

Pembuatan Jus Buah Naga Untuk Mencegah Anemia (JUBUGA) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Benao

Dragon Fruit Juice Preparation to Prevent Anemia among Pregnant Women at Benao Community Health Center

Lidya^{1*}, Anis Rakhmawati², Hairiana Kusvitasari¹

¹Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

²Puskesmas Benao

*Korespondensi: lidya@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang dapat berdampak pada kondisi ibu dan janin, sehingga diperlukan upaya pencegahan melalui edukasi dan pemanfaatan pangan lokal bergizi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dalam pencegahan anemia melalui pembuatan JUBUGA (Jus Buah Naga) di wilayah kerja Puskesmas Benao. Kegiatan dilaksanakan pada 8 Februari 2026 di Desa Benao Hulu dengan sasaran ibu hamil, bidan, dan kader posyandu. Metode kegiatan meliputi koordinasi dengan bidan desa, penyampaian materi melalui ceramah, pembagian leaflet, diskusi interaktif, serta demonstrasi pembuatan jus buah naga. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta aktif mengikuti edukasi, berdiskusi, dan memahami pentingnya pencegahan anemia melalui konsumsi tablet tambah darah, pemilihan makanan bergizi, serta pemanfaatan buah naga sebagai pangan pendamping. Demonstrasi JUBUGA juga memberikan keterampilan praktis yang mudah diterapkan di rumah. Kegiatan ini dapat menjadi strategi edukasi sederhana dan aplikatif dalam mendukung upaya promotif dan preventif pencegahan anemia pada ibu hamil.

Kata kunci: anemia; ibu hamil; jus buah naga; edukasi kesehatan; tablet tambah darah

ABSTRACT

Anemia in pregnancy is a health problem that may affect both maternal and fetal conditions; therefore, prevention efforts through education and the use of nutritious local foods are needed. This community service activity aimed to improve the knowledge and skills of pregnant women in preventing anemia through the preparation of JUBUGA (dragon fruit juice) in the working area of Benao Community Health Center. The activity was conducted on February 8, 2026, in Benao Hulu Village, involving pregnant women, midwives, and integrated health post cadres. The methods included coordination with the village midwife, health education through lectures, leaflet distribution, interactive discussion, and a demonstration of dragon fruit juice preparation. The results showed that participants actively joined the education session, participated in discussions, and understood the importance of anemia prevention through iron tablet consumption, nutritious food selection, and the use of dragon fruit as a complementary local food. The JUBUGA demonstration also provided practical skills that could be easily applied at home. This activity can serve as a simple and applicable educational strategy to support promotive and preventive efforts in preventing anemia among pregnant women.

Keywords: anemia; pregnant women; dragon fruit juice; health education; iron tablets

PENDAHULUAN

Anemia pada kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan ibu yang masih menjadi perhatian karena dapat berdampak terhadap kesehatan ibu dan janin. Organisasi Kesehatan Dunia mendefinisikan anemia pada ibu hamil sebagai kadar hemoglobin kurang dari 11 g/dL, dan kondisi ini berkaitan dengan peningkatan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, perdarahan postpartum, serta gangguan tumbuh kembang bayi (World Health Organization, 2025). Di Indonesia, anemia pada ibu hamil juga menjadi sasaran prioritas intervensi gizi karena masih berhubungan dengan rendahnya asupan zat besi, kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, serta kurangnya

pengetahuan ibu mengenai pencegahan anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Upaya pencegahan anemia pada ibu hamil umumnya dilakukan melalui pemberian tablet tambah darah yang mengandung zat besi dan asam folat. Namun, efektivitas program tersebut perlu didukung oleh edukasi yang berkelanjutan, keterlibatan tenaga kesehatan, serta pendekatan berbasis pangan lokal agar ibu hamil lebih mudah memahami dan menerapkan perilaku konsumsi gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Kajian literatur mengenai pemberian tablet tambah darah di puskesmas menunjukkan bahwa pelayanan antenatal, konseling, pemantauan kepatuhan, dan dukungan kader memiliki peran penting dalam meningkatkan keberhasilan pencegahan anemia (Mutiara et al., 2023).

Buah naga merah merupakan salah satu bahan pangan yang mudah diperoleh dan berpotensi digunakan sebagai alternatif pendamping intervensi gizi karena mengandung zat besi, vitamin C, antioksidan, serta komponen bioaktif yang mendukung proses pembentukan hemoglobin. Beberapa penelitian melaporkan bahwa konsumsi jus buah naga secara teratur dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Olli (2020) menemukan bahwa konsumsi jus buah naga 250 ml setiap hari selama 14 hari berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil, sedangkan Paseru et al. (2023) melaporkan bahwa pemberian jus buah naga merah berpengaruh terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pemberdayaan ibu hamil melalui pengolahan JUBUGA (Jus Buah Naga) di Puskesmas Benao menjadi penting sebagai bentuk edukasi kesehatan yang sederhana, aplikatif, dan sesuai dengan kebutuhan masyarakat. Kegiatan ini tidak hanya memperkenalkan manfaat buah naga sebagai bahan pangan pendukung pencegahan anemia, tetapi juga mendorong ibu hamil untuk memahami tanda dan gejala anemia, pentingnya konsumsi tablet tambah darah, serta cara mengolah minuman bergizi yang dapat diterapkan di rumah.

Artikel ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil melalui pengolahan JUBUGA di wilayah kerja Puskesmas Benao. Melalui kegiatan ini, ibu hamil diharapkan memperoleh pengetahuan dan keterampilan praktis mengenai pencegahan anemia secara farmakologis melalui kepatuhan konsumsi tablet tambah darah dan secara nonfarmakologis melalui pemanfaatan pangan lokal bergizi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema “Pemberdayaan Ibu Hamil dalam Pencegahan Anemia melalui Pengolahan JUBUGA (Jus Buah Naga)” dilaksanakan pada tanggal 8 Februari 2026 di Desa Benao Hulu, wilayah kerja Puskesmas Benao. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil mengenai pencegahan anemia secara nonfarmakologis melalui pemanfaatan buah naga sebagai bahan pangan bergizi. Buah naga dipilih karena mengandung zat besi dan komponen gizi lain yang dapat mendukung pembentukan hemoglobin, sehingga berpotensi membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah dan mendukung produksi sel darah merah.

Sasaran kegiatan ini adalah ibu hamil, bidan, dan kader posyandu di Desa Benao Hulu. Pelaksanaan kegiatan mendapat dukungan positif dari Pemerintah Desa Benao

Hulu karena sejalan dengan upaya peningkatan kesehatan ibu hamil, khususnya dalam pencegahan anemia dan peningkatan kadar hemoglobin. Keterlibatan bidan dan kader posyandu diharapkan dapat membantu keberlanjutan edukasi, pemantauan, serta pendampingan ibu hamil setelah kegiatan selesai dilaksanakan.

Tahapan kegiatan diawali dengan koordinasi bersama bidan desa untuk menentukan kebutuhan edukasi, sasaran peserta, serta waktu dan tempat pelaksanaan. Setelah jadwal disepakati, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi mengenai pengertian anemia, tanda dan gejala anemia, cara pencegahan anemia pada ibu hamil, manfaat buah naga, serta cara pengolahan jus buah naga sebagai alternatif pendamping pemenuhan gizi ibu hamil.

Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah, pembagian leaflet, dan diskusi interaktif. Leaflet digunakan sebagai media edukasi agar peserta lebih mudah memahami informasi yang diberikan dan dapat membacanya kembali di rumah. Setelah penyampaian materi, peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan berdiskusi mengenai pencegahan anemia, konsumsi tablet tambah darah, serta pemanfaatan buah naga sebagai pangan pendukung kesehatan ibu hamil.

Demonstrasi pembuatan JUBUGA dilakukan sebagai bagian dari kegiatan praktik agar peserta memperoleh keterampilan langsung dalam mengolah buah naga menjadi minuman bergizi. Alat yang digunakan meliputi blender, gelas ukuran 250 ml, dan sendok, sedangkan bahan yang digunakan adalah buah naga sebanyak 100 gram yang telah dicuci bersih, air putih sebanyak kurang lebih 250 cc, serta gula sesuai selera. Proses pembuatan dilakukan dengan menyiapkan air, memasukkan potongan buah naga ke dalam blender, menambahkan gula apabila diperlukan, kemudian menghaluskan bahan hingga tercampur merata. Setelah proses pengolahan selesai, jus buah naga siap disajikan dan dapat dikonsumsi sebagai salah satu alternatif pangan pendukung pencegahan anemia pada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi pencegahan anemia melalui pengolahan JUBUGA dapat diterima dengan baik oleh peserta. Selama kegiatan berlangsung, ibu hamil tampak aktif memperhatikan materi, mengikuti diskusi, dan memberikan tanggapan terkait pengalaman selama kehamilan, terutama mengenai keluhan mudah lelah, pentingnya konsumsi tablet tambah darah, serta pilihan makanan yang dapat membantu mencegah anemia. Respons tersebut menunjukkan bahwa penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, leaflet, dan demonstrasi praktik mampu menciptakan suasana belajar yang partisipatif.

Temuan tersebut sejalan dengan teori edukasi kesehatan yang menekankan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal terbentuknya perubahan perilaku kesehatan. Dalam konteks pencegahan anemia, pengetahuan ibu hamil mengenai pengertian anemia, tanda dan gejala, dampak terhadap ibu dan janin, serta cara pencegahannya menjadi dasar penting untuk membentuk sikap dan perilaku yang lebih baik. Edukasi menggunakan media leaflet dan diskusi interaktif juga sesuai dengan hasil kegiatan Wulandari et al. (2023), yang menunjukkan bahwa penyuluhan dengan leaflet dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan anemia.

Pembahasan juga menunjukkan bahwa materi mengenai tablet tambah darah penting untuk ditekankan karena anemia pada ibu hamil paling sering berkaitan dengan kekurangan zat besi. Pemberian tablet tambah darah telah menjadi salah satu strategi utama pencegahan anemia, namun keberhasilannya dipengaruhi oleh kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsinya secara benar dan teratur. Oleh karena itu, edukasi yang diberikan dalam kegiatan ini memperkuat pesan bahwa JUBUGA bukan pengganti tablet tambah darah, melainkan alternatif pangan lokal pendamping yang dapat mendukung pemenuhan gizi ibu hamil. Hal ini sejalan dengan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), yang menekankan pentingnya konsumsi tablet tambah darah serta edukasi berkelanjutan dalam pencegahan anemia pada ibu hamil.

Demonstrasi pembuatan JUBUGA memberikan hasil positif karena peserta tidak hanya menerima informasi secara teoretis, tetapi juga melihat secara langsung cara mengolah buah naga menjadi minuman yang sederhana dan mudah dibuat di rumah. Pendekatan praktik langsung penting dalam kegiatan pengabdian masyarakat karena dapat meningkatkan keterampilan peserta dan memperbesar peluang penerapan perilaku sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dari sisi teori gizi, buah naga merah mengandung zat besi, vitamin C, serat, dan antioksidan yang dapat mendukung metabolisme tubuh. Vitamin C berperan membantu penyerapan zat besi nonheme, sedangkan zat besi diperlukan dalam pembentukan hemoglobin. Penelitian Paseru et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberian jus buah naga merah berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil, sehingga pemanfaatan JUBUGA dalam kegiatan ini memiliki dasar ilmiah sebagai pangan pendamping pencegahan anemia.

Keterlibatan bidan dan kader posyandu dalam kegiatan ini menjadi faktor pendukung penting karena keduanya memiliki peran strategis dalam pemantauan kesehatan ibu hamil di tingkat masyarakat. Kader posyandu dapat membantu menyampaikan kembali informasi yang diperoleh, mengingatkan ibu hamil untuk mengonsumsi tablet tambah darah, serta mendorong pemanfaatan pangan lokal bergizi. Dengan demikian, kegiatan JUBUGA tidak hanya berfungsi sebagai penyuluhan sesaat, tetapi juga sebagai bentuk pemberdayaan masyarakat yang dapat memperkuat upaya promotif dan preventif di wilayah kerja Puskesmas Benao. Mutiara et al. (2023) menjelaskan bahwa konseling, pemantauan kepatuhan, dan dukungan kader merupakan komponen penting dalam keberhasilan pencegahan anemia pada ibu hamil di layanan kesehatan primer.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi pencegahan anemia melalui pembuatan JUBUGA dapat menjadi strategi sederhana, aplikatif, dan sesuai dengan potensi lokal. Kegiatan ini memperkuat pemahaman ibu hamil bahwa pencegahan anemia perlu dilakukan melalui kombinasi kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, pemilihan makanan bergizi, pemeriksaan kehamilan secara teratur, serta dukungan keluarga dan tenaga kesehatan. Dengan pendekatan tersebut, kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat mendorong peningkatan kesadaran ibu hamil dalam menjaga kadar hemoglobin dan kesehatan selama kehamilan.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi pencegahan anemia melalui pembuatan JUBUGA (Jus Buah Naga) pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Benao dapat disimpulkan mampu

meningkatkan pemahaman peserta mengenai anemia, tanda dan gejala, pentingnya konsumsi tablet tambah darah, serta pemanfaatan pangan lokal bergizi sebagai pendamping pencegahan anemia. Penyampaian materi melalui ceramah, leaflet, diskusi interaktif, dan demonstrasi praktik membuat peserta lebih mudah memahami informasi serta memperoleh keterampilan langsung dalam mengolah buah naga menjadi minuman sehat yang sederhana dan aplikatif. Keterlibatan bidan dan kader posyandu menjadi faktor pendukung penting dalam keberlanjutan edukasi, pemantauan kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, serta penguatan perilaku sehat ibu hamil di masyarakat. Dengan demikian, JUBUGA dapat menjadi salah satu alternatif edukasi berbasis pangan lokal yang mendukung upaya promotif dan preventif dalam pencegahan anemia pada ibu hamil.

REFERENSI

- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Buku saku pencegahan anemia pada ibu hamil dan remaja putri*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://repository.kemkes.go.id/book/841>
- Mutiara, E. S., Manalu, L., Klise, R. E., Aginta, S., Aini, F., & Rusmalawaty, R. (2023). Analisis pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil di puskesmas: Studi literature review. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 22(2), 125–135. <https://doi.org/10.14710/mkmi.22.2.125-135>
- Olii, N. (2020). Pengaruh agar-agar dan jus buah naga terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(2). <https://doi.org/10.30597/mkmi.v16i2.9056>
- Paseru, A. E. P., Tini, T., & Astuti, D. R. (2023). Pengaruh pemberian jus buah naga merah terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di wilayah kerja UPTD Puskesmas Bumi Rahayu Kecamatan Tanjung Selor. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 476–486. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i3.193>
- Wulandari, A., Siwi, R. P. Y., Retnaningtyas, E., Mukarromah, A., & Lende, F. K. (2023). Edukasi pencegahan anemia pada ibu hamil. *Jurnal Inovasi dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(4). <https://doi.org/10.26714/jipmi.v2i4.139>
- World Health Organization. (2025). *WHO global anaemia estimates: Key findings, 2025*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240113930>



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.