

Inovasi Cemilan Nagadu (Cegah Anemia Pada Kehamilan Dengan Buah Naga Dan Madu)

Fijri Rachmawati¹, Ana Mariza^{2*}, Tri Idayani³

^{1,2,3} Program Studi Kebidanan Universitas Malahayati

Email Korespondensi: fijri@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Anemia dalam kehamilan merupakan suatu kondisi ibu hamil dengan kadar hemoglobin <11 gr/dL pada trimester I dan III atau kadar <10,5 gr/dL pada trimester II. Tujuan penelitian ini untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang jus buah naga dan madu dalam meningkatkan Hb selama masa kehamilan. Kegiatan ini dilaksanakan di Tiyuh Cahyou Randu Kecamatan Pagar Dewa, Kabupaten Tulang Bawang Barat. Kegiatan dimulai dengan terlebih dahulu dengan memberikan soal pre test guna menggali pemahaman ibu hamil tentang manfaat jus buah naga dan madu untuk mencegah anemia. Selanjutnya memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi cara pembuatan jus buah naga dan madu yang ditujukan kepada ibu hamil selama 45 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 dan madu.

Kata kunci : Anemia, buah naga, ibu hamil, madu

ABSTRACT

Anemia in pregnancy is a condition in pregnant women with hemoglobin levels <11 gr/dL in the I and III trimesters or levels <10.5 gr/dL in the II trimester. The aim of this study was to increase the knowledge of pregnant women about dragon fruit juice and honey in increasing Hb during pregnancy. This activity was carried out in Tiyuh Cahyou Randu, Pagar Dewa District, West Tulang Bawang Regency. The activity began by first providing pre-test questions to explore pregnant women's understanding of the benefits of dragon fruit juice and honey to prevent anemia. Next, provide education/counseling and demonstration on how to make dragon fruit and honey juice aimed at pregnant women for 45 minutes and then evaluate the understanding of pregnant women after being given counseling by giving post-test questions. There was an increase in knowledge of pregnant

women after being given education on the benefits of consuming dragon fruit juice and honey.

Keywords: Anemia, dragon fruit, pregnant women, honey

PENDAHULUAN

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dalam konteks kehamilan, anemia diartikan sebagai suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil kurang dari 11 g/dL. Namun, Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit (CDC) mendefinisikan anemia pada kehamilan dengan kriteria yang sedikit berbeda. Menurut CDC, anemia pada trimester pertama dan ketiga didefinisikan sebagai kadar Hb kurang dari 11 g/dL, pada trimester kedua didefinisikan sebagai kadar Hb kurang dari 10,5 g/dL, dan setelah melahirkan didefinisikan sebagai kadar Hb kurang dari 10 g/dL (WHO, 2018).

Kejadian anemia atau kekurangan darah pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi, yaitu sebanyak 48,9% (Kemenkes RI, 2019). Dalam kehamilan kebutuhan nutrisi ibu hamil meningkat guna memproduksi sel darah merah yang lebih banyak yaitu untuk dirinya sendiri dan janin yang dikandungnya. Sehingga ibu hamil rentan mengalami anemia. Anemia dalam kehamilan tergolong ringan dan mudah ditangani jika ditemukan pada kondisi dini. Namun, dapat menjadi berbahaya bagi ibu dan janinnya, apabila terdeteksi pada fase yang lanjut dalam kehamilan. Oleh karena itu pemeriksaan kehamilan secara komprehensif sangat penting untuk mendeteksi adanya gangguan pada kehamilan yang berpotensi membahayakan calon ibu maupun kandungannya (Kemenkes RI, 2018).

Pemberian zat besi pada ibu hamil merupakan salah satu syarat pelayanan kesehatan pada ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia, dimana suplemen zat besi diberikan selama kehamilan ialah sebanyak 90 tablet (Ulfiana, Elisa 2019). Dalam penanganan anemia pada ibu hamil selain diberikan tablet Fe dapat dilakukan dengan pemberian jus buah naga dan madu untuk menangani anemia pada ibu hamil. Buah naga mengandung sejumlah nutrisi yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Salah satu bahan utamanya adalah zat besi. Zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Selain zat besi, buah naga juga kaya akan vitamin C. Vitamin C membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh, sehingga akan lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Cendriany et al., 2020). Buah naga juga mengandung folat yaitu vitamin B9 yang dibutuhkan dalam proses pembentukan sel darah merah.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fijri Rachmawati (2024) selain jus buah naga, daun kelor juga dapat meningkatkan kadar Hb dalam darah. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Ike Ate Yusvika (2024) bahwa daun kelor kaya akan nutrisi, termasuk vitamin A, B kompleks, C, E, dan K, kalsium,

zat besi, kalium, dan zinc. Kandungan nutrisinya yang lengkap ini menjadikannya suplemen alami yang ideal untuk ibu hamil dan janin. Selain

itu menurut penelitian yang dilakukan oleh Yuli Yantina (2023) buah kurma dapat meningkatkan Hb pada ibu hamil, namun buah kurma cukup sulit ditemukan di wilayah tiyuh cahyou randu. Sehingga pada inovasi kali ini kami mengambil jus buah naga selain karna rasanya yang manis dan segar di tiyuh cahyou randu buah naga sangat mudah ditemui karena warga desa banyak yang menanam pohon buah naga disekitar halaman rumah.

Anemia pada ibu hamil sering dijumpai pada trisemester I dan trisemester III. Tetapi paling banyak ditemukan pada trisemester III. Pada trisemester I ibu hamil mengalami mual dan muntah. Hal ini dapat menyebabkan berkurangnya ketersediaan zat besi. Sedangkan pada trisemester III dikarenakan zat besi dibutuhkan oleh janin untuk pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, janin menyerap zat besi dari ibu yang menyebabkan kebutuhan ibu akan zat besi bertambah. Jika ibu hamil tidak memperhatikan status nutrisinya maka dapat menyebabkan ibu anemia.

Kebutuhan akan zat besi selama kehamilan kurang lebih 1000 mg. Kebutuhan zat besi pada trisemester I relatif sedikit sekitar 0,8 mg sehari dan meningkat selama trisemester II dan trisemester III yaitu 6,3 mg sehari. Penyebab langsung terjadinya anemia pada ibu hamil adalah kekurangan zat besi di dalam tubuh yang disebabkan oleh kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, makanan cukup namun sumber makanan memiliki kandungan zat besi yang rendah sehingga jumlah zat besi yang diserap kurang, dan makanan yang dimakan mengandung zat penghambat absorbs besi (Roosley, 2016).

Di Tiyuh Cahyou Randu terdapat 33% 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 dan madu.

MASALAH

Tiyuh Cahyou Randu merupakan desa yang terletak di Kecamatan Pagar Dewa, Kabupaten Tulang Bawang Barat. Latar belakang penduduk di tiyuh tersebut rata-rata adalah petani dengan berbagai tingkat pendidikan. Setelah dilakukan Survey Mawas Diri (SMD) didapati beberapa ibu hamil yang ditemukan mengalami anemia. Pemahaman penduduk tentang bahaya anemia masih kurang terutama anemia pada ibu hamil. Hal tersebut yang mendasari dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat. Target dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan warga tentang anemia pada ibu hamil serta cara alternatif untuk meningkat Hb pada ibu hamil dengan jus buah naga dan madu sebagai upaya pencegahan terjadinya anemia selama masa kehamilan.

METODE

- a. Tahap persiapan
Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah persiapan penyuluhan dengan media leaflet dan PPT tentang ibu hamil anemia.
- b. Tahap Pelaksanaan
Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2025 pukul 09.30 WIB dibalai tiyuh Cahyou Randu dan dihadiri oleh 7 orang ibu hamil, kepala tiyuh Cahyou Randu, kepala puskesmas, bidan desa, aparatur tiyuh dan kader posyandu.
- c. Acara ini dilakukan dengan pemberitahuan berupa undangan kepada kepala puskesmas, kepala desa, bidan desa, kader, ketua RT dan seluruh ibu hamil di Tiyuh Cahyou Randu untuk meminta izin dalam rangka mengadakan kegiatan inovasi penyuluhan tentang ibu hamil anemia. 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 meningkatkan kadar Hb serta mencegah anemia pada ibu hamil. Selanjutnya memberikan edukasi/penyuluhan dan demonstrasi oleh mahasiswa cara yang ditujukan kepada ibu hamil selama 45 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 dan madu sebagai pengobatan alternatif untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

- a. Hasil
Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 21 Mei 2025 pukul 09.30 WIB di Tiyuh Cahyou Randu. Penyuluhan tentang manfaat jus buah naga dan madu bagi ibu hamil berjalan dengan lancar dan dihadiri sekitar 7 ibu hamil.
- 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. Buah naga mengandung sejumlah nutrisi yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Salah satu bahan utamanya adalah zat besi. Zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang mengikat dan mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Selain zat besi, buah

naga juga kaya akan vitamin C. Vitamin C membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh, sehingga akan lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Cendriany et al., 2020). Buah naga juga

mengandung folat yaitu vitamin B9 yang dibutuhkan dalam proses pembentukan sel darah merah. Daging buah naga merah banyak mengandung antioksidan salah satunya fenol dan asam askorbat yang mempunyai kemampuan menangkap logam sehingga dapat menangkap ion besi penyebab penyakit degenerative (Usman dkk., 2019). 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.

Cara penyajian Jus Buah Naga + Madu

- 1) Menyiapkan Alat: (Blender, gelas ukuran, timbangan, saringan teh, sendok)
- 2) Menyiapkan bahan: (Buah naga 250 gr, madu 45 ml, air putih 100 cc)

Cara Penyajian :

- 1) Mencuci Tangan
- 2) Menjelaskan cara melakukan intervensi pemberian jus buah naga
- 3) Menimbang buah naga yang akan di konsumsi sebanyak 250gr dan madu 45 ml dan air 100 cc
- 4) Cuci dengan air mengalir
- 5) Masukkan buah naga, madu dan air kedalam blender sampai tercampur
- 6) Matikan blender dan saring jus buah naga
- 7) Sajikan jus buah naga
- 8) Menjelaskan cara melakukan intervensi pemberian jus buah naga dan madu

Setelah diberikan edukasi, tahapan selanjutnya adalah melakukan evaluasi pemahaman ibu hamil terkait materi penyuluhan yang telah diberikan. Evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan 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 dan madu untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

Kegiatan Penyuluhan Inovasi Cemilan Nagadu (21 Mei 2025)



SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan inovasi CEMILAN NAGADU di Tiyuh Cahyou Randu, Kec. Pagar Dewa, Kab. Tulang Bawang Barat. Pertama: adanya peningkatan pengetahuan tentang manfaat jus buah naga dan madu untuk meningkatkan kadar Hb selama kehamilan. Kedua: peningkatan pengetahuan tentang bahaya mengalami anemia selama masa kehamilan.

REFERENSI

- Bariyyah, Khoirul & Mia Srimati. 2021. Status Gizi Ibu Sebelum Hamil Dan Status Anemia Ibu Hamil Meningkatkan Resiko Melahirkan Bayi Berat Lahir Rendah (Pre-pregnancy Nutritional Status and Anemia of Pregnant Women Increase The Risk of Low Birth Weight Infants. JOURNAL OF NUTRITION AND CULINARY (JNC) Vol 1, No 1
- Fitria, N. E. (2018). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil tentang Tablet Fe dengan Kejadian Anemia. Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan, 3(1), 1-6
- Futriani, Elfira Sri. dkk. 2024. Effectiveness of Giving Dragon Fruit on Increasing Hemoglobin Levels in Pregnant Women with Mild Anemia at Jakarta Harbor Hospital in 2024. Journal of Research in Science Education. Volume 10, Issue 9, 6631-6637
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 . Jakarta: Kementerian Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. (2019).
- Meilinda, Vitria & Alitta Dwi Namira Natasya. 2022. Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga (*Hylocereus Polyrhizus*) Dan Madu Dengan Kombinasi tablet FE Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin. Maternal Child Health Care. Vol 5. No. 1
- Rachmawati, Fijri. 2024. Sosialisasi Jaga Ibu Hamil Anemia Dengan Daun Kelor Di Kelurahan Kemiling Raya Kecamatan Kemiling Bandar Lampung. Jurnal Perak Malahayati : Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 6, No. 1. Hal113-120
- Soleha, N., & Astriana, K. A. (2020). Pemberian jus buah naga mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil. Jurnal kebidanan, 6(3), 335-341
- Yantina, Yuli dan Diajeng Wulandari Budjana. 2023. Sosialisasi Manfaat Jus Kurma Di Kelurahan Banjar Dewa Kecamatan Banjar Agung Tulang Bawang. Jurnal Perak Malahayati : Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 5, No. 2. Hal250-255
- Yusvika, Ike Ate. dkk. 2024. Sosialisasi Inovasi Gardu Bumita (Gerakandaun Kelor Untukibu Hamil Tanpa Anemia) Didesa Srimulyo Kecamatan Bandar Negeri Suoh Kabupaten Lampung Barat. Jurnal Perak Malahayati : Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol 6, No. 2. Hal402-409