

Neni, Ana Mariza

**PROGRAM KREATIFITAS MAHASISWA DALAM PEMBUATAN OLAHAN SARI  
KURMA DAN BUAH NAGA UNTUK MENINGKATKAN KADAR HB IBU HAMIL  
DENGAN ANEMIA DI DESA SUKAJAYA**

Neni<sup>1</sup>, Ana Mariza<sup>2\*</sup>

Program studi kebidanan Universitas Malahayati, Bandar Lampung  
Korespondensi Email: anamariza@malahayati.ac.id

**ABSTRAK**

Sari kurma merupakan buah kurma yang dihaluskan dan diambil sarinya. Sari kurma biasanya bertekstur kental, berwarna hitam, terasa manis, dan memiliki manfaat yang tidak kalah dari buah kurma. Kandungan dalam sari kurma antara lain; Terdapat kalium, magnesium, tembaga, besi, vitamin A, vitamin K, vitamin B6, folat, riboflavin, dan niasin yang berkumpul di dalamnya. Tidak heran jika sari kurma juga memiliki manfaat kesehatan yang diperlukan tubuh. Buah naga (Inggris: Pitaya) adalah buah dari beberapa jenis kaktus dari genus *Hylocereus* dan *Selenicereus*. Buah ini berasal dari Meksiko, Amerika Tengah dan Amerika Selatan. Tujuan melakukan inovasi ini untuk pembuatan olahan Sari Kurma dan Buah Naga Untuk Meningkatkan Kadar HB ibu hamil anemia di Desa Sukajaya Kecamatan Sumberjaya kabupaten Lampung Barat. Metode penelitian yang dipakai penulis untuk menuliskan hasil penelitian ini adalah dengan menggunakan metode penelitian observasional analitik dengan menggunakan desain case control dengan sampel penelitian ibu hamil yang berjumlah 14 orang yang dilakukan di Desa Sukajaya. Hasil dari penelitian pengolahan Sari Kurma dan Buah Naga didapatkan untuk mengatasi Anemia pada ibu hamil. Kesimpulannya pada olahan Sari Kurma dan Buah Naga yang dikonsumsi ibu hamil dapat mencegah anemia pada ibu hamil.

Kata kunci : Sari Kurma, Buah Naga, Anemia, Hamil

**ABSTRACT**

*Date palm juice is the fruit of the date palm which is mashed and the juice is taken. Date palm juice is usually thick in texture, black in color, tastes sweet, and has benefits that are not inferior to dates. The content in the palm juice, among others; There are potassium, magnesium, copper, iron, vitamin A, vitamin K, vitamin B6, folate, riboflavin, and niacin gathered in it. No wonder the palm juice also has health benefits that the body needs. Dragon fruit (English: Pitaya) is the fruit of several types of cactus from the genus *Hylocereus* and *Selenicereus*. This fruit comes from Mexico, Central America and South America. The purpose of carrying out this innovation is to manufacture processed palm juice and dragon fruit to increase HB levels for anemic pregnant women in Sukajaya Village, Sumberjaya District, West Lampung Regency. The research method used by the author to write down the results of this study is to use an analytic observational research method using a case control design with a sample of 14 pregnant women who were conducted in Sukajaya Village. The results of research on processing Sari Kurma and Dragon Fruit were found to treat Anemia in pregnant women.*

*Keyword: Sari Kurma, Dragon Fruit, anemia, pregnant*

## 1. PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan merupakan suatu kondisi ibu dengan kadar nilai hemoglobin di bawah 11 gr/dl pada trimester satu dan tiga, atau kadar hemoglobin kurang dari 10 gr/dl pada trimester dua. Darah akan bertambah banyak dalam kehamilan yang lazim disebut Hidremia atau Hipervolemia. Akan tetapi bertambahnya sel darah kurang dibandingkan dengan bertambahnya plasma sehingga terjadi pengenceran darah. Perbandingan tersebut adalah sebagai berikut: plasma 30%, sel darah 18%, dan hemoglobin 19%. Ibu hamil umumnya mengalami defisiensi besi sehingga hanya memberi sedikit zat besi pada janin yang dibutuhkan untuk metabolisme besi yang normal. Kekurangan zat besi dapat menimbulkan gangguan atau hambatan pertumbuhan janin baik sel tubuh maupun sel otak (R. D. Rahayu, 2017).

Farmakodinamik zat besi adalah suatu upaya mengganti zat besi dan mengendalikan kondisi kekurangan zat besi dimana diagnosis dilihat berdasarkan asupan darah. Aturan minum sari kurma juga dianjurkan ibu hamil mengkonsumsi sari kurma sebanyak 10 ml diminum sebanyak tiga kali sehari agar meningkatkan kadar HB pada ibu hamil (Maternity, dkk, 2021)

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh konsumsi sari Kurma dan Buah naga dalam upaya meningkatkan kadar HB ibu hamil yang mengalami anemia.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Masalah yang ada di Desa Sukajaya kecamatan Sumberjaya kabupaten Lampung Barat yaitu Ibu hamil Anemia.

Berdasarkan latar belakang masalah yang kami uraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Apa pengertian anemia ?
2. Apa ciri-ciri anemia ?
3. Apa macam-macam anemia ?
4. Apa dampak anemia pada ibu hamil?
5. Bagaimana penatalaksanaan anemia ?

Lokasi pengabdian Masyarakat adalah di desa Sukajadi kecamatan Sumberjata Kabupaten Lampung Barat



### 3. KAJIAN PUSTAKA

#### a. Pengertian

Anemia dalam bahasa Yunani *anaimia* artinya kekurangan darah (Hasdianah dan Sentot Imam Suprpto, 2014). Anemia pada ibu hamil didefinisikan bila kadar Hb di bawah 11 gr/dL (Nugroho, T, 2012). Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin di bawah 11 g% pada trimester 1 dan 3

#### b. Ciri ibu hamil dengan anemia

- 1) Wajah pucat
- 2) Lelah, letih
- 3) Mual
- 4) Ujung jari pucat
- 5) Sesak nafas

#### c. Macam - macam anemia

- 1) Anemia defisiensi besi
- 2) Anemia megaloblasti
- 3) Anemia Aplastik
- 4) Anemia Mieloptisik
- 5) Anemia hemolitik
- 6) Anemia melablastik

#### d. Dampak Anemia pada ibu hamil

Dampak anemia pada kehamilan bervariasi dari keluhan yang sangat ringan hingga gangguan kelangsungan kehamilan, (abortus, partus immatur atau prematur), gangguan proses persalinan (inertia, atonia, partus lama, perdarahan atonis), gangguan pada masa nifas (sub involusi rahim, daya tahan terhadap infeksi dan stress, kurang produksi ASI) dan gangguan janin (abortus, dismaturitasm BBLR dan kematian perinatal) (Rukiyah, AY dan Lia Yulianti, 2010).

#### e. Penatalaksanaan Anemia Dan Pengobatan Anemia

Selain dengan rutin mengkonsumsi tablet FE, Menurut Ramayulis (2015), 100 gr buah naga mengandung diantara 60,4 mg zat besi, efektif untuk mengendalikan kekurangan zat besidan hampir seluruhnya dapat diserap serta 9,4 mg Vitamin C yang berperan dalam penyerapan zat besi melalui makanan dengan membentuk kompleks ferro askorbat.

Buah naga sangat besar manfaatnya untuk ibu hamil berdasarkan zat gizi mikro yang terkandung di dalamnya, yaitu asam folat, karoten, vitamin dan serat yang sangat dibutuhkan dalam perkembangan janin. Konsumsi secara rutin dapat membantu pertumbuhan dan kesehatan janin yang optimal (Suryana, 2018). Sedangkan Sari kurma sangat dianjurkan untuk ibu hamil karena dapat mengurangi risiko anemia. Selain itu, membantu mengatasi morning sickness, mengatur tekanan darah dan kadar gula darah, membuang racun, meningkatkan kekebalan tubuh, dan menjaga kesehatan kandungan kalsium dalam tubuh.

Menurut Ramayulis (2015), 100 gr buah naga mengandung diantara 60,4 mg zat besi, efektif untuk mengendalikan kekurangan zat besidan hampir seluruhnya dapat diserap serta 9,4 mg Vitamin C yang berperan dalam

penyerapan zat besi melalui makanan dengan membentuk kompleks ferro askorbat.

Sari kurma juga dianjurkan ibu hamil mengkonsumsi sari kura sebanyak 10 ml diminum sebanyak tiga kali sehari agar meningkatkan kadar HB pada ibu hamil (Maternity, ckk, 2021)

#### 4. METODE

##### a. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah persiapan pemberian edukasi/ penyuluhan kepada ibu hamil tentang betapa pentingnya manfaat konsumsi buah naga dan sari kurma untuk meningkatkan kadar HB ibu hamil di desa Sukajaya Kecamatan Sumberjaya Kabupaten Lampung Barat

##### b. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 Maret 2023 pukul 10.00 yang dihadiri 11 orang yang terdiri dari ibu hamil, bidan, kader dan tokoh masyarakat. dengan terlebih menggali mengenai pemahaman ibu hamil akan pentingnya manfaat konsumsi Sari Kurma dan Buah naga bagi ibu hamil anemia. Selanjutnya diberikan penyuluhan yang ditujukan kepada ibu hamil selama 30 menit dan selanjutnya memberikan evaluasi terhadap pemahaman ibu hamil setelah diberikan penyuluhan dengan meminta memberikan sedikit ulasan mengenai penyuluhan dan dilakukan penilaian terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil.

#### 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

##### a. Hasil

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 11 Maret 2023 pukul 10.00 WIB di desa Sukajaya Kecamatan Sumberjaya Kabupaten Lampung Barat. penyuluhan yang diberikan kepada ibu hamil meliputi proses pembuatan vla Sari Kurma dan Puding buah naga. mempraktikkan cara pembuatan vla Sari Kurma dan Puding Buah Naga, kepada peserta melakukan tanya jawab dan didapatkan tingkat pengetahuan sebesar 80% setelah diberikan pengetahuan mengenai kandungan Sari Kurma dan Buah Naga yang dapat mengatasi keluhan anemia pada ibu hamil.





#### Pemberian Penyuluhan Pada Ibu Hamil

##### b. Pembahasan

Hasil penyuluhan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan ini, secara garis besar mencakup beberapa hal sebagai berikut

1. Keberhasilan target jumlah peserta yang hadir
2. Ketercapaian penyuluhan
3. Ketercapaian target penyuluhan
4. Kemampuan peserta dalam memaami materi

Target peserta sebelumnya yang direncanakan adalah 10 orang dan yang hadir dalam pelaksanaannya 11 orang. Dari angka ini dapat dilihat sasaran mencapai 100% dan dapat dikatakan berhasil. Kegiatan ini dilakukan secara virtual dengan dosen pembimbing dan dilakukan secara langsung dengan peserta dan pada saat penyampaian materi tidak ada kendala.

Adapun materi yang telah disampaikan adalah :

1. Apa pengertian anemia ?
2. Apa ciri-ciri anemia ?
3. Apa macam-macam anemia ?
4. Apa akibat anemia pada ibu hamil ?
5. Bagaimana penatalaksanaan dan pengobatan anemia ?

#### 6. KESIMPULAN

Anemia dalam bahasa Yunani *anaimia* artinya kekurangan darah (Hasdianah dan Sentot Imam Suprpto, 2014). Anemia pada ibu hamil didefinisikan bila kadar Hb di bawah 11 gr/dL (Nugroho, T, 2012). Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin di bawah 11 g% pada trimester 1 dan 3. Menurut Ramayulis (2015), 100 gr buah naga mengandung antara 60,4 mg zat besi, efektif untuk mengendalikan kekurangan zat besidan hampir seluruhnya dapat diserap serta 9,4 mg Vitamin C yang berperan dalam penyerapan zat besi melalui makanan dengan membentuk kompleks ferro askorbat. Sari kurma merupakan buah kurma yang dihaluskan dan diambil sarinya. Sari kurma biasanya bertekstur kental, berwarna hitam, terasa manis, dan memiliki manfaat yang tidak kalah dari buah kurma. Kandungan dalam sari kurma antara lain; Terdapat kalium, magnesium, tembaga, besi, vitamin A, vitamin K, vitamin B6, folat, riboflavin, dan niasin yang berkumpul di dalamnya. Farmakodinamik

zat besi adalah suatuupaya mengganti zat besi dan mengendalikan kondisi kekurangan zat besi dimana diagnosis nya dilihat berdasarkan asupan darah. Aturan minum sari kurma juga dianjurkan ibu hamil mengkonsumsi sari kurma sebanyak 10 ml diminum sebanyak tiga kali sehari agar meningkatkan kadar HB pada ibu hamil (Maternity, dkk, 2021)

#### 7. DAFTAR PUSTAKA

Agusmayanti, R., Farich. Achmad., Anggraini. (2020) Pemberian Vitamin C Dapat Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. Jurnal Kebidanan, Vol 6, No 3, Juli 2020 : 342-348.

Anggraini. (2018) Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Ibu Hamil Beresiko Tinggi di Wilayah Kerja Puskesmas Sumur Batu Bandar Lampung Tahun 2016. Jurnal Kebidanan, Vol 4, No 1, Januari 2028: 15-19.

Mariza, A., Dkk. (2021). Sosialisasi Inovasi Kegiatan “Tape Bumila (Duta Peduli Ibu Hamil Anemia)” Di Desa Kali Bening Raya Kecamatan Abung Selatan Kabupaten Lampung Utara Jurnal Perak Malahayati, Vol 3, No 1, Mei 2021 :61-64.

Maternity, D., Dkk. (2021) Pemberian Sari Kurma Dapat Meningkatkan Kadar Hb Pada Ibu.

Soleha, N., Dkk. (2020) Pemberian Jus Buah Naga Mempengaruhi Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan, Vol 6, Bo 3, Juli 2020 : 335-341.