

**SOSIALISASI MANFAAT JUS BUAH NAGA UNTUK IBU HAMIL  
DENGAN ANEMIA DI DESA SIDOMUKTI SEKAMPUNG LAMPUNG  
TIMURTAHUN 2022**

**Yulistiana Eva Yanti<sup>1</sup>, Rosmiyati<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

Email:Yulistianaevayanti@gmail.com

**ABSTRAK**

Anemia adalah penurunan kadar darah dalam membawa oksigen akibat penurunan produksi sel darah merah, dan penurunan hemoglobin dalam darah (Fraser, Diane M. at. el, 2009). penanganan anemia adalah Jus Buah Naga, Buah naga merupakan buah yang kaya akan kandungan zat gizi, masing-masing kandungan dari buah naga manfaat bagi tubuh. 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- 83 g air (Cahyono 2017 dalam Rizal,2017). Lokasi pengabdian masyarakat adalah didesa Desa Sidomukti Sekampung Lampung Timur. Metode yang digunakan yaitu virtual zoom meeting yang diikuti oleh dosen pembimbing, kemudian penyuluhan lalu dilanjutkan dengan tanya jawab antarpeserta dan pameri selama acara berlangsung yang dihadiri oleh 20 ibu hamil. Hasil dari kegiatan ini dapat dilihat bahwa target sasaran 100% tercapai dan dapat dikatakan berhasil. Manfaat dari penyuluhan ini peserta dapat memahami apa itu anemia pada kehamilan dan cara penanganan anemia.

**Kata kunci :** jus buah naga, anemia

**ABSTRACT**

*Anemia is a decrease in blood levels that carry oxygen due to a decrease in the production of red blood cells, and a decrease in hemoglobin in the blood (Fraser, Diane M. at. el, 2009). treat anemia is dragon fruit juice, dragon fruit is a fruit that is rich in nutrients, each content of dragon fruit benefits the body. In 100 grams of dragon fruit contains nutritional value 11.5 g carbohydrates, 0.15-0.22 g protein, 0.21-0.61 g fat, 13-180 briks sugar content, 0.2-0.9 g fiber*

, 0.005-0.01 g carotene, 6.3-8.8 mg calcium, 30.2-31.6 mg phosphorus, 0.55-0.65 mg iron, 60.4mg magnesium, vitamins B1, B2, C and 82.5-83 g of water (Cahyono 2017 in Rizal, 2017). The location of community service is in the village of Sidomukti Village, Sekampung, East Lampung. The method used is a virtual zoom meeting which is attended by the supervisor, then counseling and then continued with questions and answers between participants and presenters during the event which was attended by 20 pregnant women. The results of this activity can be seen that the target is 100% achieved and can be said to be successful. The benefit of this counseling is that participants can understand what anemia is in pregnancy and how to treat anemia.

**Keywords:** dragon fruit juice, anemia

## **1. Pendahuluan**

Hemoglobin memiliki peran penting dalam mengantar oksigen keseluruh bagian tubuh untuk konsumsi dan membawa kembali karbon dioksida kembali ke paru menghembuskan nafas keluar dari tubuh. Jika kadar hemoglobin terlalu rendah. Proses tingkat oksigen yang rendah (hipoksia). Anemia umumnya memiliki prognosis yang sangat baik dan mungkin dapat disembuhkan dalam banyak hal. Prognosis keseluruhan tergantung pada penyebab anemia, tingkat keparahan, dan kesehatan keseluruhan pasien. Anemia yang parah dapat menyebabkan rendahnya kadar oksigen pada organ-organ vital seperti jantung, dan dapat menyebabkan serangan jantung. (Proverawati, 2011).

Kesehatan reproduksi, sesuai yang tertuang dalam Peraturan Presiden No.61 Tahun 2014 pasal 3, memiliki maksud untuk memberikan perlindungan dan menjamin kesehatan tersebut bagi setiap orang dengan kualitas yang bermutu, aman serta dapat dipertanggung jawabkan. (WHO, 2015) Tercatat di dalam laporan Riskesdas (2018), bahwa proporsi anemia mengalami peningkatan sebanyak 11,8% dari tahun 2013. Penanganan anemia secara farmakologi dapat dilakukan dengan mengonsumsi tablet penambah darah. Upaya non- farmakologi dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi tumbuhan seperti sayur dan buah- buahan, salah satunya adalah buah naga. Buah naga mengandung fitokimia yang tinggi, yaitu flavonoid 7,21 mg CE/100 gram. Flavonoid dalam buah naga meliputi quercetin, kaempferol, dan isorhamnetin. Selain itu buah naga merupakan buah yang kaya antioksidan dan kalsium serta zat besi yang relative tinggi dimana berperan baik dalam fungsi tulang dan darah (Suryana, 2018). Farmakodinamik zat besi adalah suatu upaya mengganti zat besi dan mengendalikan kondisi kekurangan zat besi dimana diagnosis nya dilihat berdasarkan asupan darah. Farmakodinamik zat besi

dinyatakan berhasil jika dalam waktu kurang dari seminggu sudah mulai terbentuk sel darah merah yang mengandung hemoglobin.

## 2. Masalah Dan Rumusan Masalah

Masalah yang ada di desa Desa Sidomukti Sekampung Lampung Timur Tahun 2022 yaitu ibu hamil dengan anemia

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

- a. Apa pengertian anemia ?
- b. Apa ciri-ciri anemia ?
- c. Apa macam-macam anemia ?
- d. Apa akibat anemia pada ibu hamil ?
- e. Bagaimana cara penatalaksanaan pengobatan anemia ?

Lokasi pengabdian masyarakat adalah di desa Desa Sidomukti Sekampung Lampung Timur.



## 3. KAJIAN PUSTAKA

### A. Pengertian

Anemia adalah penurunan kadar darah dalam membawa oksigen akibat penurunan produksi sel darah merah, dan penurunan hemoglobin dalam darah (Fraser, Diane M. at. el, 2009). Anemia merupakan suatu keadaan adanya penurunan kadar hemoglobin dibawah nilai normal. Pada penderita anemia lebih sering disebut dengan kurang darah, kadar sel darah merah dibawah nilai normal (Rukiyah, Ai Yeyeh, dkk, 2010).

### B. Ciri-ciri ibu hamil dengan anemia yaitu:

- a. Pucat pada bibir, konjungtiva, lidah, gusi, kulit.
- b. Lemah
- c. Letih
- d. Lesu
- e. Lunglai

- f. Nafas terengah-engah
- g. Nyeri dada
- h. Ikterus

**C. Macam-macam anemia pada ibuhamil yaitu:**

1. Anemia defisiensi besi/ karena kekurangan zat besi

Penyebab tersering anemia selama kehamilan dan masa nifas adalah defisiensi besi dan kehilangan darah akut.

2. Anemia karena perdarahan Sering

terjadi pada masa nifas. Solusio plasenta dan plasenta previa dapat menjadi sumber perdarahan serius dan anemia sebelum atau setelah kelahiran.

3. Anemia karena radang/

Keganasan Gejala-gejala tubuh lemah, penurunan berat badan, dan pucat sudah sejak jaman dulu dikenal sebagai ciri penyakit kronik.

4. Anemia aplastik karena kerusakan sumsum tulang. Anemia aplastik adalah suatu penyulit yang parah. Diagnosis ditegakkan trombositopenia, leucopenia, dan sumsum tulang yang sangat hiposeluler.

5. Anemia hemolitik karena usia sel darah merah yang pendek Anemia

hemolitik disebabkan penghancuran/pemecahan sel darah merah yang lebih cepat dari pembuatannya. Ini dapat disebabkan oleh :

- a. Faktor intra korpuskuler dijumpai pada anemia hemolitik heriditer, talasemia, anemia selsickle (sabit), hemoglobin, C, D, G, H, I dan paraksimal nocturnal hemoglobinuria
- b. Faktor ekstrakorpuskuler, disebabkan malaria, sepsis, keracunan zat logam, dan dapat disertai obat-obatan, leukemia, penyakit hodgkin dan lain-lain.

6. Anemia megaloblastik karena gangguan pencernaan

Anemia megaloblastik yang disebabkan oleh kekurangan vitamin B12 selama kehamilan sangat jarang terjadi, ditandai oleh kegagalan tubuh menyerap vitamin B12 karena tidak adanya faktor intrinsik. Ini adalah suatu penyakit autoimun yang sangat jarang pada wanita dengan kelainan ini.

7. Anemia karena penyakit keturunan misalnya anemia sel sabit Penyakit sel sabit (sickle cell disease) adalah suatu penyakit keturunan yang ditandai dengan sel darah merah yang berbentuk sabit dan anemia hemolitik kronik.

**D. Akibat anemia pada ibu hamil yaitu:**

- a. Abortus
- b. Persalinan preterm/sebelum waktunya
- c. Proses persalinan lama
- d. Perdarahan setelah persalinan
- e. Syok
- f. Infeksi pada saat dan sesudah persalinan
- g. Payah jantung
- h. Bayi lahir prematur
- i. Bayi cacat bawaan
- j. Kekurangan cadangan besi
- k. Kematian janin l. Kematian ibu

**E. Penatalaksanaan anemia dan pengobatan anemia**

Penatalaksanaan dan pencegahan yang umum dilakukan adalah dengan suplemen Fe juga dapat dilakukan intervensi dengan makanan salah satu makanan yang dapat digunakan untuk penanganan anemia adalah Jus Buah Naga, Buah naga merupakan buah yang kaya akan kandungan zat gizi, masing-masing kandungan dari buah naga manfaat bagi tubuh. 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- 83 g air (Cahyono 2017 dala Rizal, 2017). Kadar air buah naga tergolong tinggi 90% sehingga tidak dapat disimpan lama yaitu hanya 7-10 hari pada suhu 140 C (Farika, dkk, 2018). Sedangkan dalam 100 gram buah naga mengandung 0,16 mg zat besi, kebutuhan zat besi untuk ibu hamil perhari sebesar 0,8 mg. Zat besi ini akan diubah menjadi darah merah Selsel, sehingga bermanfaat untuk hamil wanita yang cenderung mengalami anemia. 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).

#### **4. Metode**

##### **a. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan dari kegiatan ini adalah persiapan pemberian edukasi/penyuluhan kepada masyarakat akan pentingnya manfaat mengkonsumsi jus buah naga pada ibu hamil dengan anemia di Desa Sidomukti Sekampung Lampung Timur Tahun 2022

##### **b. Tahap Pelaksanaan**

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 17 April 2022 pukul 13.00 WIB dan dihadiri oleh 20 orang ibu hamil. Kegiatan dimulai dengan terlebih dahulu memberikan soal pre test guna menggali pemahaman ibu hamil akan penting pentingnya manfaat mengkonsumsi jus buah naga yaitu ibu hamil dengan anemia di Desa Sidomukti Sekampung Lampung Timur Tahun 2022 .Selanjutnya memberikan edukasi/penyuluhan yang ditujukan kepada ibu hamil selama 40 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.

#### **5. Hasil Penelitian Dan Pembahasan**

##### **a. Hasil**

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 10 April 2022 pukul 11.00 WIB. di Desa Sidomukti Sekampung Lampung Timur Tahun 2022 Penyuluhan yang diberikan kepada ibu hamil meliputi proses pembuatan jus buah naga dan kandungan gizi. Mempraktikkan cara pembuatan jus buah naga, kepada peserta Melakukan tanya jawab dan mendapatkan doorprize, dan didapatkan peningkatan pengetahuan sebesar 80% setelah diberikan pengetahuan tentang kandungan buah naga yang dapat mengatasi keluhan anemia pada ibu hamil.



### Pemberian Penyuluhan kepada ibu hamil

#### b. Pembahasan

Hasil kegiatan 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 materi penyuluhan
4. Kemampuan peserta dalam memahami materi

Target peserta yang direncanakan sebelumnya adalah 15 orang, namun dalam pelaksanaannya kegiatan ini dihadiri oleh 20 orang peserta. Dari angka ini dapat dilihat bahwa target sasaran 100% tercapai dan dapat dikatakan berhasil. Kegiatan ini dilakukan secara virtual dengan dosen

## Yulistiana Eva Yanti, Rosmiyati

pembimbing dan secara langsung dengan peserta, namun pada saat penyampaian materi tidak terdapat 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 cara penatalaksanaan dan pengobatan anemia ?

Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan ini dapat kami katakan berhasil. Keberhasilan dilihat dari keaktifan peserta untuk melakukan tanya jawab yang rata-rata setelah itu mereka memahami tentang materi penyuluhan maka dapat disimpulkan tujuan kegiatan ini tercapai. Kami berharap manfaat yang diperoleh peserta adalah yaitu dapat memahami apa itu anemia pada kehamilan dan juga cara penanganannya.

### 6. Kesimpulan

Anemia adalah penurunan kadar darah dalam membawa oksigen akibat penurunan produksi sel darah merah, dan penurunan hemoglobin dalam darah (Fraser, Diane M. at. el, 2009). Anemia merupakan suatu keadaan adanya penurunan kadar hemoglobin dibawah nilai normal. Pada penderita anemia lebih sering disebut dengan kurang darah, kadar sel darah merah dibawah nilai normal (Rukiyah, Ai Yeyeh, dkk,2010). dalam 100 gram buah naga mengandung 0,16 mg zat besi, kebutuhan zat besi untuk ibu hamil perhari sebesar 0,8 mg. Zat besi ini akan diubah menjadi darah merah Selsel, sehingga bermanfaat untuk hamil wanita yang cenderung mengalami anemia. 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).



## 7. Daftar Pustaka

Santy Eka, Jaleha. 2019. *Perencanaan Menu Makanan Bergizi Dengan Metode Eksperiment*. Jurnal gizi. Vol.2, No. 1 : 8-13

Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2020*. Jakarta : Inspektorat Jenderal

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Survey demografi dan kesehatan Indonesia 2012*. Jakarta: BPS. BKKBN. Kemenkes RI & ICF International.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pentingnya Pemeriksaan Kehamilan (ANC) Di Fasilitas Kesehatan*. Artikel Kesehatan. Di akses dalam <https://promkes.kemkes.go.id/pentingnya-pemeriksaan-kehamilan-anc-di-fasilitas-kesehatan>, tanggal 3 Agustus 2021

Kementerian Kesehatan RI. (2015). *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat.