

## EFEKTIVITAS PEMBERIAN BUAH NAGA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS SEPAUK

Firmi Alsa<sup>1\*</sup>, Maryati Sutarno<sup>2</sup>

<sup>1-2</sup>Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: firmialsa25@gmail.com

Disubmit: 05 September 2025

Diterima: 10 April 2026

Diterbitkan: 01 Mei 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i5.22492>

### ABSTRACT

*The WHO (2023) stated that 41.8% of deaths of pregnant women in developing countries were related to anemia during pregnancy. Anemia in pregnancy ranges from 20% to 89%. The prevalence of anemia due to iron deficiency in pregnant women reached 37.2%. In Indonesia, 27.7% of pregnant women experienced anemia. The prevalence of anemia in pregnant women in West Kalimantan in 2024 was 9.2%. Efforts to increase hemoglobin levels in pregnant women, besides administering iron tablets, include consuming dragon fruit. To determine the effectiveness of dragon fruit in increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia. Quasi-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The sample in this study was all 30 pregnant women undergoing prenatal checkups at the Sepauk Community Health Center who were diagnosed with anemia. The sampling technique used total sampling. The majority of pregnant women before being given dragon fruit had mild anemia (80.0%), and after being given dragon fruit, the majority were not anemic (normal) (93.3%). Dragon fruit administration was effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia, with a p-value of 0.000. Dragon fruit supplementation was effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia at the Sepauk Community Health Center in West Kalimantan. Midwives are expected to educate pregnant women about consuming vegetables and fruits, especially those rich in iron, daily to prevent anemia during pregnancy.*

**Keywords:** *Dragon Fruit, Hemoglobin, Pregnant Women.*

### ABSTRAK

WHO tahun 2023 mengatakan bahwa 41,8% penyebab kematian wanita hamil di negara-negara berkembang terkait dengan anemia selama kehamilan. Anemia dalam kehamilan berkisar antara 20% - 89%. Prevalensi angka anemia karena kekurangan zat besi pada ibu hamil mencapai 37,2%. Di Indonesia sebanyak 27,7% ibu yang sedang hamil mengalami anemia. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Kalimantan Barat pada tahun 2024, sebanyak 9,2%. Upaya meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil selain dengan pemberian tablet Fe, salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi adalah dengan mengkonsumsi buah naga. Mengetahui efektivitas pemberian buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia. *Quasy eksperimental* dengan jenis penelitian *one grup pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang menjalani pemeriksaan kehamilan di Puskesmas Sepauk

yang didiagnosa mengalami anemia sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Ibu hamil sebelum diberikan buah naga mayoritas dengan anemia ringan (80,0%) dan sesudah diberikan buah naga mayoritas tidak anemia (normal) (93,3%). Ada efektivitas pemberian buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dengan nilai *p value* 0,000. Ada efektivitas pemberian buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Sepauk Kalimantan Barat. Diharapkan bidan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil untuk mengkonsumsi sayuran dan buah terutama yang banyak mengandung zat besi setiap hari untuk mencegah terjadinya anemia pada kehamilan.

**Kata Kunci:** Buah Naga, Hemoglobin, Ibu Hamil.

## PENDAHULUAN

Masalah kesehatan yang sering ditemui selama kehamilan adalah anemia. Di Indonesia, kekurangan zat besi adalah penyebab utama anemia pada wanita hamil. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan agar ibu hamil diperiksa kadar hemoglobinnya, yang seharusnya lebih dari 11 gr/dL untuk menjaga kesehatan. Kebutuhan akan zat besi beragam tergantung pada trimester kehamilan, dengan trimester pertama memerlukan 0,8 mg per hari. Pada trimester kedua dan ketiga, kebutuhan zat besi meningkat menjadi 7,5 mg per hari (Wibowo et al, 2021).

Kehamilan yang disertai anemia menjadi isu penting di tingkat nasional dan berdampak pada kualitas sumber daya manusia. Anemia adalah keadaan di mana kadar hemoglobin menurun, yang mengakibatkan pengurangan kemampuan dan transportasi oksigen ke organ-organ penting bagi ibu hamil dan janin. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko kelahiran prematur, serta penyakit infeksi. Anemia defisiensi zat besi pada ibu dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangan janin/bayi saat kehamilan maupun setelahnya (Dai NF, 2021)

Data *World Health Organization* (WHO) tahun 2023

mengungkapkan bahwa 41,8% penyebab kematian wanita hamil di negara-negara berkembang terkait dengan anemia selama kehamilan. Salah satu masalah yang sering muncul selama kehamilan adalah anemia, dengan angka berkisar antara 20% hingga 89%, menggunakan kadar Hb 11 gr% sebagai acuan. Di Maroko, hasil survei yang dilakukan baik secara nasional maupun regional menunjukkan bahwa anemia masih menjadi isu kesehatan yang signifikan, terutama bagi perempuan. Angka prevalensi anemia karena kekurangan zat besi pada ibu hamil mencapai 37,2% dan 32,6% pada perempuan usia subur (WHO, 2025).

Hasil dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 mengungkapkan bahwa di Indonesia, 27,7% ibu yang sedang hamil mengalami anemia. Jika dilihat berdasarkan kelompok usia, tingkat anemia tertinggi terjadi pada ibu hamil yang berusia 35-44 tahun, yaitu sebesar 39,6%, diikuti oleh kelompok usia 25-34 tahun yang mencapai 31,4%. Untuk mencegah terjadinya anemia, diharapkan setiap ibu hamil memperoleh minimal 90 tablet TTD selama masa kehamilan (Kemenkes RI, 2024).

Berdasarkan survey Penduduk Antar Sensus (SUPAS) prevalensi

anemia pada ibu hamil di Kalimantan Barat pada tahun 2024, data dari Dinas Kesehatan Kalimantan Barat menunjukkan angka 9,2%. Di sisi lain, data tahun 2020 juga menunjukkan angka prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 23,4%. Terdapat pula data dari Puskesmas Spauk yang menunjukkan penurunan angka prevalensi anemia pada tahun 2021 menjadi 4,7% dan kembali menurun pada tahun 2022 menjadi 3,3% (Dinas Kesehatan Kalimantan Barat, 2024).

Dampak anemia selama kehamilan dapat menyebabkan peningkatan jumlah komplikasi dalam proses kehamilan dan persalinan. Ada peningkatan risiko kematian ibu, kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah, serta kematian perinatal. Selain itu, wanita yang mengalami anemia lebih rentan terhadap perdarahan sebelum dan setelah melahirkan. Komplikasi yang mungkin terjadi akibat anemia meliputi kelahiran prematur, perdarahan, kematian baik pada ibu maupun anak, serta infeksi (Pratami, 2020).

Pencegahan anemia selama kehamilan tidak hanya dapat dilakukan melalui suplemen Fe, tetapi juga dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi, asam folat, dan vitamin C. Salah satu jenis makanan yang efektif untuk mengatasi anemia karena kekurangan zat besi adalah buah naga merah. Buah naga adalah terapi non-farmakologis yang memiliki kadar zat besi yang lebih tinggi dibandingkan dengan jenis buah lainnya. Kadar zat besi dalam buah bit mencapai 0,8 mg, sedangkan kandungan Fe pada buah naga adalah 0,55 mg per 100 gram (Suryana D, 2021). Hal ini mengindikasikan bahwa buah naga memiliki kadar zat besi yang lebih banyak dibandingkan dengan buah

bit. Zat besi sangat penting untuk proses pembentukan dan menjaga kesehatan sel darah merah, sehingga bisa memastikan aliran oksigen dan nutrisi yang diperlukan oleh ibu hamil (Muzzaki, 2021).

Pengobatan anemia dapat dilakukan tidak hanya dengan cara penggunaan obat-obatan, tetapi juga melalui pendekatan non-farmakologi, termasuk mengonsumsi makanan yang kaya zat besi seperti daging merah, hati, ikan, telur, susu, sayuran hijau, buah-buahan, dan kacang-kacangan. Salah satu contoh buah yang kaya akan zat besi dan vitamin C adalah buah naga. Buah naga mengandung zat besi yang membantu meningkatkan produksi sel darah, vitamin B yang berperan dalam mencegah demam, serta vitamin B12 yang penting untuk meningkatkan nafsu makan. Buah naga merah memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi, yaitu 3,11 mg, sehingga efektif dalam mengatasi anemia (Arya, 2020).

Buah naga yang diolah menjadi jus terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. Ini karena proses pembuatan jus sangat mendukung penyerapan cepat terhadap zat-zat yang terdapat dalam buah naga. Mengonsumsi buah dalam bentuk jus atau yang telah dihaluskan memungkinkan sistem pencernaan untuk melakukan penyerapan dengan lebih cepat, yakni sekitar 20 menit. Sebaliknya, jika buah tersebut dimakan langsung tanpa diolah, waktu yang diperlukan untuk proses penyerapan menjadi jauh lebih lama, yaitu kira-kira 18 jam (Chendriany, 2020). Kandungan dalam buah naga tidak hanya terdiri dari zat besi dan karbohidrat folat. Masih ada banyak senyawa lain yang bisa diperoleh dari buah yang berwarna cerah ini, seperti Vitamin C, fitokimia, protein, kalium, serat,

dan karbohidrat. Manfaat buah naga bagi ibu hamil tentunya berperan sebagai sumber nutrisi kompleks yang bermanfaat bagi ibu dan janin. Yang lebih istimewa lagi, buah naga juga mengandung vitamin B1 yang sangat baik untuk perkembangan janin, mendorong penyerapan protein, serta membantu proses pembakaran menjadi energi (Idawati P, 2020). Buah naga memiliki beberapa kegunaan, termasuk merangsang produksi sel darah merah, di mana zat besi dan vitamin C berperan penting. Zat besi berfungsi sebagai bahan dasar bagi sel darah merah, sementara vitamin C membantu meningkatkan penyerapan zat besi melalui sistem pencernaan serta mencegah anemia. Kandungan zat besi dalam buah naga sangat berguna bagi tubuh untuk memproduksi sel darah merah dan mengurangi kemungkinan terjadinya anemia. Kebutuhan oksigen dan nutrisi bagi ibu hamil juga akan terpenuhi (Lingga (2020).

Berdasarkan data catatan rekam medik Puskesmas Sepauk Kalimantan Barat jumlah ibu hamil dengan anemia dalam tiga tahun terakhir mengalami peningkatan yaitu tahun 2022 sebanyak 243 orang (22,07%) dari 1.101 ibu hamil, tahun 2023 sebanyak 269 orang (24,19%) dari 1.112 ibu hamil dan tahun 2024 sebanyak 273 orang (24,48%) dari 1.115 ibu hamil (Puskesmas Sepauk, 2024). Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Sepauk pada bulan Mei tahun 2024, dengan melakukan wawancara terhadap 10 orang ibu hamil didapatkan 5 orang diantaranya mengalami anemia, dari hasil wawancara langsung pada ibu yang mengalami anemia tersebut, 3 ibu menyatakan teratur minum tablet Fe tetapi jarang mengkonsumsi makanan bergizi, buah dan sayuran karena kondisi ekonomi ibu yang kurang, sedangkan pada 2 ibu lainnya menyatakan tidak

teratur minum tablet Fe karena sering lupa dan selama kehamilan ibu jarang mengkonsumsi buah-buahan yang mengandung vitamin C termasuk mengkonsumsi buah naga. Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Efektivitas Pemberian Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan anemia di Puskesmas Sepauk Kalimantan Barat Tahun 2025”.

### KAJIAN PUSTAKA

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, definisi kehamilan adalah proses dimana sperma dan ovum bersatu dan diikuti dengan proses nidasi atau implantasi. Dari saat fertilisasi hingga kelahiran bayi, kehamilan biasanya berlangsung selama 40 minggu atau 280 hari, dihitung dari hari pertama menstruasi terakhir (Ronald Br. Situmorang. (2021).

Anemia pada ibu hamil adalah kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah ibu hamil lebih rendah dari batas normal (Manuaba, 2020).

Hemoglobin adalah komponen warna dalam sel darah merah yang esensial untuk transportasi oksigen dan karbondioksida di seluruh tubuh (Muwakhidah et al, 2019).

Buah naga atau pitaya adalah buah yang hanya tumbuh di daerah tropis dan subtropis, seperti Amerika Selatan dan Asia. Seperti namanya, buah ini memiliki kulit menyerupai sisik naga, yang merupakan hewan mitos legendaris asal China. Bentuk tanamannya pun unik karena memiliki batang yang menyerupai kaktus besar. Meski tampak unik, buah naga ternyata mempunyai segudang manfaat dan khasiat untuk kesehatan. Buah ini pun kaya akan kandungan gizi, sehingga bisa

membantu memenuhi kebutuhan gizi harian (Fadila Ihda, 2021).

#### METODE PENELITIAN

*Quasi eksperimental* dengan jenis penelitian *one grup pretest-posttest design*. seluruh ibu hamil yang menjalani pemeriksaan

kehamilan di Puskesmas Sepauk yang didiagnosa mengalami anemia sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Analisa data menggunakan *uji paired simple t test*.

#### HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Naga di Puskesmas Sepauk Kalimantan Barat**

Kadar HB	Pre test		Post test	
	F	%	F	%
Kadar Hb 11 gr/dl : normal	0	0.0	28	93.3
Kadar Hb 10-10,9 gr/dl : anemia ringan	24	80.0	2	6.7
Kadar Hb 7-9,9 gr/dl : anemia sedang	6	20.0	0	0.0
Kadar Hb <7 gr/dl : anemia berat	0	0.0	0	0.0
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>	<b>30</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebelum diberikan buah naga sebagian besar dengan kadar Hb 10-10,9 gr/dl (anemia ringan) sebanyak 24 orang (80,0%), kadar Hb 7,9-9,9 gr/dl (anemia sedang) sebanyak 6 orang (20,0%), dan kadar Hb < 7 gr/dl (anemia berat) tidak

ditemukan (0%). Sesudah diberikan buah naga sebagian besar responden dengan kadar Hb  $\geq$  11 gr/dl (normal) sebanyak 28 orang (93,3%), kadar Hb 10-10,9 gr/dl (anemia ringan) sebanyak 2 orang (6,7%), kadar Hb 7,9-9,9 gr/dl (anemia sedang) dan kadar Hb < 7 gr/dl (anemia berat) tidak ditemukan (0%).

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* Kadar HB Responden Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Buah Naga di Puskesmas Sepauk Kalimantan Barat**

Pengukuran	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk	Keterangan
Pre Test	0,104	0,337	Normal
Post Test	0.200	0,334	Normal

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa uji normalitas pada kelompok *pre test* dan *post test* masalah kadar HB dengan konsumsi buah naga pada uji *Kolmogorov-Smirnov* ( $p > 0,05$ ) dan uji *Shapiro-Wilk* ( $p > 0.05$ ).

Dikatakan normal tidaknya dengan cara melihat angka sig, jika sig > 0,05 maka normal dan jika sig < 0,05 dapat dikatakan tidak normal. Oleh karena itu, berdasarkan hasil tersebut maka data pada penelitian ini berdistribusi normal.

**Tabel 3. Efektivitas Pemberian Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Puskesmas Sepauk Kalimantan Barat**

Kelompok Kategori Anemia	Frekuensi		Mean		Selisih Mean	Selisih SD	P value	
	Pre test	Post test	Pre test	Post test				
Konsumsi buah naga	Tidak anemia	0	28	10.270	12.190	1,920	0,3651	0,000
	Anemia ringan	24	2					
	Anemia sedang	6	0					
	Anemia berat	0	0					

Berdasarkan tabel diatas, memperlihatkan selisih rata-rata kadar Hb pada ibu hamil sebelum dan sesudah konsumsi buah naga adalah 1,920 dengan selisih standar deviasi 0,3651. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* sebesar 0.000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada perbedaan yang signifikan kadar Hb sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah

naga. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa buah naga efektif dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia di Puskesmas Sepauk Kalimantan Barat, karena ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata antara kelompok pre test dengan kelompok post test.

## PEMBAHASAN

### Distribusi Frekuensi Kadar Hb sebelum dan Sesudah Diberikan Buah Naga pada Ibu Hamil dengan Anemia

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebelum diberikan buah naga sebagian besar dengan kadar Hb 10-10,9 gr/dl (anemia ringan) sebanyak 24 orang (80,0%), kadar Hb 7,9-9,9 gr/dl (anemia sedang) sebanyak 6 orang (20,0%), dan kadar Hb < 7 gr/dl (anemia berat) tidak ditemukan (0%). Sesudah diberikan buah naga sebagian besar responden dengan kadar Hb  $\geq 11$  gr/dl (normal) sebanyak 28 orang (93,3%), kadar Hb 10-10,9 gr/dl (anemia ringan) sebanyak 2 orang (6,7%), kadar Hb 7,9-9,9 gr/dl (anemia sedang) dan kadar Hb < 7 gr/dl (anemia berat) tidak ditemukan (0%).

Hemoglobin merupakan komponen dalam sel darah merah yang berperan penting untuk mengikat oksigen dalam darah. Ketika tubuh kekurangan

hemoglobin, maka akan terjadi anemia yang dapat menimbulkan sejumlah keluhan dan gangguan kesehatan. Hemoglobin (Hb) adalah protein kaya zat besi dalam sel darah merah yang bertugas membawa oksigen ke seluruh tubuh. Protein ini juga berfungsi memberi warna merah pada darah (Pane Cristy, 2022). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Septiana Rahayu (2024), yang mengatakan bahwa sebelum diberikan jus buah naga mayoritas ibu hamil dengan anemia ringan (67%) dan anemia sedang (33%), sesudah diberikan jus buah naga mayoritas ibu hamil tidak anemia (58%) dan anemia ringan (42%). Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Wisnututi (2025) yang mengatakan bahwa sebelum diberikan jus buah naga mayoritas ibu hamil dengan anemia sedang (70%) dan anemia ringan (25%), dan anemia berat (5%), sesudah diberikan jus buah naga

mayoritas ibu hamil tidak anemia (75%) dan anemia ringan (25%).

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Sepauk Kalimantan Barat didapatkan hasil bahwa sebelum diberikan buah naga mayoritas ibu hamil dengan anemia ringan dan sesudah diberikan buah naga selama 14 hari mayoritas ibu hamil tidak anemia, hal ini dikarenakan buah naga merah memiliki kandungan zat besi yang tinggi untuk mencegah terjadinya anemia. Kandungan zat besi dalam buah naga merah berguna untuk proses pembentukan kadar hemoglobin dalam darah. Sehingga dengan mengkonsumsi buah naga merah seseorang akan memiliki kadar hemoglobin dalam batas normal dan dapat mencegah terjadinya anemia. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa buah naga merah merupakan buah yang kaya akan kandungan zat gizi, masing-masing kandungan dari buah naga merah mempunyai manfaat bagi tubuh. Buah naga merah sebagai bahan makanan yang mengandung nutrisi lengkap yang dibutuhkan oleh tubuh, dimana kandungan protein, zat besi, vitamin A, vitamin B2, dan vitamin C yang terdapat dalam buah naga merah berperan dalam metabolisme tubuh sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Diharapkan bagi ibu hamil untuk mengkonsumsi buah naga merah sebagai upaya mencegah dan menanggulangi anemia pada ibu hamil.

#### **Efektivitas Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan anemia Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Naga**

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa selisih rata-rata kadar Hb pada ibu hamil sebelum dan sesudah konsumsi buah naga adalah 1,920 dengan selisih standar deviasi 0,3651. Hasil uji statistik

didapatkan *p-value* sebesar 0.000 ( $p < 0,05$ ), yang berarti ada perbedaan yang signifikan kadar Hb sebelum dan sesudah mengkonsumsi buah naga. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa buah naga efektif dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia di Puskesmas Sepauk Kalimantan Barat, karena ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata antara kelompok pre test dengan kelompok post test.

Anemia merupakan kondisi berkurangnya sel darah merah (eritrosit) dalam sirkulasi darah atau masa haemoglobin (HB) sehingga tak mampu memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen ke seluruh tubuh. Sebanyak 75% anemia yang paling umum selama kehamilan adalah anemia defisiensi besi. Faktor penyebab terjadinya anemia diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat lainya seperti Vitamin A, C, Asam Folat, riboflavin dan vitamin B12 (Meliyani, A. et al. 2022)

Buah naga merah merupakan salah satu buah yang telah banyak diteliti manfaatnya dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Salah satu penelitian yang telah dilakukan adalah penelitian menggunakan jus naga sebanyak 200 g selama 3 hari sebagai produk perlakuan mampu meningkatkan kadar hemoglobin dari 10,7 gr/dl menjadi 11,4 gr/dl karena zat besi dalam buah naga dapat membantu dalam pembentukan hemoglobin untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh, vitamin A dalam buah naga merah dapat membantu hemoglobin untuk mengikat oksigen (Wahyuningsih, M., Khasanah, N., & Widodo C. D. N., 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Septiana Rahayu (2024) yang menunjukkan bahwa hasil *Uji Paired Sampel T Test* pada kelompok eksperimen

diberikan jus buah naga didapatkan kadar hemoglobin kategori post test lebih banyak 11,4 mean dari pada kategori pretest dengan *p value* 0.001. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Wisnututi (2025) juga menunjukkan hasil *uji statistic paired t-test* didapatkan nilai  $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ , yang berarti ada pengaruh pemberian jus buah naga terhadap peningkatan kadar HB pada ibu hamil dengan anemia.

Peneliti berasumsi dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Sepauk Kalimantan Barat sebelum diberikan buah naga mayoritas ibu hamil dalam kategori anemia ringan, hal ini dikarenakan kurangnya asupan vitamin C dan zat besi pada ibu hamil, dan sesudah diberikan buah naga selama 14 hari mayoritas ibu hamil dalam kategori tidak anemia (normal). Hal ini dikarenakan kandungan dari buah naga yang kaya akan kandungan zat gizi, masing-masing kandungan dari buah naga mempunyai manfaat bagi tubuh. Buah naga sebagai bahan makanan yang mengandung nutrisi lengkap yang dibutuhkan oleh tubuh, dimana kandungan protein, zat besi, vitamin A, vitamin B2, dan vitamin C yang terdapat dalam buah naga berperan dalam metabolisme tubuh sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

Dari hasil penelitian ini rata-rata kadar Hb ibu hamil sebelum diberikan buah naga sebesar 10,270 gr/dl, dan setelah diberikan buah naga selama 14 hari didapatkan nilai kadar Hb dengan rata-rata sebesar 12,190 gr/dl, dari data ini menunjukkan adanya peningkatan kadar HB pada ibu hamil sebesar 1,920 gr/dl dan hasil uji statistik menunjukkan nilai *p. value*  $0,000 < 0,05$  yang berarti konsumsi buah naga efektif dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil dengan anemia. Hal ini semakin memperkuat bahwa

adanya peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan anemia setelah konsumsi buah naga, didukung oleh adanya kandungan zat besi dan vitamin C dalam buah naga. Zat besi berperan penting dalam pembentukan sel darah merah, sementara vitamin C membantu penyerapan zat besi oleh tubuh, sehingga keduanya berkontribusi pada peningkatan kadar Hb dan mencegah terjadinya anemia. Selain adanya kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi buah naga, ibu hamil juga menghindari makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Sehingga kebiasaan tersebut dapat membantu mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil. Menurut Lingga (2020), buah naga memiliki beberapa manfaat diantaranya merangsang pembentukan sel darah merah, meningkatkan kekebalan tubuh, mencegah anemia, menjaga perkembangan otak, menambahkan energi dan mengobati sembelit dan sumber asam omega 3 dan 6 dimana asam lemak omega-3 sangat banyak fungsinya di antara membantu perkembangan otak sehingga janin berpotensi lahir sehat dan cerdas.

## KESIMPULAN

Ibu hamil sebelum diberikan buah naga mayoritas dengan anemia ringan (80.0%) dan sesudah diberikan buah naga mayoritas tidak anemia (normal) (93,3%). Ada efektivitas pemberian buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dengan nilai *p value* 0,000.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arya, (2020). *1001 Manfaat Buah Untuk Kesehatan*. Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Chendriany, (2020). 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*. Vol. 4 No. 1 Maret 2021. ISSN: 2615
- Dai NF, 2021. Anemia pada Ibu Hamil. Penerbit NEM
- Dinas Kesehatan Kalimantan Barat, (2024). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat Tahun 2024*
- Fadila lhda, (2021). *15 Manfaat Buah Naga yang Mungkin Belum Anda Ketahui*. <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/manfaat-buah-naga/>
- Idawati, P. (2020). *Budidaya Buah Naga*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Kemenkes RI (2024), Profil Kesehatan Indonesia 2023. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI, 2024
- Lingga, L. (2020). *Cerdas Memilih Sayuran*. Jakarta : Agro Media Pustaka
- Manuaba, Gde. (2020). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB*. Jakarta: EGC
- Meliyani, A. et al. 2022. Hubungan Asupan Fe Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Besi Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Seluma. *Journal of Nursing and Public Health*. 10(2): 225-232. doi: 10.1371/journal.pone.0248754.
- Muwakhidah, Hadisaputro S., Purwaningsih E, (2019). Efek Suplementasi Fe. Asam Folat Dan Vitamin B 12 Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Pekerja Wanita di Kabupaten Sukoharjo. *Publikasi Ilmiah*. Universitas Muhammadiyah Semarang
- Muzzaki. (2021). *Kitab Jus & Sayur*. Yogyakarta : Perpustakaan Nasional
- Pane Cristy, (2022). *Penyebab dan Cara Mengatasi Kekurangan Hemoglobin*. <https://www.alodokter.com/penyebab-dan-cara-mengatasi-kekurangan-hemoglobin>
- Pratami, (2020). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Rihama
- Puskesmas Sepauk. (2024). *Data Rekam Medik Puskesmas Sepauk tahun 2022-2024*, Pusat Kesehatan Masyarakat UPT Kecamatan Sepauk, Sintang
- Ronalen Br. Situmorang. (2021). *Buku ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan (1st ed.)*. CV Pustaka El Queena
- Septiana Rahayu (2024). Pengaruh Konsumsi Jus Buah Naga Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. *Babul Ilmi\_Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*. Vol. 16, No. 2, Desember 2024, Hal. 174-180
- Suryana, D. (2021). *Manfaat Buah*. Jakarta: Trans InfoMedia.
- Wahyuningsih. M., Khasanah. N., & Widodo C. D. N. (2021). *The effect of 200 Gram And 500 Gram Red Dragon Fruit Juice (Hylocereus Polyhizus) In Increasing Of Hemoglobin Level Adolescent Grils In Sma Negeri 1 Banguntapan Bantul 2020*. 8 (May), 79-85.
- WHO (2025). *Perkiraan Anemia Global WHO, Edisi 2025*. [https://www-who.int.translate.google/data/gho/data/themes/topics/anaemia\\_in\\_women\\_an](https://www-who.int.translate.google/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_an)

d\_children?\_x\_tr\_sl=en&\_x\_tr  
\_tl=id&\_x\_tr\_hl=id&\_x\_tr\_pto  
=tc

Wibowo N, Irwinda R, Heksas R,  
(2021). Anemia Defisiensi Besi  
Pada Kehamilan. UI Publishing  
Anggota IKAPI & APPTI, Jakarta  
Salemba

Wisnututi (2025). Efektifitas  
Pemberian Jus Buah Naga  
Terhadap Ibu Hamil Dengan  
Anemia Di Wilayah Kerja  
Puskesmas Selatbaru  
Kecamatan Bantan Kabupaten  
Bengkalis. *Ensiklopedia of  
Journal. Vol. 7 No.3 Edisi 1  
April 2025*