

UPAYA PENINGKATAN PENGETAHUAN IBU HAMIL MELALUI PEMBERIAN EDUKASI KESEHATAN TENTANG KONSUMSI JUS BUAH NAGA UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN DENGAN ANEMIA

EFFORTS TO INCREASE THE KNOWLEDGE OF PREGNANT WOMEN THROUGH THE PROVISION OF HEALTH EDUCATION ABOUT DRAGON FRUIT JUICE CONSUMPTION TO INCREASE HEMOGLOBIN LEVELS WITH ANEMIA

Septiana Rahayu¹

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

Korespondensi Penulis :septiana30rahayu@yahoo.com¹

Abstrak

Anemia pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi sebanyak 48,9%. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi prematur dan perdarahan. Salah satu upaya yang dapat membantu mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil adalah mengkonsumsi makanan sumber zat besi, misalnya jus buah naga. Buah naga mengandung kalium dan flavonoid yang tinggi sehingga dapat menurunkan tekanan darah. Pemberian edukasi kesehatan tentang konsumsi jus buah naga penting diberikan pada ibu hamil untuk menambah pengetahuan meningkatnya kadar hemoglobing dengan anemia. **Tujuan** pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang konsumsi jus buah naga untuk meningkatkan kadar hemoglobin dengan anemia. **Metode** yang dilakukan yaitu penyuluhan atau pendidikan kesehatan yang dilakukan kepada ibu hamil di PMB Marsia sebanyak 14 orang. **Media** yang digunakan adalah leaflet yang berisikan tentang konsumsi jus buah naga. **Hasil** pengabdian Masyarakat ini sebelum dilakukan penyuluhan sebanyak 42,9 % dan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil dalam pemberian konsumsi jus buah naga sebanyak 78,6% selama proses penyuluhan, Penyuluhan berlangsung peserta sangat antusias mendengarkan dari awal sampai akhir kegiatan, Sebagai petugas kesehatan perlunya melakukan edukasi kepada masyarakat dan memberikan informasi yang akurat tentang pentingnya mengkonsumsi jus buah naga dengan sasaran yang tepat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan dan skill masyarakat dalam menangani permasalahan yang dihadapi semasa kehamilan.

Kata Kunci : Pengetahuan, Ibu Hamil, Jus Buah Naga

Abstract

Anemia in pregnant women in Indonesia is still relatively high at 48.9%. Anemia in pregnant women can increase the risk of premature birth and bleeding. One of the efforts that can help prevent and overcome anemia in pregnant women is to consume foods that are sources of iron, such as dragon fruit juice. Dragon fruit contains high potassium and flavonoids so it can lower blood pressure. Providing health education about the consumption of dragon fruit juice is important for pregnant women to increase knowledge of increasing hemoglobin levels with anemia. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about dragon fruit juice consumption to increase hemoglobin levels with anemia. The method carried out is counseling or health education carried out to pregnant women at PMB Marsia as many as 14 people. The media used is a leaflet containing about the consumption of dragon fruit juice. During the counseling process, participants were very enthusiastic about listening from the beginning to the end of the activity. The results of this community service show that there is an increase in the knowledge of pregnant women in the consumption of dragon fruit juice by 78.6%. This shows that there were oral questions to the resource persons/officers during the question and answer session and the results of the evaluation regarding the consumption of dragon fruit juice which can increase hemoglobin levels with anemia. As health workers, it is necessary to educate the public and provide accurate information about the importance of consuming dragon fruit juice with the

right goals so that it can improve people's knowledge and skills in dealing with problems faced during pregnancy.

Keywords : Knowledge, Pregnant Women, Dragon Fruit Juice

Pendahuluan

Kehamilan dengan anemia merupakan masalah nasional dan berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia (Handayani 2017 dalam Dai, 2021) Kejadian anemia atau kekurangan darah pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi, yaitu sebanyak 48,9% (Kemenkes RI, 2019). Anemia adalah kondisi dimana hemoglobin yang menurun, sehingga kapasitas dan daya angkut oksigen ke organ-organ vital pada ibu hamil dan janin berkurang (Dai, 2021).

Menurut *World Health Organisation* (WHO) 41% wanita hamil di seluruh dunia mengalami anemia. Secara keseluruhan, prevalensi anemia pada ibu hamil di negara maju adalah 49% dan di negara berkembang adalah 53%. Di Indonesia angka anemia pada ibu hamil cukup tinggi yaitu 48,9% (Kemenkes, 2019).

Prevalensi anemia mencapai 9 % di negara-negara maju, sedangkan di negara berkembang prevalensinya 43 %. Kelompok yang paling berisiko menderita anemia adalah anak-anak dan wanita usia subur (WUS) dimana pada balita diperkirakan sebesar 47 %, pada wanita hamil sebesar 42 %, dan pada wanita yang tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 30 % (Yunitasari dkk, 2021).

Persentase anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat dibandingkan hasil Riskesdas tahun 2013 yaitu sebesar 48,9 %. Anemia paling banyak pada usia 15-24 tahun yaitu sebesar 84,6 %, usia 25-34 tahun sebesar 33,7 %, usia 35-44 tahun sebesar 33,6 %, dan usia 45-54 tahun sebesar 24 % (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik Propinsi Sumatera Selatan jumlah ibu hamil dengan anemia pada tahun 2020 sebanyak 11.8%, pada tahun 2021 sebanyak 6.2% dan pada tahun 2022 sebanyak 4.17 % (BPS Sumsel, 2023).

Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan resiko kelahiran bayi premature, abortus, BBLR, IUGD, molahidatidosa dan kejadian perdarahan sebelum dan setelah persalinan, Pada masa

nifas beresiko terjadinya gangguan involusi uteri (Kusumasari dkk, 2021).

Pencegahan anemia dalam kehamilan selain dengan suplemen Fe juga dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, asam folat dan vitamin C. Salah satu bahan makanan yang dapat digunakan untuk penanganan anemia gizi besi yaitu buah naga merah. Buah naga merupakan salah satu terapi non farmakologi yang mengandung zat besi yang cukup tinggi dibandingkan dengan buah lain. Kadar zat besi pada buah bit 0,8mg, sementara kandungan Fe buah naga 0,55mg/100gr (Suryana, 2018).

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, kaemferol, 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).

Menurut Susanti dan Ulpawati (2022), penyebab anemia kehamilan yang umum terjadi yaitu zat besi yang masuk melalui makanan tidak mencukupi kebutuhan, meningkatnya kebutuhan tubuh akan zat besi, meningkatnya volume plasma yang tidak sebanding dengan peningkatan volume sel darah merah, ketidaksesuaian antara kenaikan volume plasma dan eritrosit yang paling sering terjadi pada kehamilan trimester kedua.

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. Kekhasan lain dari tanaman ini adalah pada tiap nodus batang terdapat duri. Bunga mekar pada malam hari

dan layu pada pagi hari (*night blooming*). 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 (*Selenicereus megalanthus*) (Cahyono, 2020).

Buah naga yang matang banyak mengandung asam organik, protein, mineral seperti potasium, magnesium, kalsium, besi, dan vitamin C. Berdasarkan kandungan kimianya buah naga yang banyak mengandung mineral, zat besi, dan vitamin C, dapat dimanfaatkan untuk pengobatan anemia. Asam askorbat atau vitamin C, asam folat, dan protein adalah yang utama faktor yang dapat mendorong penyerapan zat besi nonheme. Vitamin C dapat meningkatkan penyerapan besi non-hem hingga empat kali. Asam sitrat, malat, laktat, suksinat, dan tartarat dapat meningkatkan penyerapan zat besi nonheme dalam kondisi tertentu. Vitamin C memiliki faktor pereduksi yang berguna dalam meningkatkan absorpsi (penyerapan) besi dengan cara mereduksi ferric iron menjadi ferrous sehingga penyerapan besi menjadi lebih efisien dan efektif (Rismawati et al, 2018 dalam Mulyani dan Dewi. 2020).

Pemberian edukasi kesehatan konsumsi jus buah naga penting untuk diberikan kepada ibu untuk meningkatkan pengetahuan ibu dalam meningkatkan kadar hemoglobin dengan anemia. Berdasarkan uraian diatas penyuluh memiliki ketertarikan untuk memberikan edukasi kesehatan pada ibu hamil yang ada di PMB Marsia, sebagai salah satu upaya meningkatkan kadar hemoglobin dengan anemia.

Kegiatan ini diharapkan agar ibu mampu meningkatkan pengetahuan tentang konsumsi jus buah naga agar meningkatkan kadar hemoglobin dengan anemia selama kehamilan agar terhindar dari permasalahan selama kehamilan.

Metode

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan atau pendidikandalam memberikan edukasi tentang konsumsi jus buah naga. Metode pelaksanaan dilakukan yaitu penyuluhan atau pendidikan dalam konsumsi jus buah naga kepada peserta penyuluhan, sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah para

ibu hamil Trimester III sebanyak 14 peserta di PMB Marsia. Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 01 Februari -02 februari 2024 dengan jumlah 8 peserta hari pertama dan 6 peserta hari kedua, dengan tahapan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut :

1. Persiapan Kegiatan

Melakukan persiapan dan survey lokasi pengabdian Masyarakat serta koordinasi dengan pihak PMB Marsia terkait perizinan serta jadwal pelaksanaan kegiatan, melakukan perekrutan mahasiswa sebagai anggota tim pengabdian masyarakat yang bekerjasama dengan UPT-PPM. Memberikan pembekalan kepada anggota tim dan mempersiapkan sarana dan prasarana untuk memberikan penyuluhan atau edukasi kesehatan tentang konsumsi jus buah naga untuk meningkatkan kadar hemoglobin dengan anemia.

2. Pelaksanaan Kegiatan

Alat bantu yang digunakan pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat (penyuluhan) ini yaitu menggunakan leaflet yang diberikan kepada ibu hamil tentang konsumsi jus buah naga. Sebelum melakukan kegiatan edukasi ini ibu diberikan beberapa pertanyaan dalam bentuk pre test tentang konsumsi Jus buah naga. Kemudian kegiatan edukasi dilakukan oleh petugas penyuluhan. Petugas membuka sesi tanya jawab dan memberikan follow up, dan terakhir petugas akan memberikan beberapa pertanyaan kembali sebagai post test dari kegiatan ini. Kegiatan ini dilakukan sekitar 90 menit. Adapun uraian kegiatan yang dilakukan adalah pertama dengan melakukan sosialisasi atau pengenalan supaya saat kegiatan dilakukan ada interaksi yang baik antara pemberi materi dan peserta selama 5 menit. Setelah pengenalan, kegiatan dilanjutkan dengan memberikan penyuluhan tentang konsumsi jus buah naga selama 30 menit. Adapun materi yang disampaikan meliputi pengertian atau definisi, tujuan, manfaat serta konsumsi jus buah naga, kemudian dilakukan sesi tanya jawab yang dilakukan setelah pemberian materi selama 15 menit, dan ada 3 peserta yang memberikan pertanyaan. Selanjutnya dilakukan sesi tanya jawab selama 30 menit.

Dan terakhir dilakukan sesi penutupan acara penyuluhan dengan melakukan evaluasi akhir kegiatan ini sekitar 10 menit dan hasil evaluasi (posttest) pada ibu hamil terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang konsumsi jus buah naga, yang mana pengetahuan ibu baik sebanyak 78,6%, pengetahuan cukup sebanyak 14,3% dan pengetahuan kurang sebanyak 7,1%.

Hasil

Kegiatan penyuluhan ini berlangsung 2 hari pada hari kamis dan jumat, tanggal 01-02 februari 2024, dimulai dari jam 09.00-10.30 WIB dimana penyuluhan kesehatan dilakukan berdurasi 90 menit. Peserta yang hadir sebanyak 8 orang hari pertama dan 6 orang hari kedua.

Pemberian penyuluhan atau pelatihan edukasi konsumsi jus buah naga kepada ibu hamil merupakan suatu strategi yang efektif untuk meningkatkan pemahaman dan praktik kesehatan ibu dengan memantau kondisi ibu hamil. Berikut tabel hasil pengabdian masyarakat tentang penyuluhan konsumsi jus buah naga untuk meningkatkan kadar hemoglobin dengan anemia yang di lakukan di PMB Marsia yaitu:

Tabel.1. Hasil Pengetahuan Ibu Hamil melalui edukasi kesehatan tentang konsumsi jus buah naga di PMB Marsia Palembang 2024

Pengetahuan	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Ibu				
Baik	6	42,9	11	78,6
Cukup	3	21,5	2	14,3
Kurang	5	35,6	1	7,1
Total	14	100	14	100

Berdasarkan hasil pretest yang didapat pengetahuan ibu hamil sebelum diberikan edukasi kesehatan tentang konsumsijus buah naga adalah sebagian besar ibu hamil pengetahuannya baik sebanyak 6 (42,9 %), dan sebagian kecil ibu pengetahuannya cukup sebanyak 3 (21,5 %). Setelah dilakukan pemberian edukasi kesehatan tentang konsumsi jus buah naga terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang edukasi konsumsi jus buah naga untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada anemia. Dibuktikan dengan hasil posttest terhadap 14 ibu hamil didapatkan sebagian besar ibu hamil pengetahuannya baik

sebanyak 11 (78,6 %) dan sebagian kecil ibu pengetahuan kurang sebanyak 1 (7,1 %). Setelah dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat (penyuluhan) ini didapatkan hasil yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang edukasi konsumsi jus buah naga sebagai salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan kada hemoglobin dengan anemia.

Pembahasan

Berdasarkan 14 orang ibu hamil didapatkan hasil pretest yang dilakukan pada ibu hamil sebelum diberikan edukasi kesehatan tentang konsumsi jus buah naga didapatkan sebagian besar ibu pengetahuan baik sebanyak 6 (42,9 %) dan sebagian kecil ibu pengetahuan cukup sebanyak 3 (21,5 %). Setelah dilakukan pemberian edukasi kesehatan tentang konsumsi jus buah naga unuk meningkatkan kadar hemoglobin dengan anemia didapatkan terjadinya peningkatan pengetahuan ibu yaitu sebagian besar ibu pengetahuan baik sebanyak 11 (78,6 %), dan sebagian kecil ibu pengetahuan kurang sebanyak 1 (7,1 %).

Anemia defisiensi pada wanita hamil merupakan problema kesehatan yang dialami oleh wanita diseluruh dunia terutama dinegara perkembangan (Indonesia). WHO melaporkan bahwa prevalensi wanita hamil yang mengalami defisiensi sekitar 35 75% serta semakin meningkat seiring dengan bertambah usia (Soleha dkk, 2020).

Untuk jangka pendek, kasus anemia dapat ditangani dengan pemberian suplemen tablet penambah zat besi, dengan dprioritas diberikan kepada ibu hamil dan ibu menyusui (Soebroto, 2019). Konsumsi makanan yang mengandung zat besi tinggi seperti tempe, susu, sayuran (bayam, kangkung, daun singkong), buah-buahan (kedelai, kacang merah, jeruk, buah naga, jambu biji) makanan hewani (daging, telur, hati, ikan) dapat berfungsi sebagai perbaikan gizi untuk membantu menangani anemia.

Asumsi peneliti, konsumsi buah naga dapat dijadikan alternatif untuk menaikkan kadar haemoglobin pada ibu hamil tanpa ada efek samping. Naik turunnya kadar hemoglobin sesudah pemberian jus buah naga juga dipengaruhi oleh nutrisi yang dikonsumsi ibu hamil, aktivitas fisik serta pola istirahat ibu hamil tersebut. Perbedaan kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebelum dan

sesudah konsumsi buah naga disebabkan karena asupan nutrisi yang tidak cukup, bertambahnya zat gizi yang hilang, dan meningkatnya kebutuhan nutrisi ibu selama masa hamil.

Kesimpulan

Dari hasil evaluasi terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang konsumsi jus buah naga untuk meningkatkan kadar hemoglobin dengan anemia pada ibu hamil didapatkan ibu hamil dengan pengetahuan baik sebesar 78,6%, pengetahuan cukup 14,3% dan pengetahuan kurang sebanyak 7,1%. Saran untuk pihak PMB agar dapat memotivasi ibu setiap kunjungan antenatal dan memberikan edukasi tentang konsumsi jus buah naga untuk meningkatkan kadar hemoglobin dengan anemia selama kehamilan agar terhindar dari kehamilan yang tidak sehat.

Ucapan Terima Kasih

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada Pimpinan dan Ketua UPT-PPM STIK Bina Husada Palembang yang telah memberikan izin sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana dengan baik. Ucapan terimakasih kepada pihak PMB Marsia, pegawai PMB, mahasiswa dan peserta yang telah bekerja sama dengan baik sehingga pelaksanaan pengabdian masyarakat ini berjalan dengan baik, lancar, bermanfaat, dan penuh keberkahan.

Daftar Pustaka

- Badan Pusat Statistik. (2023). Prevalensi anemia Propinsi Sumsel. Badan Pusat Statistik. <https://bps.go.id>
- Dai NF, 2021. Anemia pada Ibu Hamil. Penerbit NEM
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Anemia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kemkes.go.id>
- Kusumasari, R. A., Putri, N. I., & Riansih, C. (2021). Kepatuhan mengonsumsi tablet Fe dengan kejadian anemia di Puskesmas Sleman Yogyakarta. *Jurnal Permata Indonesia*, 12(2).
- Mulyani Y, Dewi Nurlaela Sari. 2020. The Effect of Dragon Fruit Juice and Honey On The Improvement of Pregnant Women's Hb. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan* Vol.9 No.2 November 2020

Page.1409-1414.

DOI:

10.30994/sjik.v9i2.480

- Riskesdas. (2018). Prevalensi anemia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://kemkes.go.id>
- Soebroto, I., (2019), Cara Mudah Mengatasi Problem Anemia, Bangkit : Yogyakarta
- Soleha N, Astriana, Khoidar Amirus. 2020. Pengaruh Pemberian Jus Buah naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*. Vol 6, No 3, Juli 2020 : 335-341.
- Suryana, (2018), Manfaat Buah. Dayat Suryana Independent : Jakarta.
- Susanti, & Ulpawati. (2022). Buku referensi: Asuhan kebidanan pada kehamilan buku pintar ibu hamil. Purbalingga.
- Yunitasari, et al. (2021). Pemberian sari kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. *MJ (Midwifery Journal)*, 1(4), Desember 2021