

PENGARUH PEMBERIAN JUS BUAH NAGA MERAH TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI BPM FIFI YANTI KABUPATEN AGAM

Media Fitri^{1*}, Desi Andriani¹

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi, Asrama Polsek Bukittinggi, email: mediafitri09@gmail.com, desiandriani2578@gmail.com

Abstract

Anemia during pregnancy is one of the complications during pregnancy that can pose a risk to the health of the mother and fetus. Data on anemia in West Sumatra in 2022 was 14.5% while in BPM Fifi Yanti it was 15.6%. An alternative approach to dealing with anemia during pregnancy is through the utilization of natural resources as a form of local wisdom and complementary therapy. Dragon fruit contains many nutrients needed by the mother's body to form red blood cells. Consumption of dragon fruit can increase hemoglobin levels by 1.82%. The purpose of the study was to analyze the effect of giving dragon fruit juice on increasing Hb levels in pregnant women at PMB Fifi Yanti, Agam Regency. The method used in this study was pre-experimental through a one-group design before and after the intervention. The sample in this study was 15 pregnant women in the third trimester who were taken by purposive sampling. Data analysis using the Wilcoxon test. Based on this study, it was found that there was an increase in Hb in pregnant women with an average of 0.65 gr / dL so that most mothers who experienced mild or moderate anemia experienced an increase in Hb to normal. It is hoped that health workers will develop the provision of dragon fruit juice combined with the provision of Fe tablets so that anemia in pregnant women can be prevented as quickly as possible.

Keywords: Dragon Fruit Juice, Hemoglobin, Pregnant Women

Abstrak

Anemia selama kehamilan merupakan salah satu komplikasi selama kehamilan yang dapat berisiko terhadap kesehatan ibu dan janin. Data anemia di Sumatera Barat tahun 2022 sebanyak 14,5% sementara di BPM Fifi Yanti sebanyak 15,6%. Pendekatan alternatif untuk menangani anemia selama kehamilan melalui pemanfaatan sumber daya alam sebagai bentuk kearifan lokal dan terapi komplementer. Buah naga banyak mengandung zat gizi yang dibutuhkan dalam tubuh ibu untuk membentuk sel-sel darah merah. Konsumsi buah naga dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 1,82%. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisa pengaruh pemberian jus buah naga terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil di PMB Fifi Yanti Kabupaten Agam. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimental melalui rancangan one group sebelum dan sesudah intervensi. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang diambil dengan cara *purposive sampling* sebanyak 15 ibu hamil. Analisa data dengan uji *Wilcoxon*. Berdasarkan penelitian ini didapatkan bahwa adanya peningkatan Hb ibu hamil dengan rata-rata 0,65 gr/dL sehingga sebagian besar ibu yang mengalami anemia ringan maupun sedang mengalami peningkatan Hb menjadi normal. Diharapkan tenaga kesehatan mengembangkan pemberian jus buah naga dikombinasikan dengan pemberian tablet Fe sehingga anemia pada ibu hamil dapat dicegah secepat mungkin.

Keywords: Jus Buah Naga, Hemoglobin, Ibu Hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang memberikan perubahan pada ibu maupun lingkungannya. Dengan adanya kehamilan maka sistem tubuh wanita mengalami perubahan yang mendasar untuk mendukung perkembangannya dan pertumbuhan janin dalam rahim selama proses kehamilan seseorang. Kehamilan, persalinan dan kelahiran merupakan proses fisiologis, tetapi penyulit dapat muncul kapan saja dan dapat memberikan dampak serius pada ibu dan janin. Istilah kehamilan berisiko tinggi digunakan ketika mortalitas atau morbiditas ibu dan janin (Elvia Wati, Senja Atika Sari, 2023). Selama kehamilan berlangsung, akan terjadi perubahan, ketidaknyamanan bahkan komplikasi selama kehamilan. Komplikasi selama kehamilan dapat dideteksi jika asuhan yang diberikan tepat dan benar.

Anemia selama kehamilan merupakan salah satu komplikasi selama kehamilan dimana terdapat penurunan jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) pada ibu, yang mengakibatkan pengurangan pasokan oksigen yang dibutuhkan oleh organ vital ibu dan janin (Astutik R.Y, 2018). Seorang ibu dinyatakan mengalami anemia jika kadar hemoglobinnnya kurang dari 11 gr/dL pada trimester I dan III, atau kurang dari 10,5 gr/dL pada trimester II. Wanita hamil termasuk dalam kelompok dengan risiko tinggi terhadap kekurangan gizi, disebabkan oleh meningkatnya kebutuhan nutrisi yang diperlukan untuk mendukung pertumbuhan janin. Jika selama masa kehamilan ibu tidak mendapatkan asupan nutrisi yang cukup, maka akan berisiko mengalami berbagai masalah gizi salah satunya adalah anemia.

Anemia selama kehamilan dapat menyebabkan berbagai komplikasi, termasuk kelahiran prematur, berat badan lahir rendah dan peningkatan risiko kematian ibu dan bayi. Oleh karena itu,

penting intervensi yang efektif dan aman untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil (Nurhayati, H, 2023).

Angka prevalensi ibu hamil yang mengalami anemia di seluruh dunia mencapai 43,9% (sasmita, 2022). Di kawasan Asia, rata-rata kehamilan yang mengalami anemia mencapai 72,6%, sementara di Asia Tenggara angka tersebut mencapai 97,8%. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi anemia di Indonesia pada ibu hamil tercatat sebesar 27,7%, jika dibandingkan dengan data Riskesdas 2018, terdapat penurunan signifikan sebesar 21,2% dari 48,9% menjadi 27,7% (RI, 2023).

Berdasarkan laporan nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi anemia di Sumatera Barat tercatat sebesar 17,38%. Selain itu, data dinas kesehatan kota Padang tahun 2022 menunjukkan bahwa provinsi Sumatera Barat termasuk salah satu provinsi dengan tingkat kejadian anemia yang tinggi (Riskesdas, 2018). Dari data dinas kesehatan kota Padang pada tahun yang sama terdapat 17.376 ibu hamil, sebanyak 2.122 diantaranya mengalami anemia dengan presentase mencapai 14,5%. Berdasarkan data yang didapat di PMB F pada tahun 2024 dari bulan Januari-desember terdapat 510 ibu hamil dengan kejadian anemia sebanyak 15,6%.

Anemia memiliki dampak yang signifikan terhadap 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 (Suzanna, 2022). 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. Konsumsi buah naga

sebanyak 250 gram per hari selama 14 hari terbukti meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 1,82%. Selain itu, buah naga (*Hylocereus polyrhizus*) dikenal kaya akan vitamin C yang berperan penting dalam membantu proses penyerapan zat besi didalam tubuh (Lubis, 2022). Studi kasus yang dilakukan oleh Apriliani (2022) menunjukkan pemberian jus buah naga aman diberikan pada ibu hamil dan efektif meningkatkan kadar Hb selama pemberian 7 hari. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan kadar Hb ibu yang mengkonsumsi buah naga dengan yang tidak mengkonsumsi (Nurhasanah, 2019).

Berbeda dengan penelitian oleh Rahayu et al (2024) membandingkan efektifitas konsumsi buah naga dan jambu biji merah dalam meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil trimester III dengan anemia dan menemukan bahwa konsumsi buah naga lebih efektif dalam meningkatkan kadar Hb (Annisa, 2017).

Oleh karena itu, banyaknya manfaat jus buah naga dalam meningkatkan kadar Hb dan mengurangi risiko anemia pada ibu hamil, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian jus

buah naga terhadap ibu hamil di PMB Fifi Yanti.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pre eksperimen dalam kelompok eksperimental berupa perlakuan yang bertujuan untuk mengetahui suatu gejala atau pengaruh yang timbul sebagai akibat dari adanya perlakuan tertentu terhadap suatu subjek yang mendapat perlakuan, dari perlakuan tersebut diharapkan terjadi perubahan dari subjek yang diamati (Notoatmojo, 2012). Desain penelitian ini menggunakan one group pretest posttest tanpa menggunakan kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel dengan *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah timbangan digital untuk menimbang buah naga dan lembar observasi untuk mencatat kadar Hb sebelum dan sesudah intervensi. Pengumpulan data dengan menggunakan observasi pengukuran Hb, intervensi jus buah naga merah dilakukan selama 14 hari dan dilakukan pengukuran Hb setelah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Buah Naga

No	Kadar Hb	Sebelum (f)	%	Setelah (f)	%
1.	Normal : ≥ 11 gr/dL	0	0	12	80
2.	Anemia ringan : 10,0-10,9 gr/dL	13	86,7	3	20
3.	Anemia Sedang : 7,0-9,9 gr/dL	2	13,3	0	0
4.	Berat : $< 7,0$ gr/dL	0	0	0	0
	Jumlah	15	100	15	100

Sumber : Data Primer

Dari hasil data diatas, didapatkan bahwa sebagian besar ibu mengalami anemia ringan yaitu sebanyak 86,7% sebelum diberikan intervensi. Setelah dilakukan intervensi didapatkan sebagian ibu hamil

mengalami peningkatan Hb yaitu sebesar 80%.

Tabel 2. Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Sebelum dan Sesudah pemberian Jus Buah Naga terhadap peningkatan Hb pada ibu hamil

Variabel	n	Rerata Sebelum	± SD	Rerata Sesudah	± SD	Nilai Z	p-value
Kadar Hb (g/dL)	15	10,35 ± 0,35		11,00 ± 0,19		-3,41	0,000061

Sumber : Data Primer

Dari 15 responden, sebelum diberikan jus buah naga didapatkan ibu yang memiliki anemia sedang berjumlah 2 responden sedangkan setelah diberikan jus buah naga ibu dengan kadar Hb normal sebanyak 12 responden. Hasil analisa bivariat dengan uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value 0,00.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan Soleha tahun 2020 yang menyimpulkan ada pengaruh pemberian buah naga terhadap kadar Hb pada ibu hamil di Kabupaten Batubara tahun 2020 (Soleha, 2020). Selain itu, penelitian yang dilakukan Ratih Puspita (2019), buah naga diantaranya sebagai penyeimbang kadar gula darah, ini disebabkan karena kandungan nutrisi dalam buahnya yang sangat mendukung kesehatan manusia (Dani Hendarto, 2019).

Kenaikan Hb pre dan post diberikan jus buah naga merah meningkat dengan rata-rata 0,65 gr/dL. Kenaikan kadar Hb ini berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pengukuran sebelum pemberian selama 14 hari intervensi dan didukung asupan nutrisi yang cukup, bertambahnya zat gizi yang hilang, dan meningkatnya kebutuhan nutrisi selama masa hamil.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ginting (2020) yang menunjukkan bahwa selama 5 hari mengonsumsi buah naga sebanyak 250 gram dapat meningkatkan hemoglobin pada ibu hamil. Hal ini dikarenakan buah naga mengandung 1,6 mg zat besi (Ginting, Tarigan, 2020). Zat besi ini akan diubah menjadi sel darah merah sehingga bermanfaat untuk ibu hamil yang mengalami anemia. Selain itu, buah naga mengandung zat besi dan vitamin dalam

jumlah tinggi C yang membantu meningkatkan jumlah hemoglobin (Megasari, 2021).

Santy dan Jaleha pada tahun 2019 melakukan penelitian yang didapatkan bahwa pemberian tablet tambah darah 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 hamil (Santy, 2019).

Menurut asumsi peneliti bahwa 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. Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi dimana rata-rata kadar Hb ibu hamil sebelum diberikan intervensi adalah 10,35 gr/dL sementara rata-rata kadar Hb setelah intervensi adalah 11,00 gr/dL.

SIMPULAN

Hasil uji wilcoxon didapatkan adanya pengaruh pemberian jus buah naga dengan peningkatan Hb pada ibu hamil yang mengalami anemia. Diharapkan pada tenaga kesehatan dapat mengembangkan intervensi dengan terapi pemberian jus buah naga ini dengan pendekatan komplementer sebagai terapi pendamping tablet FE.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada PMB Fifi Yanti

Kabupaten Agam, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi dan semua pihak yang ikut serta dalam penelitian ini yang telah membantu kelancaran penelitian ini sampai selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa. (2017). Pengaruh Jus Jambu Biji Merah Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 1150–1155.
- Astutik R.Y, E. (2018). *Anemia dalam Kehamilan*. CV Pustaka Abadi.
- Dani Hendarto. (2019). *Buku Kasiat Ampuh Buah Naga dan Delima*.
- Elvia Wati, Senja Atika Sari, N. L. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Primagravida di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Purwosari. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2).
- Ginting, Tarigan, H. (2020). Pengaruh Jus Buah Naga Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 3(1), 96–104.
- Lubis. (2022). Pengaruh Buah Naga (*Hylocereus Polyrhizus*) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Klinik Nurhalma. *Jurnal Ilmiah Bidan*.
- Megasari, P. (2021). *The Effectiveness of Dragon Fruit Consumption For Increasing Haemoglobin Levels In Pregnancy Women With Light Anemia Symptoms*. Science Midwives.
- Notoatmojdo. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta.
- Nurhasanah. (2019). Pengaruh Buah Naga Merah terhadap Kadar HB. Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Batujajar. *Jurnal Kesehatan*.
- Nurhayati, H, F. (2023). Pengaruh Buah Naga (*Hylocereus Polyrhizus*) terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*.
- RI, K. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*.
- Riskesdas. (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan RI Tahun 2018*.
- Santy, J. (2019). Experiment Method of Dragon Fruit Intervention in Increasing Hemoglobin Level: Pemberian Buah Naga Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dengan Metode Eksperiment. *Jurnal Gizi*, 1(6).
- Soleha, A. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Buah naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 6(3), 335–341.
- Suzanna. (2022). Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit (*Beta Vulgaris*) Dan Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) Pada Ibu Hamil Anemia The Effectiveness Of Giving Bit Fruit Juice (Beta Vulgaric) And Green Bean Sari (*Vigna Radiata*) In Pregnant Mother Anemia. *Jurnal Kebidanan*.