

## Gerakan Ibu Hamil Cegah Anemia Dengan Inovasi Buah Naga Merah

Nurul Isnaini<sup>1</sup>, Nita Evriana Sari<sup>2\*</sup>, Nurhasanah<sup>3</sup>

Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Malahayati  
Korespondensi Email: nita.nuninosa@gmail.com

### ABSTRAK

Anemia pada kehamilan adalah masalah penting karena dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas, baik ibu maupun bayi baru lahir. Efek anemia selama kehamilan termasuk perdarahan postpartum, berat badan lahir rendah (BBLR) dan persalinan premature. Ibu hamil yang mengalami anemia dapat berdampak pada janin seperti abortus, kematian intrauterine, prematuritas dan kecenderungan untuk terinfeksi.

Salah satu intervensi untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) adalah dengan menggunakan buah naga merah, karena kandungan zat besi dan vitamin C yang tinggi. Buah naga mengandung vitamin C yang sangat penting dalam membantu penyerapan zat besi melalui saluran pencernaan. Hal ini dapat secara langsung meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Jus buah naga merah dan agar-agar buah naga merah dapat dijadikan alternatif pilihan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia.

Tujuan penulisan ini yaitu Untuk melakukan penyusunan asuhan kebidanan komunitas dengan masalah anemia kehamilan dengan inovasi “gerakan ibu hamil cegah anemia dengan buah naga merah (gibah bu' narah). Hasilnya menunjukkan adanya peningkatan kadar HB pada ibu hamil dengan masalah anemia setelah mengkonsumsi jus buah naga dan agar-agar buah naga.

Kata kunci : buah naga, kehamilan, anemia

### ABSTRACT

*Anemia during pregnancy is an important issue as it can increase morbidity and mortality for both mother and newborn. The effects of anemia during pregnancy include postpartum hemorrhage, low birth weight (LBW), and preterm labor. Pregnant women experiencing anemia can have an impact on the fetus such as miscarriage, intrauterine death, prematurity, and susceptibility to infection. One intervention to increase hemoglobin (Hb) levels is the use of red dragon fruit, due to its high iron and vitamin C content. Dragon fruit contains vitamin C, which is crucial in helping iron absorption through the digestive tract. This can directly increase hemoglobin levels in the body. Red dragon fruit juice and red dragon fruit jelly can be alternative options to increase hemoglobin levels in pregnant women who experience anemia.*

*The purpose of this writing is to develop community midwifery care addressing the issue of anemia in pregnancy with the innovation 'pregnant women movement to prevent anemia with red dragon fruit (gibah bu' narah).' The results indicate an increase in hemoglobin levels in pregnant women with anemia after consuming dragon fruit juice and dragon fruit jelly.*

*Keywords: dragon fruit, pregnancy, anemia*

## PENDAHULUAN

Peran tenaga kesehatan khususnya tenaga bidan dituntut untuk dapat memberi pelayanan KIA/KB dan kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupannya baik di institusi rumah sakit yang bersifat kuratif/klinis maupun juga dalam upaya-upaya pelayanan KIA/KB yang bersifat promotif, preventif dan mampu menggerakkan peran serta masyarakat dalam upaya kesehatan ibu dan anak, serta KB sesuai dengan prinsip *Primary Health Care* (PHC).

Dalam rangka mempersiapkan tenaga bidan yang terampil dan bermutu dalam melaksanakan tugas seperti yang diharapkan diatas maka perlu kiranya memberikan kesempatan serta pengalaman belajar yang terarah dan terpadu kepada mahasiswa kebidanan tidak hanya di rumah sakit tetapi juga di puskesmas maupun di masyarakat.

Institusi penyelenggara pendidikan kebidanan perlu untuk memberikan pengalaman belajar secara nyata kepada mahasiswanya dalam upaya meningkatkan program KB, KIA serta kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupannya sehingga mampu menggerakkan peran serta masyarakat dalam upaya pelayanan kesehatan tersebut di suatu wilayah kerja.

Pelayanan kebidanan komunitas adalah pendekatan yang esensial untuk memastikan bahwa setiap ibu dan anak menerima perawatan yang mereka butuhkan, terlepas dari tempat tinggal atau kondisi sosial-ekonomi mereka. Dengan fokus pada pemberdayaan komunitas dan penyesuaian layanan kesehatan dengan kebutuhan lokal, pendekatan ini dapat memainkan peran penting dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak serta mencapai kesetaraan dalam akses ke layanan kesehatan. Pelayanan kebidanan komunitas bukan hanya tentang mengatasi masalah kesehatan yang ada, tetapi juga tentang membangun fondasi untuk kesehatan dan kesejahteraan jangka panjang bagi masyarakat di seluruh dunia (Dvitasari, 2024)

Anemia pada kehamilan adalah masalah penting karena dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas, baik ibu maupun bayi baru lahir. Efek anemia selama kehamilan termasuk perdarahan postpartum, berat badan lahir rendah (BBLR) dan persalinan premature. Ibu hamil yang mengalami anemia dapat berdampak pada janin seperti abortus, kematian intrauterine, prematuritas dan kecenderungan untuk terinfeksi. Selain itu, ibu hamil dapat mengalami his selama kehamilan dan risiko ketuban pecah dini (Fauziah et al, 2025). Kurangnya hemoglobin dalam darah juga akan mempengaruhi asupan oksigen ke plasenta dan janin (Zakiah et al, 2023).

Salah satu intervensi untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) adalah dengan menggunakan buah naga merah, karena kandungan zat besi dan vitamin C yang tinggi. Buah naga mengandung vitamin C yang sangat penting dalam membantu penyerapan zat besi melalui saluran pencernaan. Hal ini dapat secara langsung meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Jus buah naga merah dan agar-agar buah naga merah dapat dijadikan alternatif pilihan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia (Chendriany et al, 2021; Tusiana et al, 2021).

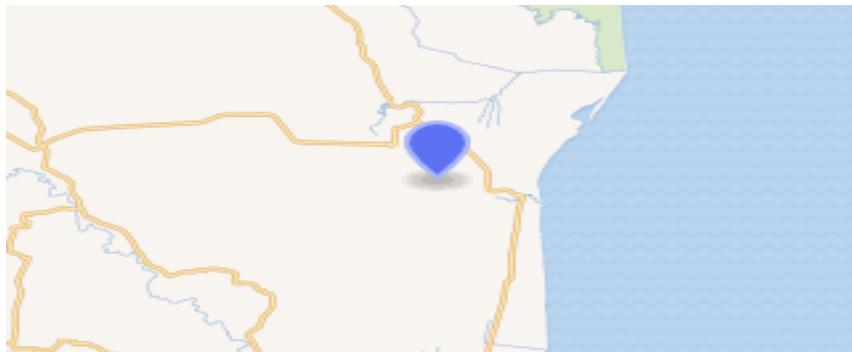
## MASALAH

Berdasarkan hasil pendataan yang telah dilakukan di Desa Labuhan Maringgai, Kabupaten Lampung Timur, diketahui bahwa prioritas masalah gizi yang dihadapi adalah kunjungan balita ke posyandu masih rendah, kunjungan ANC ibu hamil masih rendah, Imunisasi TT bumil yang belum lengkap, angka kejadian anemia pada ibu hamil masih tinggi. Oleh karena itu, diperlukan upaya intervensi gizi yang tepat guna untuk mengatasi permasalahan tersebut

Salah satu alternatif yang mulai dikembangkan adalah pemanfaatan buah naga yang terbukti mengandung tinggi akan vitamin C yang dapat membantu meningkatkan absorpsi zat besi pada ibu hamil sehingga dapat meningkatkan kadar hb dalam darah.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Bagaimana penyusunan asuhan kebidanan komunitas dengan masalah anemia kehamilan dengan inovasi “gerakan ibu hamil cegah anemia dengan buah naga merah (gibah bu' narah)?

Desa Labuhan Maringgai Kecamatan Labuhan Maringgai memiliki luas wilayah sebesar 14 264,5 Ha. Wilayah administratif kecamatan ini terbagi menjadi 11 desa yaitu Karya Tani, Karya Makmur, Bandar Negeri, Maringgai, Muara Gading Mas, Labuhan Maringgai, SriGading, Sriminosari, Margasari, SukoRahayu, dan Karang Anyar. Secara geografis, Kecamatan Labuhan Maringgai sebelah Utara berbatasan dengan Taman Nasional Way Kambas. Sebelah Selatan berbatasan dengan Kecamatan Pasir Sakti dan Kecamatan Melinting. Sebelah Timur berbatasan dengan Laut Jawa, sedangkan sebelah Barat berbatasan dengan Kecamatan Bandar Sribhawono, Kecamatan Mataram Baru, Kecamatan Braja sebelah. Jumlah penduduk sebanyak 10.127 jiwa, dengan jumlah KK 1.130 KK, KKL sebanyak 5.098 dan KKP sebanyak 5.029.



## KAJIAN PUSTAKA

Anemia adalah penyakit kekurangan sel darah merah. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11 gr/dl pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II kadar hemoglobin < 10,5 gr/dl (Bobak dalam Yanti, dkk, 2015). Menurut American Society of Hematology, anemia merupakan penurunan jumlah hemoglobin dari batas normal sehingga tidak dapat memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen dalam jumlah yang cukup ke jaringan perifer (Putri dan Hastina, 2020). Ada beberapa klasifikasi anemia dalam kehamilan, diantaranya :

- Anemia ringan : 10,0 - 10,9 gr/dl
- Anemia sedang : 7,0 - 9,9 gr/dl
- Anemia berat : <7,0gr/dl(Liananiar, 2020)

## 1. Etiologi Anemia Kehamilan

- a. Zat besi yang masuk melalui makanan tidak mencukupi kebutuhan
- b. Meningkatnya kebutuhan tubuh akan zat besi, terutama ibu hamil, masa tumbuh kembang pada remaja
- c. Meningkatnya volume plasma yang tidak sebanding dengan peningkatan volume sel darah merah. Ketidaksihesuaian antara kenaikan volume plasma dan eritrosit paling sering terjadi pada kehamilan trimester kedua.
- d. Penyakit kronis, seperti tuberculosis dan infeksi lainnya.
- e. Perdarahan yang disebabkan oleh infeksi cacing tambang, malaria, haid yang berlebihan dan melahirkan.
- f. Anemia lebih sering dijumpai dalam kehamilan, karena saat hamil kebutuhan zat-zat makanan bertambah untuk memproduksi sel darah merah yang lebih banyak untuk ibu dan janin yang dikandungnya, dan pada saat hamil terjadi perubahan-perubahan dalam darah dan sumsum tulang (Simbolon, dkk, 2018).

Gejala anemia kehamilan antara lain cepat lelah, sering pusing, mata berkunagkunang, malaise, lidah luka, nafsu makan berkurang, hilang konsentrasi, napas pendek, dan mual muntah berlebihan. Tanda-tanda anemia yaitu :

- a. Peningkatan kecepatan denyut jantung karena tubuh berusaha memberi oksigen lebih banyak ke jaringan
- b. Peningkatan pernapasan karena tubuh berusaha menyediakan lebih banyak oksigen dalam darah
- c. Pusing karena berkurangnya darah ke otak
- d. Terasa lelah karena meningkatnya oksigenasi berbagai organ termasuk otot tulang dan rangka
- e. Kulit pucat karena berkurangnya oksigenasi
- f. Mual akibat penurunan aliran darah saluran pencernaan dan susunan saraf pusat
- f. Penurunan kualitas rambut dan kulit (Soebroto, 2020).

## 2. Manfaat Buah Naga Untuk Anemia Kehamilan

Buah naga adalah buah kaktus dari marga *Hyllocereus* dan *Selenicereus*. Meskipun termasuk buah yang baru di Indonesia, buah ini sudah banyak di konsumsi oleh masyarakat sebagai obat untuk dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan sebagai obat penambah darah. Penderita anemia memerlukan banyak asupan nutrisi yang memiliki kemampuan mempercepat terjadinya untuk proses pembentukan sel darah merah baru dan menambah hemoglobin. Khasiat ini bisa di dapatkan dari buah-buahan yang banyak mengandung asam folat dan zat besi. Buah Naga merah merupakan buah yang memiliki banyak sekali manfaat terutama untuk meningkatkan pembentukan sel darah merah/hemoglobin. Tujuan penelitian untuk mengetahui manfaat pengaruh buah Naga Merah terhadap kadar Hemoglobin

Dalam 100 gram buah naga mengandung nilai gizi 11,5 g karbohidrat, 0,15 0,22 g protein, 0,21-0,61 g lemak, 13- 180 briks kadar gula, 0,2- 0,9 g serat, 0,005-0,01 g karoten, 6,3-8,8 mg kalsium, 30,2-31,6 mg fosfor, 0,55-0,65 mg besi, 60,4 mg magnesium, vitamin B1, B2, C dan 82,5-83g air (Cahyono 2009 dalam Rizal, 2015). Kadar air buah naga tergolong tinggi 90 % sehingga tidak dapat disimpan lama yaitu hanya 7-10 hari pada suhu 140 C (Farika, dkk, 2013). Sedangkan dalam 100 gram buah naga mengandung 3,11 mg zat besi, kebutuhan zat besi untuk ibu hamil perhari sebesar 0,8 mg. Zat besi ini akan diubah menjadi

darah merah Sel-sel, sehingga bermanfaat untuk hamil wanita yang cenderung mengalami anemia. Seperti literatur juga mengatakan bahwa buah naga mengandung zat besi dan vitamin dalam jumlah tinggi C yang membantu meningkatkan jumlah hemoglobin Anda secara substansial selama kehamilan.

Proses pembentukan eritrosit disebut eritropoisis, dalam tubuh terdapat 3-5 atau 2,5-4 gram Fe, 30-40%nya dalam bentuk cadangan besi. Distribusi Fe 70% (2- 2,5 g) terdapat dalam Hb. 26% sebagai cadangan besi dalam liver, limpa dan tulang. Dalam makanan, besi sebagai ikatan organik yaitu garam Fe (Ferro dan Ferri sulfat). Bentuk ferro lebih mudah diserap. Di dalam tubuh Fe berikatan dengan protein (bentuk ferro maupun ferri). Bentuk aktif umumnya berupa bentuk ferro.

Terdapat 2 bentuk besi yaitu Besi Heme dan non heme, pada daging merah terdapat 40 % besi heme dan 60% besi non heme. Banyak berasal dari hemoglobin dan myoglobin dalam daging, unggas dan ikan. Hanya terdapat 5-10% dari makanan yang dikonsumsi. Penyerapan 2-3x lebih mudah, relative tidak banyak dipengaruhi oleh factor lain dalam makanan. Kebanyakan besi yang ada di makanan adalah besi non heme. Besi non heme ini biasanya didapati pada sayuran dan buah-buahan. Sekitar 25-35% besi heme yang diabsorbsi, sedangkan pada besi non heme mengalami penurunan 3 % dari besi heme untuk penyerapannya. Perbedaan jumlah yang diabsorbsi ini sangat penting. Besi heme hanya ada pada daging hewan. Sehingga bagi vegetarian harus waspada akan jumlah besi non heme yang hanya sedikit diabsorbsi.

## METODE

Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan praktik dalam pembuatan ekstrak daun kelor

1. Nama kegiatan : Praktek Komunitas
2. Tema kegiatan : Cara mengatasi / mencegah Anemia pada ibu hamil
3. Judul kegiatan : gerakan ibu hamil cegah anemia dengan buah naga merah (gibah bu' narah)"
4. Sasaran : Ibu hamil dan kader Desa Labuhan Maringgai lampung Timur
5. Jadwal perencanaan : 19 Mei 2025
6. Tempat : Desa Labuhan Maringgai, Kabupaten Lampung Timur
7. Media : buah naga
8. Metode : Penyuluhan
9. Materi :
  - a. Memberikan penjelasan tentang kehamilan dan gizi seimbang pada ibu hamil
  - b. Memberikan penjelasan manfaat buah naga untuk masalah anemia
  - c. Praktek pembuatan jus buah naga dan agar-agar buah naga

Adapun bahan dan pembuatan inovasi dari daun kelor ini diuraikan sebagai berikut :

### Agar-agar buah naga

1. Bahan
  - a. 1 bungkus agar-agar putih
  - b. 1 gelas gula pasir
  - c. 250gram buah naga
  - d. 200ml air bersih
2. Langkah-langkah
  - a. Siapkan air bersih sebanyak 200ml.

- b. Blender buah naga sebanyak 250gram
- c. Kemudian masukkan ke dalam 200ml air bersih
- d. Tambahkan 1 gelas gula pasir pada panci yang sudah berisikan campuran buah naga dan air
- e. Masak adonan tersebut sampai mendidih, kemudian biarkan tanpa diaduk selama beberapa saat.
- f. Setelah itu, kecilkan api dan matikan kompor, lalu tuang adonan ke dalam cetakan atau wadah.

## Pembuatan jus buah naga

1. Bahan
  - a. 250gram buah naga
  - b. 200ml air bersih
2. Langkah-langkah
  - a. Siapkan air bersih sebanyak 200ml.
  - b. Blender buah naga sebanyak 250gram
  - c. Kemudian masukkan ke dalam gelas

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Dokumentasi kegiatan musyawarah masyarakat desa





Dokumentasi pembuatan inovasi jus dan agar-agar buah naga



### Kegiatan penyuluhan masyarakat

Untuk menindaklanjuti kasus anemia kehamilan maka kelompok kami memberikan penyuluhan mengenai cara pembuatan dan bagaimana cara mengkonsumsinya setiap harinya. pemberian buah naga 250 gram yang diolah menjadi agar-agar seberat 250 gram yang diberikan pada 30 responden selama 14 hari, dan buah naga yang diolah menjadi jus seberat 250 gram diberikan pada 30 responden setiap hari selama 14 hari. Agar-agar dan jus dikonsumsi 30 menit sebelum makan pagi agar lebih memudahkan penyerapan gizi yang terkandung dalam buah. Agar-agar dan jus didistribusikan oleh peneliti, dan dibantu oleh enumerator untuk dikonsumsi responden 30 menit sebelum makan pagi. Responden tetap mengonsumsi tablet Fe sesuai dengan waktu yang dianjurkan yaitu sebelum tidur malam. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan kadar Hb pada ibu hamil setelah diberikan konsumsi jus dan agar-agar buah naga.

### SIMPULAN

Dari hasil pengkajian yang kami lakukan didapatkan sikap masyarakat sangat kooperatif saat dilakukan wawancara dan akan selalu mengonsumsi tablet Fe serta buah naga yang di buah jus dan agar-agar. Dari hasil observasi yang mahasiswa lakukan ada masalah yang berhubungan dengan KIA, kesehatan wanita sepanjang siklus kehidupannya bersama dengan masyarakat melalui Musyawarah Masyarakat Desa. Mahasiswa merencanakan Asuhan Kebidanan Komunitas dengan diberikan penyuluhan yang berhubungan dengan masalah yang ada di masyarakat. Tindakan segera yang harus dilakukan oleh mahasiswa adalah memberikan penyuluhan tentang masalah kesehatan dan mengantisipasi yang mungkin terjadi di masyarakat.

## REFERENSI

- Anjarwati, 2016. Hubungan Dukungan Suami Dengan Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Fe. *Slara Medika*. Jakarta.
- Aulya (2021) *Efektifitas Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III*
- Butwick, A. J., Walsh, E. M., Kuzniewicz, M., Li, S. X., & Escobar, G. J. (2017). Patterns and predictors of severe postpartum anemia after C esarean section. *Transfusion*, 57(1), 36-44.
- Buku Saku Kesehatan Provinsi Lampung 2018. *Profil Dinkes Provinsi Lampung 2018*, Bandar Lampung, di akses tanggal 17 Desember 2018
- Depkes RI, 2019. *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta:Kemenkes RI. Diakses pada tanggal 01 Agustus 2021
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2016, *Profil Dinkes Provinsi Lampung 2018*, Bandar Lampung, di akses tanggal 1 Agustus 2021. [https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL\\_KES\\_PROVINSI\\_2019/08\\_Profil-Kesehatan\\_Lampung\\_2019.pdf](https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/profil/PROFIL_KES_PROVINSI_2019/08_Profil-Kesehatan_Lampung_2019.pdf)
- Fatkhiyah, 2018. Dalam Jurnal “*Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Slawi Kab.Tegal)*. *Indonesia Jurnal Kebidanan* Vol.2No.2Hal:86-91
- Herlina, 2013. *Faktor resiko kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Bogor*. Skripsi. IPB Boor. Terakhir diakses tanggal 20 Desember 2021. <https://repository.ipb.ac.id/jspui/bitstream/123456789/52277/2/faktor%20resiko%20anemia%20pada%20ibu%20hamil%20di%20kota%20bogor.pdf>
- Fatkhiyah, 2018. Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Ibu Hamil (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Slawi Kab.Tegal). *Indonesia Jurnal Kebidanan* Vol.2No.2 Hal:86-91. [http://ejr.stikes\\_muhkudus](http://ejr.stikes_muhkudus)

*ac.id/index.php/ijb/article/download/561/343(Diunduh pada tanggal 20 Desember 2021)*

Gröber, U., Kisters, K., & Schmidt, J. (2013). Neuroenhancement with vitamin B12—underestimated neurological significance. *Nutrients*, 5(12), 5031-5045.

Kemkes. (2019). Laporan Nasional RISKESDAS2018. Jakarta: Kemkes RI. Terakhir diakses tanggal 1 Agustus 2021. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-ri-set-kesehatan-dasar-riskesdas/>

Kemkes. (2018). Pengertian Dan Batasan Tentang Anemia Pada Kehamilan”

Kemkes. (2016). Anjuran Dan Ketepatan Dalam Mengonsumsi Zat Besi Pada Kehamilan <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-ri-set-kesehatan-dasar-riskesdas/>

Kemkes RI, 2020. Laporan Nasional RISKESDAS 2020. Jakarta: Kemkes RI. Terakhir diakses tanggal 1 Agustus 2021. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporan-ri-set-kesehatan-dasar-riskesdas/>