

**INOVASI “BUNA CERIA” (BUAH NAGA CEGAH TERJADINYA ANEMIA). “KASIH” (KELUARGA SADAR ASI EKSLUSIF) DENGAN KONSUMSI JUS BUAH NAGA DAN DI KELURAHAN SRIMULYO KABUPATEN LAMPUNG BARAT 2023**

**Nikmatul Fauziah<sup>1</sup>, Vida Wira Utami<sup>2\*</sup>**

1,2 Prodi DIV Kebidanan Malahayati  
Korespondensi Email: vida@malahayati.ac.id

**ABSTRAK**

Anemia secara umum memiliki pengertian tidak cukupnya sel darah merah yang sehat untuk membawa oksigen membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Ketika jaringan tubuh kita tidak mendapatkan cukup oksigen, maka fungsinya akan terganggu. Anemia pada ibu hamil, menjadi perhatian yang lebih, karena ini akan mempengaruhi janin yaitu berat badan lahir rendah, kelahiran prematur dan kematian ibu. Ibu hamil memang rentan terkena anemia, karena meningkatnya kebutuhan nutrisi guna memproduksi sel darah merah yang lebih banyak yaitu untuk dirinya sendiri dan janin yang dikandungnya. Menurut WHO mengategorikan anemia pada kehamilan bila kadar hemoglobin darah kurang dari 11g%, 9-10 g% sebagai anemia ringan, 7-8 g% anemia sedang dan 5-6 g% anemia berat .World. Health Organization (2019) prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 41,8%, pada tahun (2020) 4,5%.

Kegiatan dimulai dengan terlebih dahulu memberikan soal pre test guna menggali pemahaman ibu hamil tentang manfaat jus buah naga untuk mencegah anemia. Selanjutnya memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi cara pembuatan jus buah naga yang ditujukan kepada ibu hamil selama 50 menit dan selanjutnya melakukan evaluasi terhadap pemahaman ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dengan memberikan soal post test. Terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi akan manfaat dari konsumsi jus buah naga. Diharapkan kader dapat melaksanakan dan melanjutkan kegiatan penyuluhan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan jus buah naga.

Kata Kunci: Ibu hamil ,buah naga, anemia

**ABSTRACT**

*Anemia in general means there are not enough healthy red blood cells to carry oxygen to all the body's tissues. When our body tissues don't get enough oxygen, their function will be disrupted. Anemia in pregnant women is of more concern, because this will affect the fetus, namely low birth weight, premature birth and maternal death. Pregnant women are prone to anemia, due to the increased need for nutrients to produce more red blood cells, namely for themselves and the fetus they contain. According to WHO categorizes anemia in pregnancy when the blood hemoglobin level is less than 11g%, 9-10g% as mild anemia, 7-8g% moderate anemia and 5-6g% severe anemia. World. Health Organization (2019) the prevalence of anemia in pregnant women is 41.8%, in (2020) 4.5%. usually caused by iron deficiency due to lack of intake, sudden blood loss, due to chronic disease, hemolytic, hypoplasia and aplasia. World. Health Organization (2019) the prevalence of anemia in pregnant women is 41.8%, in (2020) 4.5%. usually caused by iron*

*deficiency due to lack of intake, sudden blood loss, due to chronic disease, hemolytic, hypoplasia and aplasia. World. Health Organization (2019) the prevalence of anemia in pregnant women is 41.8%, in (2020) 4.5%.*

*The activity began by first giving pre-test questions to explore pregnant women's understanding of the benefits of dragon fruit juice to prevent anemia. Then provide education/counseling and demonstrations on how to make dragon fruit juice aimed at pregnant women for 50 minutes and then evaluate the understanding of pregnant women after being given counseling by giving post test questions. There is an increase in the knowledge of pregnant women after being given education about the benefits of consuming dragon fruit juice. It is hoped that cadres can carry out and continue counseling activities on preventing anemia in pregnant women by utilizing dragon fruit juice.*

*Keywords: Pregnant women, dragon fruit, anemia*

## 1. PENDAHULUAN

Anemia secara umum memiliki pengertian tidak cukupnya sel darah merah yang sehat untuk membawa oksigen membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Ketika jaringan tubuh kita tidak mendapatkan cukup oksigen, maka fungsinya akan terganggu. Anemia pada ibu hamil, menjadi perhatian yang lebih, karena ini akan mempengaruhi janin yaitu berat badan lahir rendah, kelahiran prematur dan kematian ibu. Ibu hamil memang rentan terkena anemia, karena meningkatnya kebutuhan nutrisi guna memproduksi sel darah merah yang lebih banyak yaitu untuk dirinya sendiri dan janin yang dikandungnya.

Umumnya, Anemia selama kehamilan tergolong ringan dan mudah ditangani jika ditemukan pada kondisi dini. Namun, dapat menjadi berbahaya bagi ibu dan janinnya, apabila lama tidak ketahuan dan tidak diobati. Di sinilah pentingnya untuk rutin periksa kehamilan sesuai yang dijadwalkan. Anemia dalam kehamilan merupakan keadaan menurunnya kadar hemoglobin, hematocrit dan eritrosit dibawah nilai yang normal. Kadar hemoglobin yang normal pada wanita hamil adalah 12 gr/dl (Ratna, 2012).

Menurut WHO mengategorikan anemia pada kehamilan bila kadar hemoglobin darah kurang dari 11g%, 9-10 g% sebagai anemia ringan, 7-8 g% anemia sedang dan 5-6 g% anemia berat. Anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan kadar oksigen pada sirkulasi ibu dan janin berkurang. Ibu hamil dengan anemia ringan memiliki resiko besar mengalami persalinan prematur dan melahirkan bayi dengan berat lahir rendah. Resiko morbiditas dan mortalitas pada ibu dan janin dapat meningkat pada ibu hamil dengan anemia berat. Anemia sering terjadi pada ibu hamil, biasanya disebabkan oleh defisiensi besi karena kurangnya asupan, kehilangan darah secara mendadak, akibat penyakit menahun, hemolitik, hipoplasia dan aplasia.

ASI eksklusif adalah pemberian ASI selama 6 bulan tanpa tambahan cairan lain, seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, dan air putih, serta tanpa tambahan makanan padat, seperti pisang, bubur susu, biskuit, bubur nasi, dan nasi tim, kecuali vitamin dan mineral dan obat. Selain itu, pemberian ASI eksklusif juga berhubungan dengan tindakan memberikan ASI kepada

bayi hingga berusia 6 bulan tanpa makanan dan minuman lain, kecuali sirup obat. Setelah usia bayi 6 bulan, barulah bayi mulai diberikan makanan pendamping ASI, sedangkan ASI dapat diberikan sampai 2 tahun atau lebih. (Nikmatul, 2016).

ASI adalah satu jenis makanan yang mencukupi seluruh unsur kebutuhan bayi baik fisik, psikologi, sosial maupun spiritual. ASI mengandung nutrisi, hormon, unsur kekebalan pertumbuhan, anti alergi, serta anti inflamasi. (Purwanti, 2004). Keseimbangan zat-zat gizi dalam air susu ibu berada pada tingkat terbaik dan air susunya memiliki bentuk paling baik bagi tubuh bayi yang masih muda. Pada saat yang sama ASI juga sangat kaya akan sari-sari makanan yang mempercepat pertumbuhan sel-sel otak dan perkembangan sistem saraf. (Yahya, 2007). Data dari World Health Organization (WHO) World. Health Organization (2019) prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 41,8%, pada tahun (2020) 4,5%. Sedangkan data ASI Eksklusif di provinsi Lampung (2018) 67.01 Tahun (2019) 69.33, Tahun (2020) 70.08, Tahun (2021) 73.4.

Di Pekon Srimulyo terdapat 39,29% ibu hamil dengan anemia ringan. Hal ini sangat penting untuk menjadi prioritas penanganan anemia pada ibu hamil agar terlahir generasi yang sehat dan ibu dan kuat, melalui Kegiatan yang dilakukan dengan Bersama kader dalam melaksanakan dan melanjutkan kegiatan penyuluhan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil dengan pemanfaatan jus buah naga. Serta terdapat 42,86 % yang tidak melakukan ASI Eksklusif di lakukan penyuluhan KIE tentang pentingnya ASI Eksklusif kegiatan di lakukan bersama kader agar kader tetap dapat memotivasi ibu untuk memberikan ASI Eksklusif.

## 2. MASALAH

Dari survey yang telah dilakukan di Pekon Srimulyo terdapat ibu hamil dengan faktor resiko anemia ringan sebanyak 39,29% dari ibu hamil yang ada pada saat dilakukan survei serta terdapat 42,86% balita yang tidak di berikan ASI Eksklusif.

## 3. METODE

### a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah persiapan pemberian edukasi/penyuluhan dan demonstrasi kepada ibu hamil akan pentingnya manfaat konsumsi jus buah naga sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Pemberitahuan kepada Kepala Pekon dan Bidan Srimulyo untuk meminta izin mengadakan penyuluhan pada ibu dalam kelas ibu hamil.

### b. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan yaitu Identifikasi masalah, Mencari akar penyebab masalah dan mencari Alternatif/solusi pemecahan masalah, Memilih pemecahan masalah, setelah itu Merencanakan kegiatan pemecahan masalah dengan memberikan inovasi kegiatan pemberian jus buah naga pada kelas ibu hamil kepada seluruh ibu hamil dengan kasus anemia ringan, serta pemberian KIE ASI Eksklusif.

### c. Inovasi kegiatan yang kami rancang untuk Pekon Srimulyo pada kelas ibu hamil yang berfokus untuk pemecahan masalah bagi ibu hamil dengan kasus anemia ringan serta ASI Eksklusif yang sangat sederhana namun

memberikan dampak besar. Inovasi “Buna Ceria” (Buah Naga Cegah Terjadinya Anemia). “Kasih” (Keluarga Sadar Asi Eksklusif) Dengan Konsumsi Jus Buah Naga Kegiatan dimulai dengan terlebih dahulu memberikan soal pre test guna menggali pemahaman ibu hamil akan pentingnya manfaat konsumsi jus buah naga sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Selanjutnya memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi oleh mahasiswa dan kader yang telah di latih cara pembuatan jus buah naga yang ditujukan kepada ibu hamil selama 50 menit dan selanjutnya melakukan evaluasi terhadap pemahaman ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dengan memberikan soal post test untuk kemudian dilakukan penilaian terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil akan pentingnya manfaat konsumsi jus buah naga sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### a. Hasil

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 Maret 2023 dan di lanjutkan inovasi pada tanggal 25 februari 2023 pukul 10.00 WIB di Pekon Srimulyo. Penyuluhan dilakukan oleh kader yang telah di latih dan didampingi oleh mahasiswa dengan tujuan agar kegiatan penyuluhan ini dapat dilanjutkan setelah kegiatan ini berakhir, di dapati hasil Dari survey yang telah dilakukan di Pekon Srimulyo terdapat ibu hamil dengan faktor resiko anemia ringan sebanyak 39,29% dari ibu hamil yang ada pada saat dilakukan survei serta terdapat 42,86% balita yang tidak di berikan ASI Eksklusif, setelah di dapati hasil survei di lakukan MMD dengan pemberian Inovasi di kelas ibu hamil pemberian dan pembuatan jus buah naga dan KIE ASI Eksklusif pelaksanaan inovasi di lakukan dengan pemberian kuesioner pre test dan post test , di dapati hasil ibu hamil dapat mengikuti kegiatan dan mengerti cara pembuatan jus buah naga serta mengerti dengan KIE ASI Eksklusif yang di berikan.

##### b. Pembahasan

Kadar hemoglobin yang rendah kebanyakan disebabkan oleh pola makan, misalnya kurang nutrisi atau zat yang penting seperti zat besi, vitamin B12, vitamin C hingga asam folat sebagai bagian dari produksi sel darah merah. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi nutrisi secara langsung maupun tidak langsung. bayam hijau dan bayam merah. Keduanya kaya vitamin C, tetapi bayam hijau lebih kaya vitamin A, sedangkan bayam merah lebih banyak mengandung zat besi. Madu mengandung vitamin, mineral, asam amino, hormon antibiotik dan bahan-bahan aromatik, 17,1% air, 82,4% karbohidrat total, 0,5% protein, asam amino, vitamin, dan mineral (Sinclair, 2010).

Buah naga dapat berperan dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia karena kandungan fitokimia dalam buah naga sangat lengkap sehingga dapat membantu proses hematopoiesis. Buah naga mengandung zat prebiotic yang membantu proses metabolisme usus besar dan membunuh bakteri jahat sehingga penyerapan nutrisi dalam tubuh menjadi lebih baik.

- Menyiapkan Alat: (blender, gelas ukuran 250 ml, sendok)
- Menyiapkan bahan: (buah naga 100 gram yg sudah dicuci bersih), gula sesuai selera, air putih 250 cc)

Cara penyajian:

- a) Siapkan air  $\pm 250$ cc
- b) Masukkan potongan buah naga
- c) Tambahkan gula/tidak sesuai selera
- d) Jus buah naga siap dinikmati



**Gambar 1. Penyuluhan manfaat Jus Buah Naga Untuk Ibu hamil di Pekon Srimulyo Kabupaten Bandar Negeri Suoh Lampung Barat**

Setelah diberikan edukasi, tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi pemahaman ibu hamil terkait materi penyuluhan yang telah diberikan.

Evaluasi dilakukan dengan memberikan kembali soal post tes kepada ibu hamil guna mengukur peningkatan pengetahuan dan pemahaman ibu hamil setelah diberikan edukasi. Hasil kegiatan didapatkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil yang signifikan setelah diberikan edukasi/penyuluhan tentang pentingnya pemanfaatan jus buah naga untuk mencegah anemia pada ibu hamil.



Gambar 2. Pemberian Bantuan Jus Buah Naga dan KIE ASI Eksklusif di Pekon Srimulyo Kecamatan Bandar Negeri Suoh Kabupaten Lampung Barat

## 5. KESIMPULAN

Dukungan, support dan mendorong kelompok untuk mengenali potensi dan setiap masalah yang ada dan dapat mengembangkan potensinya terutama para kader desa serta organisasi yang terkait. Pengembangan desa siaga di daerah penelitian menunjukkan sangat baik dimana indikator - indikator keberhasilan kelurahan baik indikator masukan, indikator proses, indikator keluaran dan indikator dampak dapat dicapai bahkan dapat dikatakan berhasil berkat ketekunan, kesabaran, keterampilan dari seorang tenaga kesehatan dan adanya dukungan dan kerjasama dari Pemerintah, Swasta dan Masyarakat. serta tidak lepas dari kerjasama yang baik dari Lintas program maupun Lintas sektor terkait.

## 6. SARAN

Saran bagi kader diharapkan dapat melaksanakan dan melanjutkan penyuluhan tentang pemanfaatan Jus Buah Naga untuk mencegah anemia pada ibu hamil, serta KIE pada Ibu Menyusui untuk melakukan ASI Eksklusif.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

Aprilia F. Lantu, Hermie M. M. Tendea dan Eddy Suparman. *Kadar Hemoglobin (HB) Ibu Hamil Di Puskesmas Bahu Manado*. Manado. Universitas Sam Ratulangi. 2016.

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2015). *Profil Kesehatan Lampung 2014*. Lampung.

Irdayanti. *Identifikasi Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Trisemester I, II dan III Terhadap Kejadian Anemia di Puskesmas Poasia*. Kendari. Politeknik Kesehatan Kemenkes Kendari. 2017.

- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Riset kesehatan dasar 2014*. Jakarta.
- Kristanto, D. (2014). *Berkebun Buah Naga*. Penebar Swadaya: Jakarta
- Kristiyanasari W. (2009). *ASI, Menyusui & Sadari*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo S. *Ilmu Kebidanan. Edisi ke4*. Jakarta: Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2008 h.775-80.
- Proverawati, A. (2011). *Anemia dan Anemia kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika, 136
- Saifuddin, A.B. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2002.
- Soleha, N., Astriana, A., & Amirus, K. (2020). *Pemberian Jus Buah Naga Mempengaruhi Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil*. Jurnal Kebidanan Malahayati, 6(3), 335-341.
- Stefani, A S dan Vitrilina, H. (2020). *Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Perubahan Kadar Profil Darah Ibu Hamil dengan Anemia yang Mendapatkan Suplementasi Tablet Fe*. Jurnal Online Keperawatan Indonesia. 3(2): 73 - 81.
- Suherni. (2009). *Perawatan Masa Nifas*. Yogyakarta: Fitramaya.
- Supariasa, I.D.N. Bachyar B. dan Ibnu F. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC; 2002.
- Rahayu, L. D. P., & Suryani, E. S. (2018). *Hubungan Konsumsi Sayuran Hijau Dengan Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Rembang Kabupaten Purbalingga*. Bidan Prada: Jurnal Publikasi Kebidanan Akbid YLPP Purwokerto, 9(1).
- WHO. *Worldwide Prevalence of Anaemia. WHO global database on anemia geneva*. World Health Organization. 2012.