PENGARUH PEMBERIANJUS BUAH NAGA TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU MENYUSUI

Anggriani Ance Dunggio[1], Fatmah Zakaria[2], Siskawati Umar[3], Nour Arizza Dwi Melani[4]
[1]Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo
E-mail: fatmahzakaria@umgo.ac.id

Abstrak

Anemia *postpartum* mempengaruhi ibu seperti dalam kegiatan keseharian, kelelahan, postpartum blues dan terjadinya penurunan kemampuan kognitif pada ibu. Salah satu buah yang dipercaya untuk mengatasi anemia adalah buah naga. Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh pemberian jus buah naga terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu menyusui. Metode penelitian yang digunakan adalah *pra exsperimental* dengan pendekatan *one-group pra-post test design.* Jumlah sampel sebanyak 22 atau *total sampling*. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon.* Hasil penelitian didapatkan kadar hemoglobin pada ibu menyusui sebelum pemberian intervensi yaitu ibu dengan anemia sedang sebanyak 20 orang sedangkan ibu dengan anemia ringan sebanyak 2 orang, sesudah pemberian intervensi yaitu ibu dengan anemia ringan sebanyak 14 orang sedangkan ibu tidak anemia/normal sebanyak 8 orang dengan nilai *Pvalue* = 0.000<0.05. Kesimpulan terdapat pengaruh pemberian jus buah naga terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu menyusui. Saran untuk pihak rumah Puskesmas agar selalu memberikan edukasi pada Masyarakat khususnya ibu hamil dan menyusui tentang pencegahan anemia serta dampak anemia.

Kata kunci : Anemia, Buah Naga, Kadar Hemoglobin, Menyusui.

Abstract

Postpartum anemia affects mothers, including daily activities, fatigue, postpartum blues, and cognitive decline. Dragon fruit is believed to be a fruit effective in treating anemia. This study aimed to examine the effect of dragon fruit juice on increasing hemoglobin levels in breastfeeding mothers. The research method used was a pre-experimental one-group pre-post test design. The sample size was 22, or total sampling. Data analysis used the Wilcoxon test. The results showed that hemoglobin levels in breastfeeding mothers before the intervention increased: 20 mothers with moderate anemia and 2 mothers with mild anemia. After the intervention, 14 mothers with mild anemia and 8 mothers without anemia/normal anemia, with a P-value of 0.000 <0.05. Conclusion: Dragon fruit juice has an effect on increasing hemoglobin levels in breastfeeding mothers. Suggestions for community health centers (Puskesmas) include continuing education to the community, especially pregnant and breastfeeding mothers, about anemia prevention and its effects.

Keywords : Anemia, Dragon Fruit, Hemoglobin Levels, Breastfeeding.

LATAR BELAKANG

P – ISSN :……; e – ISSN :……
DOI : ……

Anemia adalah penurunan konsentrasi hemoglobin (Hb) dalam tubuh yang bukan merupakan suatu keadaan tertentu, melainkan akibat dari berbagai reaksi patologis dan fisiologis. Wanita usia subur rentan mengalami kekurangan zat besi yang dapat memicu terjadinya anemia, terutama pada masa kehamilan dan menyusui. Prevalensi anemia sangat bervariasi tergantung pada karakteristik populasi seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi dan faktor biodemografi seperti kehamilan dan menyusui (Ardiani, 2023).

Kekurangan hemoglobin dalam darah dapat menyebabkan komplikasi lebih serius bagi ibu baik dalam kehamilan, persalinan dan nifas. Menurut (WHO, 2023) kejadian anemia pada ibu postpartum adalah 56%. Di India kematian akibat anemia mencapai 19%, dari kasus anemia pada ibu postpartum 65%-75%. Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2023 menyebutkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2023 di Indonesia kematian pada ibu postpartum dikarenakan anemia mencapai 30% (SDKI, 2023). Di Provinsi Gorontalo jumlah ibu nifas dan ibu menyesui yang mengalami anemia pada tahun 2024 sebesar 22,9% data ini menunjukan adanya penurunan dari tahun 2023 sebesar 39,6% meskipun jumlah ibu nifas dan ibu menyusui turun pada tahun 2024 namun angka ini masih cukup tinggi (DinkesProv Gorontalo, 2024).

Anemia pada ibu *postpartum* yang menyusui memiliki dampak yang negatif untuk ibu, kehilangan jumlah darah selama proses persalinan menyebabkan ibu *postpartum* rentan terkena anemia. *Postpartum* merupakan tantangan bagi banyak ibu yang baru melahirkan. Pemulihan dari proses melahirkan membutuhkan perawatan dan pengobatan, mulai dari perawatan diri sendiri maupun perawatan yang membutuhkan peran tenaga kesehatan. Anemia *postpartum* mempengaruhi ibu seperti dalam kegiatan keseharian, kelelahan, postpartum blues dan terjadinya penurunan kemampuan kognitif pada ibu (Tirtawati, 2023).

Program pemerintah yang telah dijalankan dalam pendistribusian tablet Fe untuk ibu nifas belum mendekati target nasional dan kepatuhan. Ibu nifas dalam mengonsumsi tablet Fe yang masih kurang baik sehingga belum memberi gambaran penurunan kejadian anemia di Indonesia. Untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu nifas, dengan memberikan suplemen tambahan yang memanfaatkan buah-buahan (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Secara non farmakologis pengobatan dan pencegahan anemia yaitu dengan cara mengkonsumsi sumber bahan makanan yang menunjang penyerapan zat besi salah satunya yaitu

P – ISSN :……; e – ISSN :……
DOI : ……

sayur dan buah, karena sayur dan buah mengandung vitamin C dan B12 yang dapat membantu penyerapan zat besi. Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan besi non heme sebesar empat kali lipat dan dengan jumlah 200 mg akan meningkatkan absorpsi besi sedikitnya 30% (Tusiana, 2021).

Buah naga merah atau *red dragon fruit* (*Hylocereus undatus* (*Haw*) *Britt*. & *Rose family Cactaceae*) saat ini banyak dikembangkan di Indonesia. Buah yang berasal dari meksiko ini berbeda dengan *famili Cactaceae* lainnya, yakni memiliki rasa yang manis dan segar. Terdapat empat jenis buah naga yakni buah naga daging putih (*Hylocereus undatus*), buah naga daging merah (*Hylocereus polyrhizus*), buah naga daging super merah (*Hylocereus costaricensis*) dan buah naga kuning daging putih (*Selenicerius megalanthus*) (Rahayu, 2024).

Buah naga sangat dibutuhkan oleh ibu menyusui untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya seperti zat besi yang hilang akibat perdarahan saat persalinan. Olahan buah naga merupakan upaya dari terapi hidup sehat. Bila sering mengonsumsi buah naga dengan kebutuhan gizi yang tepat, maka akan meminimalisir resiko terjadinya anemia. Sebagai pengganti kebutuhan zat besi yang hilang tersebut, buah naga bisa menjadi pilihan. Kandungan besi dalam buah naga relatif tinggi dibandingkan dengan buah yang lain. Oleh karena itu, buah naga baik untuk penderita anemia (Sulastri, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Olii et al (2021) dengan judul pemberdayaan ibu menyusui dalam peningkatan kadar hemoglobin melalui pengelolaan buah naga. Hasil yang dicapai yakni adanya peningkatan pengetahuan peserta dengan rata-rata 74,69% dan peningkatan kadar hemoglobin dengan rata-rata 12,01 gr/dl. Peserta juga mampu mengolah buah naga secara mandiri, serta diharapkan mampu mengajarkan kepada masyarakat sekitar.

Berdasarkan dengan pengambilan data awal yang dilakukan di Puskesmas Batudaa Pantai pada bulan Oktober di peroleh 13 orang ibu menyusui yang mengalami anemia, sebanyak 11 orang ibu hamil yang mengalami anemia, selain itu terdapat 22 orang ibu hamil yang memiliki taksiran partus pada bulan November. Berdasarkan dengan uraian latar belakang dan data awal maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh pemberian jus buah naga terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Batudaa Pantai.

P – ISSN :……; e – ISSN :……
DOI : ……

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pra Exsperimental* dengan pendekatan *one-group pra-post test design.* Ciri tipe penelitian ini adalah menggunakan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Observasi dilakukan sebelum dan setelah subjek diberikan intervensi. Dalam penelitian ini ibu menyusui yang mengalami anemia di observasi awal (*pre test)* kadar Hb dalam darah*,* kemudian diberikan intervensi jus buah naga. Setelah intervensi dilakukan, observasi kembali kadar Hb dalam darah (*post test)*.

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil yang memiliki taksiran partus pada bulan November yaitu sebanyak 22 orang. Pada penelitian ini peneliti menggunakan tehnik pengambilan sampel dengan *total sampling.* Menurut Sugiyono (2019) *total sampling* merupakan tehnik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi karena jumlah populasi kurang dari 100 sehingga seluruh populasi di jadikan sampel, jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 22 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Distribusi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentasi (%)
1	**Usia**		
	<20 Tahun	0	0
	21-35 Tahun	22	100
	>35 Tahun	0	0
2	**Pendidikan**		
	SD	5	22.7
	SMP	6	27.3
	SMA	7	31.8
	Sarjana	4	18.2
3	**Pekerjaan**		
	IRT	10	45.5
	PNS	3	13.6
	P3K	1	4.5
	Swasta	4	18.2
	Berdagang	4	18.2
4	**Paritas**		
	Primipara	11	50
	Multipara	11	50
5	**IMT**		
	Normal	21	95.5
	Gemuk	1	4.5
	Total	**22**	**100**

P – ISSN :……; e – ISSN :……
DOI : ……

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa karakteristik ibu menyusui berdasarkan umur yaitu seluruh responden berusia 21-35 tahun, berdasarkan dengan pendidikan yang tertinggi yaitu pendidikan SMA sebanyak 7 orang (31,8%), berdasarkan dengan pekerjaan yang tertinggi yaitu IRT sebanyak 10 orang (45,5%) sedangkan berdasarkan dengan yaitu ibu dengan primipara dan multipara berjumlah sama masing-masing sebanyak 11 orang (50,0%), berdasarkan dengan IMT yang tertinggi yaitu ibu memiliki IMT normal sebanyak 21 orang (95,5%).

Tabel 2 Distribusi Kadar Hemoglobin Pada Ibu Menyusui Sebelum Pemberian Jus Buah Naga

Kadar Hemoglobin	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Anemia ringan	2	9.1
Anemia sedang	20	90.9
Total	**22**	**100**

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa kadar hemoglobin pada ibu menyusui sebelum pemberian jus buah naga di Wilayah Kerja Puskesmas Batudaa Panta yang tertinggi yaitu ibu dengan anemia sedang sebanyak 20 orang (90,0%) sedangkan ibu dengan anemia ringan sebanyak 2 orang (9,1%).

Tabel 3 Distribusi Kadar Hemoglobin Pada Ibu Menyusui Sesudah Pemberian Jus Buah Naga

Kadar Hemoglobin	Frekuensi (n)	Presentasi (%)
Normal	8	36.4
Anemia ringan	14	63.6
Total	**22**	**100**

Berdasarkan tabel diatas menunjukan bahwa kadar hemoglobin pada ibu menyusui sesudah pemberian jus buah naga di Wilayah Kerja Puskesmas Batudaa Panta yang tertinggi yaitu ibu dengan anemia ringan sebanyak 14 orang (63,6%) sedangkan ibu tidak anemia/normal sebanyak 8 orang (36,4%).

P – ISSN :……; e – ISSN :……
DOI : ……

Tabel 4 Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kenaikan Hb

Kadar Hemoglobin	N	Mean	*Mean of difference*	SD	*Pvalue*
Pretest	22	9,51 (gr/dl)	2,06	0.294	0,000
Posttest	22	11,57 (gr/dl)		0.492	

Berdasarkan hasil uji statistik nilai N merupakan jumlah sampel yang digunakan yaitu 22 orang ibu menyusui, nilai mean atau nilai rata-rata Hb sebelum diberikan intervensi yaitu 9,51 (gr/dl) dan sesudah diberikan intervensi rata-rata 11,57 (gr/dl) dengan nilai *mean of difference* atau selisih rata-rata antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi jus buah naga yaitu 2,06 sedangkan nilai SD (*Standar Deviation*) sebelum 0,294 dan sesudah 0,492 yang menunjukan terjadi perubahan antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan nilai signifikan atau *Pvalue* diperoleh 0,000<0,05 yang menandakan bahwa terdapat pengaruh pemberian jus buah naga terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Batudaa Pantai.

Kadar Hemoglobin Pada Ibu Menyusui Sebelum Pemberian Jus Buah Naga

Berdasarkan dengan hasil pemeriksaan sebelum pemberian intervensi, rata-rata ibu yang mengalami anemia sedang memiliki kadar hemoglobin antara 8,0 gr/dl sampai 10,9 gr/dl. Sedangkan ibu yang memiliki anemia ringan ditemukan kadar hemoglobin berkisar antara 11,0 gr/dl hingga 11,9 gr/dl. Anemia ringan umumnya masih dapat ditangani dengan perbaikan pola makan. Namun, anemia sedang membutuhkan intervensi yang lebih terarah dan berkelanjutan. Rendahnya proporsi anemia ringan dapat mencerminkan keterlambatan deteksi dini anemia. Pemeriksaan kadar hemoglobin secara rutin sangat penting untuk mencegah perburukan kondisi anemia.

Kehamilan dan masa nifas juga menyebabkan peningkatan kebutuhan nutrisi ibu. Sebagai konsekuensinya yang sering terjadi anemia, terutama ketika kehamilan berikutnya terjadi dalam kurun waktu yang berdekatan. Anemia meningkatkan angka kesakitan dalam kehamilan, perdarahan pada persalinan, resiko infeksi dan apabila terjadi dapat menimbulkan ancaman perdarahan *post partum*. Faktor-faktor nutrisi utama yang berperan dalam besi, asam folat dan vit B. Faktor penyebab terjadinya anemia pada kehamilan diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat lainnya seperti Vitamin A, C, asam folat, riboflavin dan vitamin B127. Selain itu anemia disebabkan karena kurang gizi dan kehamilan berulang dalam waktu singkat, sehingga cadangan

P – ISSN :……; e – ISSN :……
DOI : ……

zat besi ibu yang belum pulih, terkuras oleh keperluan janin yang dikandung berikutnya8 bila kejadian anemia ini dibiarkan akan menyebabkan abortus, lahir prematur, kurangnya daya dorong rahim sehingga waktu persalinan menjadi lama, perdarahan post partum, memungkinkan terjadinya infeksi, kecenderungan dekompensasi kordis terutama pada penderita dengan Hb di bawah 6gr%9 (Tusiana, 2021).

Pogram pemerintah yang telah dijalankan dalam pendistribusian tablet Fe untuk ibu nifas belum mendekati target nasional dan kepatuhan. Ibu nifas dalam mengonsumsi tablet Fe yang masih kurang baik sehingga belum memberi gambaran penurunan kejadian anemia di Indonesia secara luas. Astuti & Riani, (2021) terdapat gejala anemia yang muncul pada ibu nifas yaitu seperti lelah, lemas, sesak nafas ringan dan merasa pusing, serta dapat mengalami perubahan fisiologis seperti salah satunya perubahan sistem kardiovaskuler (Rahayu, 2024).

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah (2024) yang berjudul pengaruh pemberian jus buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb ibu hamil sebelum intervensi 9,270 dengan standar deviasi 0,6987. Anemia pada ibu hamil sering terjadi akibat peningkatan volume darah tanpa ekspansi volume plasma, sedangan kebutuhan zat besi meningkat dua kali lipat, akibat memenuhi kebutuhan ibu (mencegah kehilangan darah pada saat melahirkan) dan pertumbuhan janin.

Berdasarkan dengan hasil penelitian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kondisi awal ibu menyusui menunjukkan tingkat anemia diominasi anemia sedang hal ini mengindikasikan perlunya intervensi segera, tanpa penanganan yang tepat, anemia dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan bayi, sehingga diperlukan upaya pencegahan dan penanggulangan anemia harus menjadi prioritas. Selain itu dukungan dari tenaga kesehatan sangat diperlukan dalam pelaksanaan peningkatan anemia pada ibu serta keterlibatan keluarga juga dapat meningkatkan keberhasilan intervensi.

Kadar Hemoglobin Pada Ibu Menyusui Sesudah Pemberian Jus Buah Naga

Berdasarkan dengan hasil penelitian setelah diberikan intervensi terdapat ibu yang sudah tidak mengalami anemia lagi, ibu yang memiliki kadar hemoglobin normal menunjukkan bahwa intervensi jus buah naga memberikan dampak positif, ibu menyusui dengan status gizi yang baik cenderung merespons intervensi dengan lebih optimal, kondisi kesehatan awal ibu sangat

P – ISSN :……; e – ISSN :……
DOI : ……

memengaruhi keberhasilan peningkatan kadar hemoglobin. Ibu yang tidak memiliki riwayat anemia sebelumnya lebih mudah mencapai kadar hemoglobin normal.

Buah naga memiliki kandungan nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan, terutama vitamin dan mineral. Kandungan vitamin C dalam buah naga membantu meningkatkan absorpsi zat besi di usus. Selain itu, buah naga juga mengandung serat yang baik untuk kesehatan pencernaan, akan tetapi kandungan zat besi dalam buah naga tergolong rendah jika dibandingkan dengan kebutuhan ibu menyusui sehingga ibu harus komsumsi secara rutin. Kebutuhan zat besi ibu menyusui meningkat untuk mendukung proses pemulihan pasca persalinan. Suplementasi zat besi masih diperlukan untuk mengatasi anemia secara efektif. Kombinasi antara makanan alami dan suplemen dapat memberikan hasil yang lebih optimal (Puspita, 2019).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jus buah naga memiliki potensi sebagai terapi pendukung dalam penanganan anemia ringan. Terapi pendukung ini dapat membantu meningkatkan asupanmikronutrien secara alami. Penggunaan bahan pangan lokal seperti buah naga juga lebih mudah diterima oleh masyarakat, buah naga relatif mudah diperoleh dan memiliki harga yang terjangkau. Menurut Priyanti (2023) intervensi gizi harus dilakukan sejak masa kehamilan hingga masa ibu menyusui, pencegahan anemia akan lebih efektif jika dibandingkan dengan pengobatan sehingga edukasi mengenai pentingnya konsumsi zat besi perlu diberikan secara terus-menerus sebagai tindakan pencegahan.

Penelitian yang dilakukan oleh Nurhidayah (2024) yang berjudul pengaruh pemberian jus buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb ibu hamil sesudah intervensi rata-rata kadar 10,230 dengan standar deviasi 0,5716, pada saat hamil akan terjadi hemodilusi atau pengenceran darah selama kehamilan yang akan berlangsung sampai usia kehamilan 32 minggu apabila tidak segera ditangani akan berdampak pada persalinan dan pada saat ibu menyusui.

Berdasarkan dengan hasil penelitian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar ibu menyusui masih mengalami anemia ringan setelah pemberian jus buah naga, pemberian intervensi ini memiliki potensi sebagai upaya pendukung dalam meningkatkan kadar hemoglobin baik pada ibu menyusui maupun ibu hamil.

P – ISSN :……; e – ISSN :……
DOI : ……

Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Menyusui

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum pemberian intervensi didapatkan bahwa sebanyak 20 orang ibu mengalami anemia sedang dan 2 orang ibu mengalami anemia ringan. Sedangkan setelah pemberian intervensi didapatkan bahwa sebanyak 14 orang ibu mengalami anemia ringan dan sebanyak 8 orang ibu sudah tidak anemia atau normal yang artinya ibu yang mengalami anemia ringan sesudah pemberian intervensi telah mengalami perubahan menjadi normal dan juga 6 orang ibu yang mengalami anemia sedang juga telah menjadi normal sedangkan 14 orang ibu yang mengalami anemia sedangn menjadi anemia ringan. Menurut Tusiana (2021) meskipun anemia pada ibu menyusui telah diatas namun perubahan pada hemoglobin tidak langsung berubah hal ini disebabkan oleh asupan nutrisi dan juga pola istrahat ibu itu sendiri.

Menurut Tirtawati (2023) pada masa menyusui, tubuh ibu masih berada dalam fase pemulihan pascapersalinan sekaligus menjalankan proses laktasi yang membutuhkan energi dan zat gizi tinggi. Produksi ASI meningkatkan kebutuhan metabolik, terutama zat besi, protein, asam folat, vitamin B12 dan energi. Apabila asupan nutrisi tidak adekuat, maka tubuh akan menggunakan cadangan zat besi yang tersimpan di hati dan jaringan. Pemakaian cadangan secara terus-menerus tanpa penggantian melalui makanan akan menurunkan sintesis hemoglobin sehingga memicu anemia defisiensi besi. Kondisi ini sering terjadi pada ibu menyusui yang membatasi makanan, melakukan diet, atau memiliki pola makan tidak seimbang. Selain itu pola istirahat juga berperan penting. Kurang tidur dan kelelahan kronis meningkatkan hormon stres seperti kortisol. Peningkatan kortisol kronik dapat menekan fungsi sumsum tulang dalam proses eritropoiesis (pembentukan sel darah merah), kurang istirahat menghambat proses pemulihan jaringan dan memperlambat regenerasi sel darah pascapersalinan, terutama pada ibu yang mengalami perdarahan saat melahirkan. Aktivitas menyusui malam hari tanpa diimbangi tidur cukup memperberat defisit energi dan mempercepat penggunaan cadangan zat besi tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulastri. (2023) yang berujudl penatalaksanaan anemia pada ibu nifas melalui terapi pemberian buah naga di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar. Hasil yang didapatkan dari asuhan yang telah dilakukan pada Ny. S dengan anemia menunjukan peningkatan kadar HB dari 10,6 gr/dl menjadi 12,1 gr/dl dan pada Ny. R dengan anemia menunjukkan peningkatan kadar HB dari 10,1 menjadi 12,5 mg/dl setelah

P – ISSN :……; e – ISSN :……
DOI : ……

di berikan buah naga selama 7 hari sebanyak 100 gram/ hari sehingga keluhan yang dialami ibu teratasi dan masa nifas ibu dapat berjalan dengan lancar.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Lili Anggraini (2024) yang berjudul pengaruh pemberian jus buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia pada trimester III di PMB Latibes Juliana Duren Sawit Jakarta Timur. Hasil penelitian pada tabel 2 diketahui bahwa kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia pada trimester III sebelum pemberian jus buah naga rata-rata =11,305 gr/dl std. deviasi = 0,2235gr/dl maximum = 11,8 gr/dl dan minimum = 11,0 gr/dl.

Hasil penelitian yang didukung oleh Anita Apriany (2024) dengan judul pengaruh pemberian jus buah naga terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III Di Puskesmas Lembang. Hasil didapatkan bahwa sebagian besar pada kelompok eksprimen sebelum pemberian jus buah naga mayorutas kadar hemoglobin anemia ringan sebanyak 9 (60,0%), Setelah posttest pemberian jus buah naga mayoritas kadar hemoglobin ibu hamil Trimester III yaitu Normal (tidak anemia) sebanyak 8 orang (53,3%).

Anemia merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan kurangnya jumlah sel darah merah dalam darah. Kekurangan hemoglobin dalam darah dapat menyebabkan komplikasi lebih serius bagi ibu baik dalam kehamilan, persalinan dan nifas. Oksigen yang kurang pada uterus akan menyebabkan otot-otot uterus tidak berkontraksi dengan adekuat sehingga dapat timbul atonia uteri yang mengakibatkan perdarahan. Anemia postpartum (Nifas) didefinisikan suatu keadaan dengan ditandai menurunnya kadar hemoglobin di bawah nilai normal akibatnya dapat mengganggu kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke sekitar tubuh (Nurhidayah, 2024).

Anemia pada ibu *postpartum* yang menyusui memiliki dampak yang negatif untuk ibu, kehilangan jumlah darah selama proses persalinan menyebabkan ibu *postpartum* rentan terkena anemia. *Postpartum* merupakan tantangan bagi banyak ibu yang baru melahirkan. Pemulihan dari proses melahirkan membutuhkan perawatan dan pengobatan, mulai dari perawatan diri sendiri maupun perawatan yang membutuhkan peran tenaga kesehatan. Anemia *postpartum* mempengaruhi ibu seperti dalam kegiatan keseharian, kelelahan, postpartum blues dan terjadinya penurunan kemampuan kognitif pada ibu (Tirtawati, 2023).

P – ISSN :……; e – ISSN :……
DOI : ……

Secara non farmakologis pengobatan dan pencegahan anemia yaitu dengan cara mengkonsumsi sumber bahan makanan yang menunjang penyerapan zat besi salah satunya yaitu sayur dan buah, karena sayur dan buah mengandung vitamin C dan B12 yang dapat membantu penyerapan zat besi. Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan besi non heme sebesar empat kali lipat dan dengan jumlah 200 mg akan meningkatkan absorpsi besi sedikitnya 30% (Tusiana, 2021).

Salah satu buah yang dipercaya untuk mengatasi anemia adalah buah naga. Buah naga mengandung vitamin C sehingga dapat membantu mengoptimalkan penyerapan zat besi melalui saluran cerna. Hal ini tentunnya secara langsung dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Penyerapan zat besi sangat dipengaruhi oleh ketersediaan vitamin C dalam tubuh. Peranan Vitamin C dapat membantu mereduksi besi ferri (Fe3+) menjadi ferro (Fe2+) dalam usus halus sehingga mudah diabsorbsi, proses reduksi tersebut akan semakin besar bila pH didalam lambung semakin asam. Buah naga kaya akan zat besi, vitamin C mineral kalsium, magnesium serta serat. Sementara zat besi dibutuhkan untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh. Vitamin C di dalam buah naga juga berperan meningkatkan mineral kalsium, berfungsi meningkatkan fungsi otot (Muthoharoh, 2024).

Buah naga merah atau *red dragon fruit* (*Hylocereus undatus* (*Haw*) *Britt*. & *Rose family Cactaceae*) saat ini banyak dikembangkan di Indonesia. Buah yang berasal dari meksiko ini berbeda dengan *famili Cactaceae* lainnya, yakni memiliki rasa yang manis dan segar. Terdapat empat jenis buah naga yakni buah naga daging putih (*Hylocereus undatus*), buah naga daging merah (*Hylocereus polyrhizus*), buah naga daging super merah (*Hylocereus costaricensis*) dan buah naga kuning daging putih (*Selenicerius megalanthus*) (Rahayu, 2024).

Buah naga sangat dibutuhkan oleh ibu menyusui untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya seperti zat besi yang hilang akibat perdarahan saat persalinan. Olahan buah naga merupakan upaya dari terapi hidup sehat. Bila sering mengonsumsi buah naga dengan kebutuhan gizi yang tepat, maka akan meminimalisir resiko terjadinya anemia. Sebagai pengganti kebutuhan zat besi yang hilang tersebut, buah naga bisa menjadi pilihan. Kandungan besi dalam buah naga relatif tinggi dibandingkan dengan buah yang lain, buah naga juga mengandung vitamin C yang meningkatkan absorpsi zat besi di usus. Kombinasi nutrisi ini memberikan efek sinergis terhadap peningkatan hemoglobin. Antioksidan dalam buah naga juga membantu menjaga kesehatan sel darah merah. Dengan demikian, konsumsi jus buah naga memberikan manfaat ganda. Oleh karena itu, buah naga baik untuk penderita anemia (Sulastri, 2023).

P – ISSN :……; e – ISSN :……
DOI : ……

Berdasarkan dengan hasil penelitian, peneliti menyimpulkan bahwa pemberian jus buah naga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu menyusui. Perbedaan nilai mean sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan perubahan yang bermakna. Nilai p value yang signifikan memperkuat temuan penelitian. Kandungan nutrisi buah naga berperan penting dalam peningkatan hemoglobin. Intervensi ini bersifat aman, murah dan mudah diterapkan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari pembahasan ini yaitu kadar hemoglobin pada ibu menyusui sebelum pemberian jus buah naga di Wilayah Kerja Puskesmas Batudaa Panta yang tertinggi yaitu ibu dengan anemia sedang sebanyak 20 orang sedangkan ibu dengan anemia ringan sebanyak 2 orang sedangkan kadar hemoglobin pada ibu menyusui sesudah pemberian jus buah naga di Wilayah Kerja Puskesmas Batudaa Panta yang tertinggi yaitu ibu dengan anemia ringan sebanyak 14 orang sedangkan ibu tidak anemia/normal sebanyak 8 orang. Dimana artinya terdapat pengaruh pemberian jus buah naga terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu menyusui di Wilayah Kerja Puskesmas Batudaa Pantai dengan nilai *Pvalue* = 0.000<0.05.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis memanjatkan syukur kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan hidayah-Nya sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Terima kasih kepada masyarakat wilayah Puskesmas Batudaa Pantai yang telah memberikan izin dan dukungan selama proses pengumpulan data. Penulis juga berterima kasih kepada dosen pembimbing dan penguji atas bimbingan, masukan dan motivasi yang diberikan selama penelitian ini berlangsung. Apresiasi yang tulus juga diberikan kepada seluruh responden yang bersedia berpartisipasi, sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Anita, A. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Lembang. *Edudharma Journal*, Vol 3 No 2. Hal 11-21.

Ardiani. (2023). Pemberian Jus Buah Naga Untuk Meningkatkan Kadar Hb Pada Ibu Hamil. *ALtafani: Jurnal Abdimas*. Vol.1, No.1, 2023, pp. 6-11. https://journal.umnyarsi.ac.id/index.php/ABDIMAS.

Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo. (2024). *Profil Umum Kesehatan Provinsi Gorontalo*. Gorotalo.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI

Lili, A. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Pada Trimester III di PMB Latibes Juliana Duren Sawit Jakarta Timur. [*Manuju: Malahayati Nursing Journal*, ISSN CETAK: 2655-2728. ISSN ONLINE: 2655-4712, VOLUME 6 NOMOR 4 TAHUN 2024] HAL 1318-1328.

Muthoharoh. (2024). Efektivitas Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia. *Estu Utomo Health Science Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol. XVIII, No.2. Hal 4-12. ISSN CETAK : 1979-1879. http : //www.ejurnal.stikeseub.ac.id.

Nurhidayah. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Kebidanan (JKK)*. Volume 13 No.2, 12-17. P-ISSN: 2252-9675, E-ISSN: 2722-368X https://e-journal.mrh.ac.id/index.php/Jkk.

Olii, Claudia, Nurhidayah dan Anggraeni. (2021). Pemberdayaan Ibu Menyusui Dalam Peningkatan Kadar Hemoglobin Melalui Pengelolaan Buah Naga. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. Vol. 5, No. 3, Juni 2021, Hal. 810-818. http://journal.ummat.ac.id/index.php/jmm.

Rahayu. (2024). Daun Kelor (Moringa Oleifera) Membantu Mengatasi dan Mencegah Anemia Pada Remaja Moringa (Moringa Oleifera) Leaves Help Overcome and Prevent Anemia In Teenagers. Vol 11(1), 12-15.

Shaleha. (2020). Manfaat Pemberian Jus Buah Naga Untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia. *Health Science Growth Journal*,vol 6(2), 4-9.

Sulastri. (2023). Penatalaksanaan Anemia Pada Ibu Nifas Melalui Terapi Pemberian Buah Naga di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar. *Media Informasi*, Volume 19, Nomor 1, hal 5-8, 2023. https://ejurnal2.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/bmi.

Tirtawati. (2023). Edukasi Kesehatan Tentang Manfaat Buah Naga Dan Anemia Serta Pemeriksaan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Desa Kalasey Dua, Mandolang, Minahasa. *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia,* Vol. 2 No. 2 hal 3-8, 118-121. https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i2.164.

Tusiana. (2021). Peran Kalsium dan Vitamin C dalam Absorpsi Zat Besi dan Kaitannya dengan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, vol 20(6), hal 423-432.

/WHO. (2023). *Iron Detciency, Anaemia Assesment, Preventention, And Control. A Guide For Programme Managers. Ganeva*: Avalaible.