

EDUKASI KEARIFAN LOKAL JUS BUAH NAGA UNTUK MENINGKATKAN HEMOGLOBIN (Hb) PADA IBU HAMIL DI DESA PINDAHAN BARU KABUPATEN BATOLA

*Local Wisdom Education on Dragon Fruit Juice to Increase Hemoglobin (Hb) In
Pregnant Women in The Work Area of UPTD Puskesmas Rantau Badauh Batola*

Frani Mariana¹, Angga Irawan², Lisda Herliani¹, Kartika Puspa Handayani¹,
Maya Laila Angreini^{1*}, Kamelia Wahdah¹, Linda Listianingrum¹

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas Sari Mulia

²Jurusan Keperawatan, Universitas Sari Mulia

*Korespondensi: mayalailaa@gmail.com

Diterima: 22 Maret 2025

Dipublikasikan: 08 Mei 2025

ABSTRAK

Pendahuluan: Anemia pada kehamilan adalah masalah kesehatan global yang dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas ibu dan bayi. Salah satu solusi alami untuk mengatasi anemia adalah dengan mengonsumsi jus buah naga merah yang kaya akan zat besi dan vitamin C.

Tujuan: Tujuan dari kegiatan ini adalah memberikan edukasi tentang manfaat jus buah naga untuk mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil di desa Pindahan Baru.

Metode: Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu penyuluhan dan diskusi. Media yang digunakan berupa poster tentang jus buah naga. Materi informasi dari poster yaitu nutrisi dan manfaat dari buah naga.

Hasil: Kegiatan edukasi di desa Pindahan Baru berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya menjaga kadar hemoglobin yang sehat dan manfaat jus buah naga sebagai solusi alami untuk mengatasi anemia selama kehamilan.

Simpulan: Kegiatan edukasi berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang manfaat jus buah naga untuk mengatasi anemia.

Kata kunci: Anemia, ibu hamil, jus buah naga

ABSTRACT

Introduction: Anemia in pregnancy is a global health problem that can increase maternal and infant morbidity and mortality. One natural solution to overcome anemia is to consume red dragon fruit juice which is rich in iron and vitamin C.

Objectives: The aim of this activity is to educate pregnant women in Pindahan Baru village about the benefits of dragon fruit juice for preventing and managing anemia.

Methods: The method used in this activity is counseling and discussion. The media used is a poster about dragon fruit juice. The information material from the poster is the nutrition and benefits of dragon fruit.

Results: Educational activities in Pindahan Baru village increased the understanding of pregnant women about the importance of maintaining healthy hemoglobin levels and the benefits of dragon fruit juice as a natural solution to overcome anemia during pregnancy.

Conclusion: Educational activities increased the understanding of pregnant women about the benefits of dragon fruit juice to overcome anemia.

Keywords: Anemia, pregnant women, dragon fruit juice

PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah kesehatan global dengan prevalensi pada kehamilan yang bergantung pada sosio-ekonomi, gaya hidup, pola makan, serta sikap terhadap kesehatan. Anemia kehamilan terjadi saat hemoglobin di bawah 11 g/dl, mengurangi kapasitas transportasi oksigen bagi ibu dan janin (Lestasi et al, 2025). Anemia terjadi karena berbagai sebab, seperti defisiensi besi, defisiensi asam folat, vitamin B12 dan protein.

Secara langsung anemia terutama disebabkan karena produksi/kualitas sel darah merah yang kurang dan kehilangan darah baik secara akut atau menahun (Menkes RI, 2016).

Anemia pada kehamilan adalah masalah penting karena dapat meningkatkan morbiditas dan mortalitas, baik ibu maupun bayi baru lahir. Efek anemia selama kehamilan termasuk perdarahan postpartum, berat badan lahir rendah (BBLR) dan persalinan premature. Ibu hamil yang mengalami anemia dapat berdampak pada janin seperti abortus, kematian intrauterine, prematuritas dan kecenderungan untuk terinfeksi. Selain itu, ibu hamil dapat mengalami his selama kehamilan dan risiko ketuban pecah dini (Fauziah et al, 2025). Kurangnya hemoglobin dalam darah juga akan mempengaruhi asupan oksigen ke plasenta dan janin (Zakiah et al, 2023).

Salah satu intervensi untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) adalah dengan menggunakan buah naga merah, karena kandungan zat besi dan vitamin C yang tinggi. Buah naga mengandung vitamin C yang sangat penting dalam membantu penyerapan zat besi melalui saluran pencernaan. Hal ini dapat secara langsung meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Jus buah naga merah dapat dijadikan alternatif pilihan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia (Chendriany et al, 2021; Tusiana et al, 2021).

Data Riskesdas tahun 2021 menunjukkan bahwa 78% ibu hamil mengalami anemia naik dari 48% pada tahun 2019 (Menkes RI, 2021). Provinsi Kalsel menunjukkan persentase anemia ibu hamil tahun 2019 sebesar 21,17%, mengalami penurunan pada tahun 2020 yaitu menjadi 20,13% (Pemprov Kalsel, 2021). Data yang ditemukan dari laporan bulanan di wilayah kerja UPTD Puskesmas Rantau Badauh desa Pindahan Baru pada tahun 2023 ibu hamil yang mengalami anemia terdapat 12 orang dan pada tahun 2024 terjadi peningkatan yaitu 13 orang ibu hamil yang mengalami anemia (UPTD, 2024).

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah memberikan edukasi tentang manfaat jus buah naga yang bermanfaat untuk mencegah dan mengatasi Anemia kepada ibu hamil di desa Pindahan Baru Kabupaten Batola.

METODE

Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu penyuluhan dan diskusi. Media yang digunakan berupa poster tentang jus buah naga. Materi informasi dari poster yaitu nutrisi dan manfaat dari buah naga. Peserta dari kegiatan adalah ibu hamil di desa Pindahan Baru. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 15 Maret 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam upaya meningkatkan kesehatan ibu hamil di masyarakat, penting untuk memberikan edukasi tentang cara-cara yang efektif dalam mencegah dan mengatasi kondisi-kondisi kesehatan yang umum terjadi selama kehamilan. Salah satu masalah kesehatan yang sering dialami oleh ibu hamil adalah anemia. Melalui edukasi, diharapkan ibu hamil dapat memahami pentingnya menjaga kadar hemoglobin yang sehat serta mengetahui alternatif solusi alami yang dapat membantu mengatasi anemia.

Tujuan dari kegiatan edukasi ini adalah untuk memberikan pengetahuan kepada ibu hamil tentang manfaat jus buah naga dalam mencegah dan mengatasi anemia selama kehamilan. Kegiatan edukasi ini dilakukan di desa Pindahan Baru, Kabupaten Batola,

pada tanggal 15 Maret 2025. Media penyuluhan berupa poster yang menjelaskan tentang nutrisi dan manfaat buah naga.



Gambar 1. Poster edukasi jus buah naga

Penelitian dari Tusiana dkk (2021) menunjukkan bahwa jus buah naga mampu meningkatkan kadar hemoglobin darah. Peserta kegiatan terdiri dari para ibu hamil di desa Pindahan Baru yang sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan. Mereka secara aktif berdiskusi dan berinteraksi dengan instruktur, menunjukkan minat yang besar terhadap informasi yang disampaikan. Melalui poster dan penjelasan yang diberikan, peserta memperoleh pemahaman mendalam tentang pentingnya menjaga kadar hemoglobin yang sehat selama kehamilan serta manfaat jus buah naga sebagai solusi alami untuk mengatasi anemia. Para ibu hamil yang hadir dalam kegiatan ini tidak hanya menerima informasi tetapi juga merasa lebih termotivasi untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka.



Gambar 2. Kegiatan edukasi

Diharapkan melalui kegiatan ini, ibu hamil dapat memahami pentingnya menjaga kadar hemoglobin yang sehat dan mengetahui alternatif solusi alami, seperti jus buah naga, untuk mengatasi anemia.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi di desa Pindahan Baru berhasil meningkatkan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya menjaga kadar hemoglobin yang sehat dan manfaat jus buah naga sebagai solusi alami untuk mengatasi anemia selama kehamilan. Melalui penyuluhan dan diskusi yang menggunakan media poster, para peserta antusias dan aktif berinteraksi, menunjukkan minat besar terhadap informasi yang diberikan. Diharapkan,

pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dalam keseharian mereka untuk kesehatan yang lebih baik selama kehamilan.

REFERENSI

- Chendriany, E. B., Kundaryanti, R., & Lail, N. H. (2021). Pengaruh pemberian jus buah naga terhadap kadar hb pada ibu hamil trimester III dengan anemia di UPTD Puskesmas Taktakan Serang-Banten Tahun 2020. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 56-61.
- Fauziah, R. ., Mariana, F., Rahman, L. H. ., & Jannah, R. . (2025). Midwifery Project Cegah Ibu Hamil Anemia dan Kekurangan Energi Kronis (Cemilan KEK) di Puskesmas Pulau Kupang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Wadah Publikasi Cendekia*, 2(1), 123–128. <https://doi.org/10.63004/jpmwpc.v2i1.593>
- Lestari, N. F. ., Palimbo, A. ., & Mahdiyah, D. . (2025). Midwifery Project Semangat Baramian (Seduh Hangat Bayam Merah Anti Anemia) Olahan Bahan Alam Di Puskesmas Teluk Dalam Kota Banjarmasin. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Wadah Publikasi Cendekia*, 2(1), 9–33. <https://doi.org/10.63004/jpmwpc.v2i1.566>
- Menkes RI. 2016. *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Pada Remaja Putri Dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Direktorat Gizi Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Menkes RI. 2021. *Riset Kesehatan Dasar Tahun 2021*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta.
- Pemprov Kalsel. 2021. *Dinkes Kalsel Berupaya Cegah Anemia Terhadap Ibu Hamil dan Remaja Puteri Melalui TTD*. Pemerintah Provinsi Kalimantan Selatan.
- Tusiana, Y., Febriyanti, H., & Andika, T. H. (2021). the Pengaruh Jus Naga Merah Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tri Karya Mulya Kabupaten Mesuji Tahun 2021. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 2(2), 99-108.
- UPTD, Puskesmas Rantau Badauh. 2024. *Data Anemia Pada Ibu Hamil*. Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan.
- Zakiah, Z., Salmarini, D. D., & Hidayat, A. . (2023). Pengaruh Kurang Energi Kronik (KEK) dan Anemia Saat Kehamilan Terhadap Berat Badan Bayi Baru Lahir di Puskesmas Sapala. *Health Research Journal of Indonesia*, 1(4), 179–184. <https://doi.org/10.63004/hrji.v1i4.131>



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