

11035122042

**PROGRAM STUDI DIII ANALIS KESEHATAN/TLM
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
JULI 2025**

ABSTRAK

PERBANDINGAN KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI SEBELUM DAN SESUDAH MENSTRUASI DENGAN KONSUMSI JUS JAMBU BIJI MERAH (*Psidium guajava L.*)

Gaitsa Zahira Sofa, Hendro Kasmanto, dan Yane Liswanti

(Program Studi D-III Analis Kesehatan/TLM, Universitas Bakti Tunas Husada Kota Tasikmalaya)

Abstrak

Anemia pada remaja putri umumnya disebabkan oleh kehilangan darah saat menstruasi yang berdampak pada penurunan kadar hemoglobin. Salah satu cara alami untuk meningkatkan kadar hemoglobin adalah dengan konsumsi buah tinggi vitamin C, seperti jambu biji merah (*Psidium guajava L.*), yang membantu penyerapan zat besi. Penelitian ini bertujuan mengetahui perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi jus jambu biji merah. Desain penelitian menggunakan pra-eksperimental dengan pendekatan *one group pre-test and post-test* pada 15 responden. Intervensi dilakukan dengan pemberian 250 mL jus selama tujuh hari selama menstruasi. Pemeriksaan hemoglobin menggunakan metode sianmethemoglobin. Hasil menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin dari rata-rata 12,3 g/dL menjadi 13,4 g/dL. Selisih sebesar 1,1 g/dL dan hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti sangat signifikan. Dapat disimpulkan konsumsi jus jambu biji merah selama menstruasi efektif meningkatkan kadar hemoglobin dan dapat mencegah anemia.

.Kata Kunci: Hemoglobin, Menstruasi, Remaja Putri, Jus Jambu Biji Merah

Abstract

*Anemia in adolescent girls is commonly caused by blood loss during menstruation which leads to a decrease in hemoglobin levels. One natural way to increase hemoglobin levels is by consuming fruits high in vitamin C, such as red guava (*Psidium guajava L.*), which aids in iron absorption. This study aims to determine the difference in hemoglobin levels before and after the consumption of red guava juice. The research design used was a pre-experimental one-group pre-test and post-test approach involving 15 respondents. The intervention consisted of providing 250 mL of juice daily for seven days during menstruation. Hemoglobin levels were measured using the cyanmethemoglobin method. The results showed an increase in hemoglobin levels from an average of 12.3 g/dL to 13.4 g/dL. The difference of 1.1 g/dL and the Paired Sample T-Test result showed a p-value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a highly significant effect. It can be concluded that consuming red guava juice during menstruation is effective in increasing hemoglobin levels and can help prevent anemia.*

Keywords: Hemoglobin, Menstruation, Adolescent Girls, Red Guava Juice