

EFEKTIVITAS KONSUMSI BUAH NAGA (HYLOCEREUS SP.) DALAM MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA

Layla Imroatu Zulaikha¹, Yayuk Eliyana², Muslihah³, Fatimatus Suhro⁴, Siti Husnul Hotimah⁵

laylaimroatu@uim.ac.id¹, yayukeliyana@uim.ac.id², sayakey172@gmail.com³,
fatimatusuhro13@gmail.com⁴, sitihusnulh033@gmail.com⁵

Universitas Islam Madura

ABSTRAK

Buah Naga (*Hylocereus polyrhizus*) berwarna merah efektif untuk mengendalikan kekurangan zat besi dan hampir seluruhnya dapat diserap dan membantu meningkatkan absorpsi zat besi dari makanan melalui pembentukan kompleks ferro askorbat, anemia pada ibu hamil harus diatasi secara tepat yaitu tidak hanya dengan mengonsumsi tablet Fe saja tetapi juga diperlukannya asupan zat besi di dalam makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil, yang terdapat di dalam bahan-bahan pangan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kecenderungan naiknya kadar Hemoglobin (Hb) pada Ibu Hamil Anemia sebelum dan sesudah pemberian buah naga. Metode penelitian ini menggunakan desain penelitian experiment. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil anemia yang berjumlah 16 orang mengonsumsi buah naga dan 26 orang tidak mengonsumsi buah naga. Hasil penelitian yang didapatkan 12 orang anemia ringan, sedang dan berat. Mengonsumsi buah naga secara rutin sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengonsumsi buah naga. Penelitian membuktikan bahwa ada peningkatan kadar hemoglobin yang bermakna antara sebelum dan sesudah diberikan buah naga.

Kata Kunci: Buah Naga, Anemia, Ibu Hamil, Hemoglobin.

ABSTRACT

*Red Dragon Fruit (*Hylocereus polyrhizus*) is effective in controlling iron deficiency and can be almost completely absorbed and helps increase iron absorption from food through the formation of ferrous ascorbate complexes, anemia in pregnant women must be treated properly, namely not only by consuming Fe tablets but also the need for iron intake in food consumed by pregnant women, which is found in food ingredients. This study aims to determine the tendency of increasing Hemoglobin (Hb) levels in Anemic Pregnant Women before and after being given dragon fruit. This research method uses an experimental research design. The population of this study was 16 anemic pregnant women who consumed dragon fruit and 26 people who did not consume dragon fruit. The results of the study obtained 12 people with mild, moderate and severe anemia. Consuming dragon fruit regularly as an alternative to increase Hb levels in anemic pregnant women compared to pregnant women who did not consume dragon fruit. The study proved that there was a significant increase in hemoglobin levels between before and after being given dragon fruit.*

Keywords: Dragon Fruit, Anemia, Pregnant Women, Hemoglobin.

PENDAHULUAN

Salah satu masalah gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia gizi, yang merupakan masalah gizi mikro terbesar dan tersulit diatasi di seluruh dunia. Anemia jika tidak diatasi segera dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin, serta meningkatkan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) (Mardiana, 2023).

Saat hamil, sirkulasi darah di tubuh ibu akan meningkat, terjadi peningkatan volume plasma darah dan volume sel darah merah. Semua hal ini akan mengakibatkan terjadinya hemodilusi dan berakibat terjadinya penurunan haemoglobin. Kondisi ini akan memudahkan terjadinya anemia pada ibu hamil (Mardiana, 2023).

Anemia merupakan salah satu kondisi tubuh dimana jumlah dan ukuran sel darah merah atau kadar hemoglobin(Hb) lebih rendah dari normal, yang akan mengakibatkan terganggunya distribusi oksigen oleh darah ke seluruh tubuh. Anemia beresiko menyebabkan komplikasi pada kehamilan yaitu komplikasi persalinan, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah (BBLR), kelainan janin, abortus, intelegensi rendah serta mudahnya terjadi pendarahan dan syok akibat lemahnya kontraksi rahim dan berakhir dengan kematian. Persentase pada tahun 2021 kasus anemia pada ibu hamil selama satu tahun di wilayah kerja UPTD Puskesmas Awaysan adalah 22,34 % dan mengalami peningkatan pada tahun 2022 menjadi 37,70%. Sampai pada bulan April 2022, kasus anemia pada ibu hamil sudah mencapai 25,64%. Angka tersebut mungkin saja akan terus bertambah jika tidak segera dilakukan penanganan baik secara preventif, promotif maupun kuratif sejak dini (Mardiana, 2023).

Anemia pada ibu hamil harus diatasi secara tepat yaitu tidak hanya dengan mengonsumsi tablet Fe saja tetapi juga diperlukannya asupan zat besi di dalam makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil, yang terdapat di dalam bahan-bahan pangan diantaranya daging merah, hati, ikan, sereal, telur, susu, sayuran berwarna hijau, buah-buahan dan kacang-kacangan (Mardiana, 2023).

Buah naga merah dapat digunakan sebagai bahan nutrisi alternatif untuk menambah jumlah Hb dan eritrosit untuk bumil penderita kurang darah. Buah naga merah memiliki kandungan beragam nutrisi penting yaitu vitamin C, vitamin B1 (tiamin), vitamin B2 (riboflavin), karbohidrat, protein, antioksidan, serat, serta zat besi. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika buah ini sangat disarankan untuk dikonsumsi ibu hamil dan dapat digunakan sebagai solusi yang berguna untuk mencapai peningkatan kadar Hb dan eritrosit secara teratur dalam tubuh anemia. Buah naga mengandung Vit.C yang berguna untuk mengoptimalkan proses absorpsi zat besi dari saluran pencernaan. Tentu saja, ini dapat secara langsung meningkatkan kadar hemoglobin (Desmariyenti, dkk 2023)

Penelitian yang dilakukan oleh (Olii N. 2020) dan (Puspita RR. 2019) didapatkan hasil bahwa dengan pemberian jus buah naga dapat meningkatkan kadar Hb ibu hamil dengan anemia. Dapat disimpulkan bahwa pemberian jus buah naga berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil.

Pada penelitian Sholeha dkk, (2020) pemberian buah naga mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil, dengan mengonsumsi buah naga atau jus buah naga dapat menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebesar 1,82 gr% dengan mengonsumsi buah naga sebanyak 250 gr per hari selama 14 hari (Soleha et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis tertarik mengambil penelitian tentang "Efektivitas konsumsi buah naga (*hylocereus sp.*) dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia".

METODOLOGI

Metode Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen, yaitu penelitian yang dilakukan dengan memberikan perlakuan/ intervensi pada subjek penelitian. Sampel penelitian ini ada sebanyak 38 sampel/orang, 16 orang yang mengonsumsi dan 16 orang tidak mengonsumsi buah naga.

Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi untuk melihat dan mencatat setiap data yang diperoleh dalam penelitian. Lembar observasi disadur dari instrumen penelitian yang telah digunakan dalam penelitian (Wirdaningsih et al., 2020). Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah Lembar Observasi dan alat cek Hb digital merk Easy Touch. Instrumen yang digunakan adalah lembar SOP (Standar Operasional Prosedur) dan informed consent.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Setelah dilakukan pengumpulan data pada subjek penelitian yaitu ibu hamil diberikan buah naga dan yang tidak diberikan buah naga. Maka dari penelitian tersebut didapat :

Tabel 1.

Konsumsi	16 Orang
Tidak konsumsi	16 Orang

Tabel 2.

Hasil	Tidak anemia	20
	Anemia Ringan	6
	Anemia Sedang	5
	Anemia Berat	1

Tabel 3.

Kadar Hemoglobin sudah pemberian buah naga

	Tidak Anemia >11 gr/dl	Anemia ringan 9-10 gr/dl	Anemia sedang 7-8 gr/dl	Anemia berat <7 gr/dl	
Konsumsi	13	1	2	0	16
Tidak konsumsi	7	5	3	1	16
Jumlah	20	6	5	1	

Dari hasil diatas didapatkan yang mengkonsumsi buah naga tapi tidak anemia sebanyak 13 orang dan tidak mengkonsumsi sebanyak 7 orang dan total 20 orang. Mengkonsumsi buah naga anemia ringan sebanyak 1 orang dan tidak mengkonsumsi sebanyak 5 orang dan total 6 orang. Mengkonsumsi buah naga anemia sedang sebanyak 2 orang dan tidak mengkonsumsi sebanyak 3 orang dan total 5 orang. Mengkonsumsi buah naga anemia berat tidak ada dan tidak mengkonsumsi sebanyak 1 orang dan total 1 orang.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa buah naga berpengaruh terhadap penambahan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Buah naga tergolong dalam family kaktus, dengan identik berbentuk lonjong seperti nanas, kulitnya berwarna merah jambu dihiasi sulur atau sisik pada bagian kulit. Daging buah berwarna merah ada juga yang berwarna merah keunguan dan putih, memiliki biji kecil-kecil mirip biji selasih dan rasanya manis menyegarkan. Buah Naga berdaging merah banyak mengandung vitamin C, mineral kalsium, magnesium dan zat besi serta serat

(Mardiana, 2023).

Ibu hamil dengan Anemia adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin yang rendah, hematokrit dan jumlah eritrosit yang sedikit atau kurang dari nilai normal. Anemia umum terjadi karena kurangnya zat besi untuk pembentukan sel darah merah dimana umumnya akibat rendahnya zat besi, asam folat dan vitamin B12. Seorang Ibu hamil yang mengalami anemia pada awal kehamilan atau pada trimester pertama dapat meningkatkan risiko lebih besar untuk memiliki bayi lahir prematur atau BBLR. Selain itu, anemia juga meningkatkan risiko pendarahan selama persalinan sehingga lebih rentan terjadi infeksi (Sjahriani & Faridah, 2019).

Untuk membatu memaksimalkan penyerapannya dibutuhkan kombinasi konsumsi jenis buah-buahan yang tinggi mengandung sumber Vitamin C seperti yang terdapat pada buah naga, air jeruk yang dapat diolah menjadi minum dingin atau hangat karena akan mempermudah dalam penyerapannya. Ibu hamil mengalami peningkatan kebutuhan zat besi seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, hal ini terlihat pada kehamilan trimester I kebutuhan zat besi 0,8 mg/ hari, sementara pada trimester III menjadi 6,3 mg/hari (Millah, 2019).

Peneliti berpendapat bahwa dari 16 orang ibu hamil yang mengkonsumsi buah naga 13 orang tidak anemia dan 1 orang anemia ringan dan 2 orang anemia sedang. Sedangkan 16 orang lagi ibu hamil yang tidak mengkonsumsi buah naga hanya 7 orang yang tidak anemia, 5 orang anemia ringan, 3 orang anemia sedang dan 1 orang anemia berat. Dengan konsumsi buah naga secara rutin dapat mengatasi anemia pada ibu hamil, dan menjadi salah satu tindakan utama dalam mencegah anemia pada ibu hamil. Seperti pada penelitian ini dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia.

KESIMPULAN

Pemberian buah naga berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil dengan Anemia. Mengkonsumsi buah naga secara rutin sebagai salah satu alternatif untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengkonsumsi buah naga.

DAFTAR PUSTAKA

- Desmariyenti, Zurhayati, Nurul Hidayah. 2023. Efektivitas Jus Buah Naga Merah (*Hylocerus Polyrhizus*) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal Of COMMUNITY Health)* <http://jurnal.htp.ac.id>
- Mardiana. 2023. Efektivitas Konsumsi Buah Naga dan Fe terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. *JURNAL JRIK Vol 3 No. 3*
- Millah, A. S. (2019). Hubungan Konsumsi Tablet Fe Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Baregbeg Wilayah Kerja Puskesmas Baregbeg Kabupaten Ciamis Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan Galuh*, 1(1), 12–36. <http://repository.unigal.ac.id/handle/123456789/3037>
- Olii N. 2020. Pengaruh Agar-agar dan Jus buah Naga terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. *Media Kesehat Masy Indones.*
- Puspita RR. 2019. Pengaruh Pemberian Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang. *Edu Dharma J J Penelit dan Pengabd Masy.*
- Sjahriani, T., & Faridah, V. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 5(2), 106–115. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/v4i3.1310>
- Soleha, N., Astriana, A., & Amirus, K. (2020). Pemberian jus buah naga mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 335–341. <https://core.ac.uk/download/pdf/328113526.pdf>
- Wirdaningsih, W., Wahyutri, E., & Syukur, N. A. (2020). Pengaruh Pemberian Buah Pepaya

Terhadap Kelancaran Asi Pada Ibu Menyusui Di Praktek Mandiri Bidan Wilayah Kerja Puskesmas Muara Badak. Skripsi STr Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kaltim.