

ASUHAN KEBIDANAN IBU HAMIL ANEMIA: INTERVENSI JUS BUAH NAGA DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS KATOBU

(Midwifery Care for Pregnant Women with Anemia: Dragon Fruit Juice Intervention in the Working Area of Katobu Public Health Center)

Rezky Permata Sari¹, Wahidah Rohmawati², Rasniah Sarumi³ Mika Sugarni⁴

¹²³⁴Universitas Karya Persada Muna, DIII Kebidanan, DIV Promosi Kesehatan

Koresponden author

Nama: Rezky Permata Sari

Email: rsky.prmts2@gmail.com

Abstract

Background: Anemia in pregnancy is a condition in which a mother has a hemoglobin level of ≤ 11 g/dl in the first and third trimesters and ≤ 10.5 g/dl in the second trimester. The prevalence among pregnant women in the Katobu Community Health Center area is 21.2%. This can have a negative impact on maternal and infant morbidity and mortality. One intervention to increase HB levels is using dragon fruit due to its high iron and vitamin C content. The aim of this study was to determine midwifery care for pregnant women with anemia: intervention of providing dragon fruit juice in the working area of Katobu Health Center.

Research Method: This was a qualitative descriptive study using a case study approach. Twenty pregnant women with anemia were sampled using an accidental sampling technique. They were divided into two groups of 10 pregnant women each, each consisting of 20 pregnant women.

Research Results: The hemoglobin levels of pregnant women gradually increased with dragon fruit juice intervention, with an average increase of 1.8 g/dl compared to 1.1 g/dl without dragon fruit juice intervention.

Conclusion: There was a difference between the dragon fruit juice intervention and the non-dragon fruit juice intervention, with an increase of 0.7 g/dl.

Recommendation: Future researchers should expand the population and sample size to validate the results and address the limitations of this study.

Keywords: Pregnant women; Anemia; Dragon Fruit Juice

Abstrak

Latar Belakang: Anemia dalam kehamilan merupakan kondisi ibu dengan kadar hemoglobin ≤ 11 gr/dl pada trimester I dan III dan kadar $\leq 10,5$ gr/dl pada trimester II. Prevalensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas katobu sebesar 21,2%. Hal ini dapat berdampak buruk terhadap morbiditas dan mortalitas ibu maupun bayi. Salah satu intervensi peningkatan kadar HB adalah dengan menggunakan buah naga dikarenakan kandungan zat besi dan vitamin C yang tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui asuhan kebidanan ibu hamil anemia: intervensi pemberian jus buah naga di wilayah kerja Puskesmas Katobu.

Metode Penelitian: Jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus sebanyak 20 sampel ibu hamil anemia dengan Teknik sampling Accidental yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang dibagi menjadi 2 kelompok dan masing-masing terdiri dari 10 ibu hamil.

Hasil Penelitian: Nilai kadar hemoglobin ibu hamil terus meningkat secara bertahap dengan intervensi jus buah naga dengan rata-rata peningkatan kadar HB 1,8 gr/dl dan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin tanpa intervensi jus buah naga adalah 1,1 gr/dl.

Kesimpulan: Ada perbedaan gambaran antara intervensi jus buah naga dan tanpa intervensi jus buah naga dengan selisih peningkatan 0,7 gr/dl.

Saran: Bagi peneliti selanjutnya Menambah populasi dan sampel yang lebih besar atau populasi yang lebih luas untuk validitas hasil serta dapat mengatasi keterbatasan penelitian ini.

Kata Kunci: Ibu hamil; Anemia; Jus Buah Naga

PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah gizi mikro terbesar dan tersulit diatasi di dunia. Anemia telah menjadi masalah kesehatan publik terutama di negara berkembang dan berdampak buruk untuk kesehatan ibu dan janin pada saat kehamilan maupun persalinan (Handayani & Masluroh, 2024). Anemia merupakan suatu kondisi dimana sel darah merah tidak dapat memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia dapat dikatakan apabila kadar hemoglobin (Hb) menurun. Anemia dalam kehamilan kondisi ibu yaitu dengan kadar hemoglobin ≤ 11 gr/dl pada trimester I dan III atau kadar $\leq 10,5$ gr/dl pada trimester II (Amrah et al., 2023).

Data *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa prevalensi anemia secara global tercatat sebesar 39,8% terjadi pada anak usia 6-59 bulan, 30,5% terjadi pada wanita tidak hamil usia 15-49 tahun, 35,5% terjadi pada ibu hamil usia 15-49 tahun dan 30,7% wanita usia 15-49 tahun (WHO, 2025). Artinya sekitar 37 dari 100 ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia, dengan prevalensi di Wilayah Mediterania Timur berkisar antara 22,6% hingga 63,0%. Di negara berkembang, 52% ibu hamil mengalami anemia serta di negara maju sebanyak 23% (Seyra et al., 2024).

Data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Muna, menyebutkan bahwa ada sebanyak 18,1% ibu hamil mengalami anemia pada tahun 2023 dan meningkat pada tahun 2024 menjadi 25,67% artinya anemia pada ibu hamil meningkat sebanyak 7,66% dari tahun 2023 hingga 2024. (Dinkes Muna, 2025). Berdasarkan data disebutkan di Wilayah Kerja Puskesmas Katobu didapatkan pada tahun 2024 jumlah anemia pada ibu hamil sebanyak 130 ibu hamil sehingga menjadikan Puskesmas Katobu menjadi puskesmas tertinggi dengan kasus anemia pada ibu hamil. Sedangkan pada tahun 2025 prevalensi pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Katobu sebesar 21,2% (Puskemas Katobu, 2025).

Penyebab anemia dalam kehamilan adalah adanya peningkatan volume darah selama kehamilan untuk pembentukan plasenta, janin dan cadangan zat besi dalam ASI. Kadar hemoglobin pada ibu hamil menurun pada trimester I dan terendah pada trimester II (Kemenkes RI, 2023). Sebagian besar anemia saat kehamilan disebabkan oleh kekurangan besi (anemia defisiensi besi) yang disebabkan berkurangnya asupan makanan kaya zat besi, gangguan reabsorpsi, gangguan penggunaan, atau karena terlampaui banyaknya besi yang keluar dan tubuh misalnya karena perdarahan (Pera, 2021).

Anemia pada ibu hamil bisa berdampak buruk terhadap morbiditas dan mortalitas ibu maupun bayi. Dampak anemia terhadap janin yaitu *intra uterine growth retardation* (IUGR) meningkatkan resiko kelahiran bayi *premature*, bayi dengan cacat bawaan, berat badan lahir rendah (BBLR) dan peningkatan resiko janin mati dalam kandungan atau *Intra Uterine Growth Death* (IUGD). Sedangkan dampak anemia pada ibu adalah sesak napas, kelelahan, palpitasi, hipertensi, gangguan tidur, preklampsia, abortus dan meningkatkan kejadian perdarahan sebelum dan setelah persalinan (Asmin et al., 2021).

Upaya pencegahan pada anemia dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Terapi farmakologi pada anemia dengan memberikan suplemen tablet Fe. Namun pemberian obat dan suplemen tidak jarang menimbulkan efek samping, sehingga pengobatan terapi nonfarmakologi menjadi bahan pertimbangan (Rohanah et al., 2023). Salah satu alternatif yang dapat digunakan pada penanganan anemia adalah pemberian jus buah naga merah. Buah naga mengandung asam organik, protein, mineral seperti potasium, magnesium, kalsium, besi, dan vitamin C (Rahayu et al., 2024).

Buah naga merupakan kategori *super food* karena kaya dengan zat gizi dan antioksidan. Salah satu kandungan buah naga merah adalah zat besi dan vitamin C. Zat besi membantu dalam pembentukan sel darah merah dan transportasi oksigen ke seluruh tubuh, sedangkan vitamin C dapat membantu penyerapan zat besi (Rohanah et al., 2023). Penelitian terdahulu yang telah dilakukan Solehah et al (2020) menunjukkan adanya pengaruh signifikan terhadap peningkatan Hemoglobin (HB) sebelum dengan sesudah mengkonsumsi buah naga (Astriana et al., 2023).

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahayu et al (2024) pada ibu hamil trimester III dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian jus buah naga terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dengan hasil diperoleh *p value* 0,001. Begitu pun dengan hasil penelitian yang dilakukan (Tusiana et al., 2021) pada ibu hamil Trimester III didapatkan *p-value* 0,000 artinya ada pengaruh signifikan jus buah naga dengan peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti telah melakukan penelitian tentang Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan masalah anemia: intervensi pemberian jus buah naga di Puskesmas Katobu dengan tujuan untuk mengetahui Asuhan kebidanan pada ibu hamil dengan masalah anemia: intervensi pemberian jus buah naga di Puskesmas Katobu

METODE

Jenis penelitian yang di gunakan adalah metode deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini telah dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Katobu selama 14 hari pada tanggal 25 Juni- 8 Juli 2025. Dengan melibatkan ibu hamil anemia sebanyak 59 orang dimana sampel sebanyak 20 orang menggunakan teknik pengambilan *sampling Accidental* yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan format 7 langkah varney dengan sumber data primer dan sekunder.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Puskesmas Katobu

NO.	Karakteristik Responden	n	%
1.	Kelompok Umur		
	<20 Tahun	0	0%
	20 Tahun-35 Tahun	18	90%
	>35 Tahun	2	10%
	Jumlah	20	100%
2.	Trimester		
	TM I	2	10%
	TM II	14	70%
	TMIII	4	20%
	Jumlah	20	100%
3.	Pendidikan		
	Tidak Bersekolah	0	0%
	SD	1	5%
	SMP	1	5%
	SMA	8	40%
	S1	10	50%
	Jumlah	20	100%

4. Pekerjaan		
ASN	3	15%
Pekerja Honorer	4	20%
Pekerja Swasta	2	10%
Tidak Bekerja	11	55%
Jumlah	20	100%
5. Kadar Hemolobin		
TM I		
Normal (>11)	0	0%
Anemia Ringan (10-10,9 gr/dl)	1	5%
Anemia Sedang (7-9,9 gr/dl) Anemia	1	5%
Berat (<7 gr/dl)	0	0%
Jumlah	2	10%
TM II		
Normal (>10,5)	0	0%
Anemia Ringan (10-10,4 gr/dl)	8	40%
Anemia Sedang (7-9,9 gr/dl) Anemia	8	40%
Berat (<7 gr/dl)	0	0%
Jumlah	16	80%
TM III		
Normal (>11)	0	0%
Anemia Ringan (10-10,9 gr/dl) Anemia	2	10%
Sedang (7-9,9 gr/dl)	0	0%
Anemia Berat (<7 gr/dl)	0	0%
Jumlah	2	10%
Total Seluruh Responden	20	100%

Sumber: (Data Primer, 2025)

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 20 responden, terdapat 18 ibu hamil (90%) berusia 20-35 tahun dan 2 ibu hamil (10%) berusia >35 tahun. Berdasarkan pengelompokkan trimester kehamilan, 2 ibu hamil anemia (10%) trimester I (usia kehamilan 8-12 minggu), 14 ibu hamil anemia (70%) trimester II (13-28 minggu) dan 4 ibu hamil anemia (20%) trimester III (usia kehamilan 27-40 minggu). Dari 20 responden 9 (45%) ibu bekerja dan 11 ibu tidak bekerja (55%). Dari 20 responden 5% ibu dengan pendidikan SD, 5% ibu dengan pendidikan jengjang SMP, 40% jengjang SMA dan 50% ibu hamil jengjang Sarjana (S1). Serta berdasarkan Kadar Hemoglobin responden trimester I didapatkan 5% ibu dengan Anemia ringan dan 5% dengan Anemia sedang, responden trimester II didapatkan 40% ibu hamil dengan Anemia ringan dan 40% ibu hamil dengan Anemia sedang dan responden trimester III didapatkan 10% ibu dengan Anemia ringan (Data Primer Puskesmas Katobu, 2025).

Tabel 2. Gambaran Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia dengan Intervensi

Jus Buah Naga						
No	Nama	Pemeriksaan Hemoglobin				Jumlah
		1 (Hari ke-1)	2 (Hari ke-5)	3 (Hari ke-10)	4 (Hari ke-14)	
1.	Ny. S	9,2 gr/dl	9,2 gr/dl	10,9 gr/dl	12,0 gr/dl	2,8 gr/dl
2.	Ny. H	9,7 gr/dl	9,8 gr/dl	10,0 gr/dl	10,5 gr/dl	1 gr/dl
3.	Ny. L	10,0 gr/dl	10,7 gr/dl	10,9 gr/dl	11,2 gr/dl	1,2 gr/dl

4.	Ny. Y	9,0 gr/dl	9,1 gr/dl	10,4 gr/dl	10,9 gr/dl	1,9 gr/dl
5.	Ny. S	10,3 gr/dl	10,6 gr/dl	11,2 gr/dl	13,0 gr/dl	2,7 gr/dl
6.	Ny. N	9,6 gr/dl	10,5 gr/dl	10,6 gr/dl	11,3 gr/dl	1,7 gr/dl
7.	Ny. I	9,0 gr/dl	9,9 gr/dl	10,4 gr/dl	10,6 gr/dl	1,6 gr/dl
8.	Ny. H	9,2 gr/dl	9,5 gr/dl	10,0 gr/dl	10,7 gr/dl	1,5 gr/dl
9.	Ny. A	9,9 gr/dl	10,7 gr/dl	11,3 gr/dl	12,0 gr/dl	2,1 gr/dl
10	Ny. N	9,0gr/dl	9,0 gr/dl	9,7 gr/dl	10,5 gr/dl	1,5 gr/dl
Rata-rata Peningkatan Kadar Hemoglobin						1,8 gr/dl

Sumber: (Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 4.2 Pada pemeriksaan pertama terhadap 10 responden, semua ibu diberikan tablet Fe dari puskesmas dan sebelum diberikan jus buah naga menggambarkan kadar *hemoglobin* 2 ibu hamil mengalami anemia ringan dan 8 ibu hamil mengalami anemia sedang, setelah diberikan intervensi jus buah naga selama 14 hari dilakukan pemeriksaan kedua (hari ke 5) ada peningkatan hemoglobin pada 80% (8) ibu hamil, 20% (2) ibu hamil dengan kadar *hemoglobin* menetap, pada pemeriksaan ketiga (hari ke 10) kadar *hemoglobin* semua responden semakin meningkat dan pemeriksaan keempat (hari ke 14) kadar *hemoglobin* 100% responden semakin baik dan dalam batas normal dengan jumlah rata-rata peningkatan kadar *hemoglobin* pada intervensi jus buah naga adalah 1,8 gr/dl (Data Primer Puskesmas Katobu, 2025).

Tabel 3. Gambaran Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia tanpa Intervensi Jus Buah Naga

No	Nama	Pemeriksaan Hemoglobin				Jumlah
		1 (Hari ke-1)	2 (Hari ke-5)	3 (Hari ke-10)	4 (Hari ke-14)	
1.	Ny. R	10,7 gr/dl	10,6 gr/dl	11,0 gr/dl	10,9 gr/dl	0,3 gr/dl
2.	Ny. R	10,1 gr/dl	9,9 gr/dl	10,2 gr/dl	10,2 gr/dl	0,1 gr/dl
3.	Ny. N	9,9 gr/dl	9,9 gr/dl	10,8 gr/dl	11,6 gr/dl	1,7 gr/dl
4.	Ny. J	10,3 gr/dl	10,7 gr/dl	11,2 gr/dl	12,0 gr/dl	1,7 gr/dl
5.	Ny. N	10,3 gr/dl	10,3 gr/dl	10,8 gr/dl	10,8 gr/dl	0,5 gr/dl
6.	Ny. J	10,4 gr/dl	10,4 gr/dl	10,6 gr/dl	10,1 gr/dl	0,2 gr/dl
7.	Ny. A	10,0 gr/dl	10,4 gr/dl	10,8 gr/dl	12,0 gr/dl	2 gr/dl
8.	Ny. U	10,3 gr/dl	10,6 gr/dl	10,9 gr/dl	11,1 gr/dl	1,1 gr/dl
9.	Ny. S	10,2 gr/dl	11,1 gr/dl	10,7 gr/dl	11,1 gr/dl	0,9 gr/dl
10.	Ny. F	10,7 gr/dl	10,7 gr/dl	10,6 gr/dl	10,8 gr/dl	0,1 gr/dl
Rata-rata peningkatan kadar Hemoglobin						1,1 gr/dl

Sumber: (Data Primer, 2025)

Berdasarkan tabel 4.3 responden terdiri dari 10 ibu hamil dengan Anemia dan mendapatkan tablet Fe dari puskesmas katobu dan tanpa intervensi jus buah naga. Pada pemeriksaan ke 1 didapatkan 90% ibu hamil dengan anemia ringan dan 10% ibu hamil dengan anemia sedang. Pemeriksaan kedua (Hari ke 5) didapatkan 60% ibu hamil mengalami peningkatan kadar *hemoglobin*, 30% ibu hamil dengan kadar *hemoglobin* menetap dan 10% ibu mengalami penurunan kadar *hemoglobin*. Pemeriksaan ketiga (hari ke 10) kadar *hemoglobin* meningkat pada 80% ibu hamil dan 20% ibu hamil dengan kadar *hemoglobin* menurun. Pemeriksaan keempat (hari ke 14) 60% ibu hamil mengalami peningkatan *hemoglobin* 10% ibu hamil dengan kadar *hemoglobin* menetap dari evaluasi sebelumnya dan 30% ibu hamil dengan kadar *hemoglobin* menurun dengan jumlah rata-rata peningkatan kadar *hemoglobin* pada intervensi jus buah naga adalah 1,1 gr/dl (Data Primer Puskesmas Katobu, 2025).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian pemberian intervensi jus Buah naga pada ibu hamil dengan Anemia didapatkan gambaran nilai kadar hemoglobin ibu hamil yang terus meningkat secara bertahap mulai dari pemeriksaan pertama hingga pemeriksaan keempat dengan jumlah rata-rata peningkatan adalah 1,8 gr/dl, dan Ny "S" merupakan ibu dengan jumlah peningkatan kadar hemoglobin tertinggi hingga mencapai 2,8 gr/dl sedangkan ibu ny "H" dengan peningkatan terendah yaitu 1 gr/dl. Pada ibu hamil tanpa intervensi jus buah naga menggambarkan hasil pemeriksaan yang bervariasi dari pemeriksaan 1 (Hari pertama) hingga pemeriksaan 4 (hari ke 14). Pada pemeriksaan ke 1 (hari ke-1) didapatkan 90% ibu hamil dengan anemia ringan dan 10% ibu hamil dengan anemia sedang. Pemeriksaan kedua (hari ke-5) 40% ibu hamil mengalami peningkatan kadar *hemoglobin*, 40% ibu hamil dengan kadar *hemoglobin* tetap dan 20% ibu hamil mengalami penurunan kadar *hemoglobin*.

Pada pemeriksaan ketiga (hari ke-10) 80% ibu hamil mengalami peningkatan kadar *hemoglobin* meningkat dari pemeriksaan kedua dan 20% ibu hamil mengalami penurunan kadar *hemoglobin*. Pada pemeriksaan keempat (hari-ke14) 60% ibu hamil tanpa intervensi jus buah naga mengalami peningkatan kadar *hemoglobin*, 20% ibu hamil dengan kadar hemoglobin tetap dan 20% ibu hamil dengan kadar hemoglobin menurun dengan jumlah rata-rata peningkatan kadar *hemoglobin* pada intervensi jus buah naga adalah 1,1 gr/dl dan Ny "A" merupakan ibu dengan jumlah peningkatan kadar hemoglobin tertinggi hingga mencapai 2 gr/dl sedangkan ibu ny "R dan Ny F" dengan peningkatan terendah yaitu 0,1 gr/dl. (Data Primer Puskesmas Katobu, 2025).

Berdasarkan hasil penelitian menggambarkan adanya perbedaan antara ibu hamil anemia dengan intervensi jus buah naga dan tablet *Fe* dengan ibu hamil anemia dengan tablet *Fe* tanpa intervensi jus buah naga. Dimana peningkatan kadar hemoglobin dengan intervensi jus buah naga lebih efektif dibandingkan dengan hanya tablet *Fe* tanpa intervensi jus buah naga dengan selisih rata-rata 0,7 gr/dl, hal ini dikarenakan kandungan suatu tablet *Fe* di Indonesia mengandung 60 mg *Fe* dan 0,25 asam folat diabsorpsi 6-8 mg per hari. Sedangkan buah naga mengandung 0,55-0,65 mg/100 gr dan hampir seluruhnya dapat diserap oleh tubuh (Tusiana et al., 2021). Adanya pengaruh pemberian jus buah naga terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil dikarenakan buah naga kaya akan kandungan gizi diantaranya air, protein, lemak, serat kasar, kalsium, fosfor, besi, niasin dan vitamin C yang dapat merangsang pembentukan sel darah merah dan mencegah terjadinya anemia (Media Fitri & Desi Andriani, 2025).

Pemberian tablet *Fe* yang teratur dan dikombinasikan dengan konsumsi buah naga dapat meningkatkan 1,1 kali meningkatkan kadar hemoglobin selama 14 hari. Penanganan anemia akan lebih baik dengan ditambahkan konsumsi buah naga dalam waktu yang lebih panjang sehingga lebih efektif dalam mengatasi anemia pada ibu. Selain zat besi, buah naga juga memiliki kandungan vitamin C yang yang dapat membantu meningkatkan absorpsi zat besi selama kehamilan dan diubah menjadi sel-sel darah merah (Santy & Jaleha, 2019). Buah naga yang diberikan dalam bentuk jus lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. Intervensi yang diberikan dalam bentuk jus atau dihaluskan proses absorpsi yang dilakukan oleh pencernaan akan lebih cepat sekitar 20 menit Sebaliknya buah yang dikonsumsi secara langsung tanpa dijus atau dihaluskan proses absorpsinya membutuhkan waktu yang cukup lama yaitu sekitar 18 jam (Haiyanti & Lestari, 2024). Dalam penelitiannya menunjukkan adanya peningkatan rata-rata kadar Hb ibu hamil trimester III setelah diberikan jus buah naga merah dari 10,49 g/dl menjadi 11,66 g/dl dengan nilai *p value* 0,000. Pemberian jus buah naga 1 hari sekali sebanyak 250 gr selama 14 hari yang diberikan pagi hari 30 menit sebelum makan pagi, Pada penelitian ini untuk pengukuran kadar Hb pada ibu hamil yaitu pada hari pertama sebelum mengkonsumsi jus buah naga dan hari ke 15 setelah mengkonsumsi jus buah naga.

Hasil yang didapatkan bahwa ibu yang mengkonsumsi jus buah naga terlihat adanya perubahan pada kadar *hemoglobin* ibu sebelum dilakukan perlakuan dan setelah dilakukan perlakuan, dari perlakuan tersebut dari hasil yang didapatkan terlihat bahwa ibu yang mengkonsumsi jus buah naga mengalami peningkatan kadar hb yang signifikan dimana terlihat dari nilai rata-rata dan beda mean lebih tinggi setelah perlakuan. Sejalan dengan penelitian ini partisipan tetap mengkonsumsi tablet *Fe* disertai jus buah naga merah setiap hari selama 14 hari. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan kadar Hb pada ibu hamil setelah dilakukan penerapan selama 14 hari. Partisipan pertama Hb 9 gr/dl menjadi 11,2 gr/dl, partisipan kedua 9,8 gr/dl menjadi 11,4 gr/dl, dan partisipan ketiga 10,8 gr/dl menjadi 11,2 gr/dl. Kesimpulan penelitian ini adalah jus buah naga merah dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil trimester tiga dengan anemia (Mutoharoh et al., 2022).

Pada saat hamil ibu harus makan makanan yang mengandung nilai gizi bermutu tinggi meskipun tidak berarti makanan yang mahal harganya. Ibu hamil seharusnya mengkonsumsi makanan yang mengandung protein, zat besi, dan minum cukup cairan (menu seimbang). Gizi sangat diperlukan untuk kesehatan ibu, kualitas kehamilan dan keselamatan bayi. Kebutuhan ibu selama kehamilan ialah 800 mg besi, diantaranya 300 mg untuk janin plasenta dan 500 mg untuk penambahan eritrosit ibu. Dengan demikian ibu membutuhkan tambahan sekitar 2-3 mg besi/ hari. Apabila ibu hamil sampai kekurangan gizi terutama zat besi dan asam folat maka dapat terjadi anemia defisiensi besi karena dalam kehamilan keperluan zat-zat makanan bertambah dan terjadi pula perubahan-perubahan dalam darah dan sum-sum tulang. Selain itu kebutuhan zat gizi selama hamil diperlukan untuk pertumbuhan janin, plasenta dan jaringan lainnya (Chendriany et al., 2021).

Anemia memiliki dampak yang signifikan kesehatan ibu hamil dan bayi yang akan dilahirkan, sehingga penanganan anemia pada ibu hamil perlu dilakukan dengan segera. Sebagai salah satu upaya pemerintah untuk mengatasi ini disediakan tablet *Fe* untuk ibu hamil. Sebagai alternatif, penanganan non farmakologis juga dapat digunakan untuk mencegah anemia, yaitu dengan mengonsumsi buah naga. Pemberian jus buah naga kepada ibu hamil dapat meningkatkan kadar *hemoglobin*. Selain itu, buah naga (*Hylocereus polyrhizus*) dikenal kaya akan vitamin C yang berperan penting dalam membantu proses penyerapan zat besi didalam tubuh (Media Fitri & Desi Andriani, 2025).

Sementara penelitian sekarang ini berasumsi bahwa anemia terjadi karena tidak terpenuhinya asupan zat besi pada ibu hamil sehingga terjadi penurunan kadar hemoglobin dalam darah. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kadar hemoglobin adalah dengan mengonsumsi tablet *Fe* dan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi. Pemberian jus buah naga sangat dianjurkan untuk membantu meningkatkan kadar *hemoglobin* ibu hamil salah satunya dengan cara di jus.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa gambaran pemberian intervensi jus buah naga dapat meningkatkan kadar hemoglobin dibandingkan tanpa intervensi jus buah naga dengan jumlah rata-rata peningkatan kadar *hemoglobin* pada intervensi jus buah naga adalah 1,8 gr/dl sedangkan tanpa intervensi jus buah naga adalah 1,1 gr/dl dan selisih peningkatan kadar hemoglobin adalah 0,7 gr/dl.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrah, s., Ibrahim, r., & Luthfa, a. (2023). Hubungan Poa Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Langgikima Pesisir Kabupaten Konawe Utara. *Jurnal Pelita Sains Kesehatan*, 4(3), 9-14. <https://ojs.pelitaibu.ac.id/index.php/jpasaik>
- Asmin, e., Salulinggi, a., Titaley, c. r., & Bension, J. (2021). Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Ibu Hamil Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Di Kecamatan Leitimur Selatan Dan Teluk Ambon. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 6(1), 229-236. <https://doi.org/10.14710/jekk.v6i1.10180>
- Astrian, w., Eni, f. r., & Puspitasari, y. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Lentera Perawat*, 4(1), 62-65. <https://doi.org/10.52235/lp.v4i1.200>
- Chendriany, e. b., Kundaryanti, r., & Lail, n. h. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga terhadap Kadar Hb pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia di UPTD Puskesmas Taktakan Serang - Banten Tahun 2020. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 56-61. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.105>
- Dinkes. (2025). *Kasus Anemia Ibu Hamil di Kabupten Muna*.
- Haiyanti, r., & Lestari, s. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Kabupaten Indragiri Hilir. 24(3), 2071-2076. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v24i3.4696>
- Kemkes RI. (2023). Indonesian Health Survey (Survei Kesehatan Indonesia) 2023. In *Ministry of Health*.
- Media Fitri, & Desi Andriani. (2025). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di BPM Fifi Yanti Kabupaten Agam. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 14(1), 113-117. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v14i1.587>
- Mutoharoh, s., Rahmadhani, w., & Dewi, a. p. s. (2022). Red Dragon Fruit Juice to Increase Hemoglobin Levels in Pregnant Women with Anemia. *The 16th University Research Colloquium 2022 Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*, 1558-1568.
- Rahayu, s., Kebidanan, p. s., Bina, s., & Palembang, h. (2024). *Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia*. 16(2), 174-180.
- Santy, & Jaleha. (2019). Eksperiment Method of Dragon Fruit Intervention in Increasing Hemoglobin Level: Pemberian Buah Naga untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dengan Metode Eksperient. *Jurnal Gizi*, 6(3), 335-341.
- Seyra, c., Dyna, f., Puswati, d., & Maulinda, d. (2024). Kepatuhan Konsumsi Tablet Zat Besi (Fe) Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(8), 3672-3678.
- Pera, E. juniarty. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Skripsi Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan. In *Usia2: Vol. VIII (Issue 2)*.
- Puskemas Katobu. (2025). *Data Jumlah Ibu Hamil dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Katobu*.
- Tusiana, y., Febriyanti, h., Komalasari, & Andika, t. h. (2021). Pengaruh Jus Naga Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Tri Karya Mulya Kabupaten Mesuji. *Jurnal Maternitas Aisyah (Jaman Aisyah) Universitas Aisyah Pringsewu*, 2(2), 99-108.