Jurnal Kesehatan Mercusuar
E-ISSN: 2654-9751 Vol. 8 No. 1 April 2025

Pemberian Buah Naga dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri dengan Anemia Ringan

Reni Asih[1*], Putri Agus Febriyani[2], Retno Puji [3]
[1,2,3] Program Studi pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Universitas Indonesia Maju, Indonesia
[*]Email korespondensi: reniasih481@gmail.com[*]

ABSTRACT

The prevalence of iron nutritional anemia among adolescent girls in Indonesia is 22.7%. The impact of anemia on adolescent girls in the future is that if the young woman becomes a mother carrying a fetus and anemia conditions occur, it will increase the risk of bleeding before and during childbirth which can threaten the safety of the mother. How to handle it is by consuming red guava juice and dragon fruit can increase hemoglobin because of the content of vitamin C, iron, and antioxidants that help absorb iron and maintain red blood cells. The purpose of this study was to determine the effectiveness of dragon fruit and red guava juice to increase hemoglobin in adolescents in the village of Tanjung Harapan 1 Trimulyo Tanjung Bintang South Lampung. Research methods with a case study approach. Results: Comparison of dragon fruit and red guava juice before the intervention of dragon fruit and red guava juice respondents had mild anemia, after giving dragon fruit for 7 days mild anemia increased significantly while the results of giving red guava juice for 7 days increased hemoglobin slowly. Conclusion: mild anemia in adolescent girls who were given dragon fruit intervention increased more than those with red guava juice.

Keywords*: Dragon Fruit, Mild Anemia, Red Guava Juice*

ABSTRAK

Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri di Indonesia sebesar 22,7%. Dampak anemia remaja putri pada saat mendatang yaitu jika remaja putri tersebut menjadi ibu yang mengandung janin dan terjadi kondisi anemia akan meningkatkan resiko perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu. Cara menganganinya yaitu dengan konsumsi jus jambu biji merah dan buah naga dapat meningkatkan hemoglobin karena kandungan vitamin C, zat besi, dan antioksidan yang membantu penyerapan zat besi dan menjaga sel darah merah. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas buah naga dan jus jambu biji merah peningkatan Hemoglobin. Pada Remaja di Desa Tanjung Harapan 1 Trimulyo Tanjung Bintang Lampung Selatan. Metode penelitian dengan pendekatan studi kasus. Sampel penelitian adalah remaja putri usia 16 tahun yang sedang mengalami anemia ringan sebanyak 2 orang, dilakukan dengan cara mengobservasi remaja putri dengan anemia ringan diberikan buah naga dan jus jambu biji merah. Hasil: Perbandingan buah naga dan jus jambu biji merah sebelum dilakukan intervensi buah naga dan jus jambu biji merah responden mengalami anemia ringan, setelah dilakukan pemberian buah naga selama 7 hari anemia ringan mengalami peningkatan signifikan sedangkan hasil pemberian jus jambu biji merah selama 7 hari peningkatan hemoglobin perlahan. Kesimpulan : anemia ringan pada remaja putri yang diberikan intervensi buah naga lebih banyak meningkat di banding pada dengan jus jambu biji merah. Diharapkan masyarakat khususnya pada remaja putri dengan anemia ringan dapat mengimplementasikan terapi buah naga dan jus jambu biji merah terhadap kenaikan Hb.

Kata Kunci: Anemia Ringan, Buah Naga, Jus Jambu Biji Merah

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah gizi mikro yang banyak terjadi diseluruh dunia terutama dinegara berkembang yang diperkirakan terjadi pada 30% populasi penduduk dunia. Akibat dari kekurangan kadar hemoglobin menimbulkan gejala lesu, lemah letih dan cepat lelah saat melakukan aktifitas yang akan berdampak pada menurunnya konsentrasi serta prestasi belajar, dan pada jangka panjang akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia, dimana remaja putri merupakan generasi masa depan bangsa yang nantinya akan mendukung menentukan generasi berikutnya (Julaecha, 2020).

Masalah kesehatan masyarakat yang utama di Indonesia adalah masalah gizi, baik masalah gizi lebih ataupun gizi kurang. Dampak dari kekurangan gizi bukan hanya menimbulkan masalah kesehatan saja namun juga menurunkan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang terindikasi dari *Human Development Index* (HDI). Data HDI tahun 2018 menunjukkan bahwa Indonesia menempati peringkat 116 dari 189 negara dengan skor cukup rendah yakni 0.694 (Palupi et al., 2021).

World Health Organization (WHO) dalam *world health statistics* tahun 2021 menunjukan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9 %, Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27.2 % pada kelompok usia 15-24 tahun. Remaja penderita anemia di Jombang pada usia 15 sampai 24 tahun sebesar 21,2% (Pratiwi et al., 2023). Dari hasil wawancara serta observasi data sekunder prevalensi anemia pada remaja di SMPN sebanyak 21,40% yang berjumlah 64 orang.

Berdasarkan data dan informasi berdasarkan prevalensi data Kemenkes RI tahun 2021, Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri di Indonesia sebesar 22,7% (Kemenkes, 2021). Lalu pada tahun 2018, anemia di Provinsi Lampung adalah sebesar 11,67%, sedangkan prevalensi anemia di Kota Metro sebesar 23,37% (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2022) Pemerintah mengharapkan melalui program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja putri dapat menekan angka remaja putri yang mengalami anemia (Fitria et al., 2021). Anemia merupakan masalah kesehatan utama masyarakat dunia khususnya di negara berkembang, sekitar 50-80 % anemia disebabkan kekurangan zat besi (Indrawatiningsih et al., 2021).

Salah satu dampak anemia remaja putri pada masa mendatang yang menjadi perhatian nasional adalah stunting. Hal ini dapat dilihat dari persentase balita stunting usia 0-59 bulan di Indonesia tahun 2018 terjadi peningkatan dari tahun 3 sebelumnya dari 29,6% (sangat pendek 9,8% dan pendek 19,8%) menjadi 30,8% (sangat pendek 11,5% dan pendek 19,3%) (Kemenkes RI, 2018). Dampak lain dari anemia remaja putri pada saat mendatang yaitu jika remaja putri tersebut menjadi ibu yang mengandung janin dan terjadi kondisi anemia akan meningkatkan resiko perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Salah satu bahan makanan yang dapat digunakan untuk penanganan anemia gizi besi yaitu buah naga. Kandungan gizi buah naga dalam 100 gram yaitu protein 0,16-0,23 mg, Fe 0,55-0,65 mg, dan vitamin C 8-9 mg. Penelitian menunjukkan bahwa buah naga memberikan efek terhadap kadar hemoglobindan ertitrosit level (Ayu Pravita Sari, 2023).

Buah naga *(hylocereus undatus)* dapat menaikan hemoglobin dengan kenaikan kadar hemoglobin konsentrasi jus 100% diperoleh hasil pengamatan pada kelompok

intervensi dengan rata-rata 13,12 g/dL sedangan pada kelompok kontrol peroleh hasil pengamatan pada dengan rata-rata 11,67 g/dL. Mengkonsumsi vitamin C langsung dari buah segar lebih dianjurkan, karena lebih mudah diserap dan mampu bertahan lebih lama didalam tubuh (Rohanah et al., 2023).

Makanan yang kaya akan zat besi dan jus jambu biji dapat membantu proses penyerapan zat besi dan mampu mengobati penyakit anemia pada remaja putri. Fungsi dari kandungan buah jambu biji merah (*Psidium Guajava L*) dapat menaikkan kadar hemoglobin dalam darah meliputi kandungan dari senyawa antara lain zat besi (Fe), vitamin C, vitamin A, fosfor dan tembaga. Penyerapan Zat besi dapat diserap oleh tubuh dengan tambahan vitamin C. Vitamin C dapat membantu mereduksi besi ferri (Fe3+) menjadi ferro (Fel2+) dalam usus halus sehingga mudah diserap tubuh, proses reduksi terselbult akan semakin besar jika pH didalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat meningkatkan pH didalam lambulng selhingga dapat meningkatkan proses penyerapan zat besi hingga 30%. Peran Vitamin C adalah zat besi dari transferin yang ada didalam plasma ke ferritin hati. Sebagian besar transferin darah membawa zat besi ke sumsum tulang sebagai cadangan besi dan bagian tulbulh lainnya (Rista Andaruni & Nurbaety, 2018).

Upaya yang dilakukan untuk meningkatkan hemoglobin melalui dua cara, yaitu: farmakologis dan nonfarmakologis. Pemantauan farmakologis dapat dilakur kan dengan cara mengkonsumsi obat-obatan suplemen zat besi, vitamin B12, asam folat, dan transfusi darah, serta mengontrol penyebab anemia secara teratur. Pengobatan herbal non farmakologi, seperti minum jus jambu biji merah yang kandungannya dapat meningkatkan hemoglobin pada tubuh manusia diantaranya mengandung vitamin C menambah keasaman sehingga membantur penyerapan zat besi dalam lambung, selain itu senyawa *flavonoid* merupakan antioksidan yang berperan dalam peningkatan membran eritrosit menjadi tidak mudah lisis yang disebabkan radikal bebas. Jus jambu merah dapat diminum secara rutin dan memeriksa kadar hemoglobin minimal seminggu sekali dapat membantu remaja mencegah kompikasi dan mencapai kualitashidup yang lebih baik.

Hasil penelitian menunjukan bahwa nilai rata-rata sebelum konsumsi buah naga yaitu sebesar 9,7 dan nilai rata-rata setelah konsumsi buah naga yaitu sebesar 10,67. Hal ini menunjukkan bahwa setelah konsumsi buah naga terjadi kenaikan kadar Hb namun masih dibawah normal kadar Hb yang di tetapkan untuk wanita yaitu 12 gr/dl. Hasil uji *Paired Sampel T Test* didapatkan nilai kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan buah naga mengalami kenaikan 0,90 gr%. Nilai probabilitas hasil perhitungan didapatkan nilai 0,000 < α (0,05) yang artinya H0 ditolak dan H1 diterima sehingga terdapat pengaruh konsumsi buah naga terhadap kadar hemoglobin pada remaja yang mengalami anemia di SMAN 5 Kediri tahun 2019 (Fitriasnani & Aminah, 2020). Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Arifin, et al. yang menyatakan bahwa buah naga dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada mencit putih betina dimana signifikansinya 0.033.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nikhen Sinky Pramudita, 2022), dengan judul "Pengaruh Konsumsi Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri SMK Citra Medika Sragen" penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata – rata kadar hemoglobin remaja putri sebelum diberikan intervensi 10,9 gr/dl dan setelah diberikan intervensi 13,5 gr/dl. Hasil uji *paired sampel t – test p value* 0,000. Terdapat pengarulh konsumsi jambu biji

merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin yang dapat membantu mencegah anemia pada remaja putri.

Berdasarkan survei awal di Desa Tanjung Harapan 1 Trimulyo Tanjung Bintang Lampung Selatan. Pada tanggal 24 Oktober 2024 dari hasil pemeriksaan 5 orang Remaja terdapat 2 remaja anemia ringan dan 3 remaja tidak mengalami anemia dengan kadar Hb normal >12gr/dl.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan kualitatif studi kasus. Populasi penelitian adalah pada remaja putri dengan anemia ringan. Sampel pada penelitian ini adalah 2 orang remaja putri dengan anemia ringan. Kriteria Inklusi Remaja putri di Desa Tanjung harapan 1 Trimulyo Tanjung Bintang Lampung Selatan, Remaja putri yang sudah menstruasi, Remaja putri dengan anemia ringan, Remaja putri usia 16 tahun. Kriteria eksklusi dimana subjek penelitian tidak mewakili sampel menolak menjadi responden, remaja yang tidak di tempat saat penelitian atau suatu keadaan yang tidak memungkinkan dilakukan penelitian. Penelitian ini dilakukan di Desa Tanjung harapan 1 Trimulyo Tanjung Bintang Lampung Selatan pada bulan Januari 2025. Dalam penelitian ini mengunakan lembar observasi yang berisi catatan perkembangan kadar Hemoglobin dalam darah. Instrument pada studi kasus yaitu alat Hb untuk pemeriksaan kunjungan rumah pada remaja putri dengan anemia. Buah Naga *(Hylocereus Polyrhizus)* sebanyak 100gram dengan menggunakan gelas dan jus jambu biji sebanyak 100 ml per hari 1 sdm gula diminum sebanyak 2 kali sehari. Pemberian jus tersebut dilakukan selama 7 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Perbandingan Responden 1 dan Responden 2

Hari/Tanggal	Responden 1 Pemberian buah naga Kadar hemoglobin (gr/dl)	Responden 2 Pemberian jus jambu biji merah Kadar hemoglobin (gr/dl)
10-01-2025	10	9,8
14-01-2025	10,9	10,7
17-01-2025	12,3	12

Berdasarkan tabel 1 menjelaskan bahwa pada responden 1 yaitu pada saat pengkajian pertama remaja di lakukan pemeriksaan Hb darah hasil di peroleh remaja putri anemia ringan 10 gr/dl diberikan intervensi buah naga, di kontrol dalam waktu 4 hari pertama mengalami peningkatan 10,9 gr/dl kontrol berikutnya pada hari ke 7 terjadi kenaikan Hb 12,3.gr/dl

Pengkajian pada responden ke 2 Remaja putri di lakukan pemeriksaan Hb darah langsung hasil di peroleh remaja putri anemia ringan 9,8 gr/dl diberikan intervensi jus jambu biji merah dikontrol dalam waktu 4 hari pertama mengalami peningkatan 10,7 gr/dl kontrol berikutnya pada hari ke 7 terjadi kenaikan Hb 12 gr/dl.

Remaja Putri dengan Anemia Sebelum dan Sesudah Menkonsumsi Buah Naga

Pada responden 1 yaitu pada saat pengkajian pertama remaja di lakukan pemeriksaan Hb darah hasil di peroleh remaja putri anemia ringan 10 diberikan

intervensi buah naga , di kontrol dalam waktu 1 minggu terjadi kenaikan Hb 12,3 g/dl Terdapat peningkatan kadar Hb dengan menkonsumsi buah naga

Buah naga merupakan buah yang kaya akan kandungan zat gizi, masing-masing kandungan dari buah naga mempunyai manfaat bagi tubuh. Buah naga sebagai bahan makanan yang mengandung nutrisi lengkap yang dibutuhkan oleh tubuh, dimana kandungan protein, zat besi, vitamin A, vitamin B2, dan vita- min C yang terdapat dalam buah naga berperan dalam metabolisme tubuh sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah (Indrianto et al., 2016).

Dengan mengkonsumsi buah naga, dapat mencegah anemia buah naga kaya akan zat besi sebagai penyusun utama sel darah merah. Untuk menambah hemoglobin dalam darah, maka diperlukan makanan yang kaya akan zat besi. Dan hal ini bisa ditemukan pada buah naga. Buah Naga Merah memiliki kandungan vitamin B12 (*riboflavin*) yang sangat tinggi. Dalam tubuh sel darah merah *(hemoglobin)* sangat dibutuhkan. Dalam pembentukan sel darah merah dilakukan dengan bantuan dari vitamin B12 atau *riboflavin*. Sehingga konsumsi buah naga dapat membantu pembentukan sel darah merah *(hemoglobin)* dalam tubuh. Dengan rajin mengonsumsi buah naga merah secara teratur, maka anemia pada tubuh akan hilang dan produksi sel darah merah akan kembali meningkat. Untuk mendapatkan manfaat buah naga merah, maka buah ini sangat baik untuk dikonsumsi secara rutin. Kandungan di dalamnya terbukti mampu memperkuat sistem imunitas tubuh selain terdapat banyak kandungan vitamin lain di dalamnya.

Penelitian ini sejalan dengan (Suganda et al., 2023) yang menyatakan bahwa buah naga dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada mencit putih betina dimana signifikansinya 0.033 ($p< 0,05$) namun tidak mempengaruhi lama pemberian. Penelitian yang dilakukan oleh (Usman & Kurnaesih, 2019), yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia di SMAN 4 Pangkep.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Usman & Kurnaesih, 2019), tentang pengaruh pemberian jus buah naga terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia di SMA N 4 Pangkep Sulawesi Selatan. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi (pemberian jus buah naga) diperoleh nilai $p=0,000$, dimana $p<\alpha$ (0,05), artinya ada pengaruh antara pemberian jus buah naga terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia di SMA N 4 Pangkep.

Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Arifin et al., 2012), yang menyatakan bahwa buah naga dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada mencit putih betina dimana signifikansinya 0.033 ($p<0,05$) namun tidak mempengaruhi lama pemberian.

Penelitian ini juga dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mahmudah, 2019), tentang Pemanfaatan Sirup Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhiruz*) untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin terhadap kelompok perlakuan dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian Uji *Independent T Test* pada kelompok perlakuan dan kontrol didapatkan nilai *p-values* 0.034 < *Alpha* 0,05 sehingga ada perbedaan antara responden yang mengkonsumsi sirup buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhiruz*) selama 7 hari dengan yang tidak mengkonsumsi sirup buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhiruz*).

Menurut asumsi peneliti remaja yang mengalami anemia ringan bila rutin mengkomsumsi buah naga dapat membantu peningkatan hemoglobin pada remaja dengan anemia ringan selain mengkomsumsi

buah naga Nn.N juga mengkomsusi makanan yang tinggi akan zat besi nya sehari harinya serti mengkomsumsi hati ayah, telur sayur sayuran hijau seperti bayam brokoli, susu ini salah satu faktor terjadinya peningkatan hemoglobi pada remaja putri dengan anemia ringan.

Remaja Putri dengan Anemia Sebelum dan Sesudah Menkonsumsi Jus Jambu Biji Merah

Pada responden ke 2 remaja putri di lakukan pemeriksaan Hb darah langsung hasil di peroleh remaja putri anemia ringan 9,8 g/dl diberikan intervensi jus jambu biji merah di kontrol dalam waktu 1 minggu terjadi kenaikan Hb 12 g/dl terdapat peningkatan kadar Hb dengan mengkomsumsi jus jambu biji merah

Jambu biji merah merupakan salah satu buah yang sangat mudah ditemukan di lingkungan masyarakat dan banyak mengandung vitamin C kaya antioksidan yang berperan menstabilkan dan meningkatkan penyerapan zat besi (Paimin, 2020). Jus jambu biji merah mengandung zat besi dan vitamin C yang terdapat dalam 100 gram jambu biji masak segar adalah zat besi sebanyak 1,1 mg dan vitamin C sebanyak 87 mg yang dapat membantu untuk mengabsosi zat besi sehingga jika dikonsumsi selama 7 hari maka dapat meningkatkan zat besi 76 sebanyak 7,7 mg dan dapat meningkatkan hemoglobin pada tubuh (Briawan, 2020). Jus jambu biji merah dapat membantu meningkatkan hemoglobin dalam waktu singkat seperti satu minggu, karena kandungan nutrisi yang mendukung produksi hemoglobin berkerja cukup cepat dalam tubuh serperti: kandungan zat besi yang berkombinasi dengan vitamin C yang cukup tinggi dapat meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan yang dikonsumsi, kandungan likopen dan antioksidan yang lain merupakan antioksidan yang dapat melindungi sel darah merah dari kerusakan oksidatif yang dapat memperpanjang umur sel darah merah dan meningkatkan keterserdiaan hermoglobin dalam tubuh, kandungan folat dan mikronutrien yang penting untuk pembentukan sel darah merah dan hemoglobin dalam waktu singkat, sebagai menjaga hidrasi yang baik dan peningkatan sikulasi darah yang optimal membantu transportasi nutrisi lebih cepat kejaringan tubuh, termasuk transportasi zat besi yang diperlukan untuk sintesis hemoglobin (Masthalina, 2015).

Peneliti ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nikhen Sinky Pramudita, 2022), dengan judul "Pengaruh Konsumsi Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri SMK Citra Medika Sragen" pada penelitian ini sebanyak 30 orang pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata kadar hemoglobin pretest yaitu sebesar 10,927 gr/dl dan posttest 13,533. Sehingga terdapat pengaruh terhadap kadar hemoglobin *pretest* dan *postest* selama 7 hari, dengan nilai *p – value* <0,00. Terdapat pengaruh konsumsi jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin yang dapat membantu mencegah anemia pada remaja putri.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Veronika, 2022), yang berjudul "Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah Terhadap Hemoglobin Pada Lansia Anemia Di Desa Lererng Wilayah Kerja Upt BLUD Puskesmas Kurok Tahun 2021". Populasi penelitian ini adalah seluruh responden lansia yang menderita anemia kategori serdang yaitu 7-8 g/dL. Sampel 16 orang. Teknik pengambilan sampel 79 menggunakan *purposiver sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah alat pengukur hemoglobin digital, dan lembar observasi. Analisis yang digunakan adalah Univariat dan bivariat dengan uji *T-Test*, diolah

menggunakan sistem komputerisasi. Dengan hasil diketahui bahwa, rerata hemoglobin pada penderita anemia sebelum diberikan jus jambu biji merah yaitu 10,9 g/dL dengan Standar Deviasi 5.692, sedangkan rerata hemoglobin pada penderita anemia sesudah diberikan jus jambu biji merah yaitu 12,3 g/dL dengan Standar Deviasi 5.799 Berdasarkan uji statistik terdapat Perberdaan hemoglobin pada penderrita anemia sebelum dan sesudah diberikan jus jambu biji merah degan *ρ value* 0,000 (< 0,05) yang artinya terdapat pengaruh pemberian jus jambu biji merah terhadap hemoglobin pada pasien anemia.

Menurut asumsi peneliti remaja yang mengalami anemia ringan bila rutin mengkomsumsi jus jambu biji merah dapat membantu peningkatan hemoglobin pada remaja dengan anemia ringan selain mengkomsusmsi jus jambu biji merah Nn.T juga mengatur pola nutri nya seperti sehari hari ngengkomsumsi makan yang tinggi akan zat besi seperti telur, ikan,sayur sayuran hijau dan susu ini adalah salah satunya faktor terjadinya peningkatan hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan.

Perbandingan Pengaruh Pemberian Buah Naga dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri dengan Anemia Ringan

Hasil penelitian dapat dianalisa bahwa terdapat perbedaan antara yang diberikan intervensi buah naga dengan jus jambu biji merah peningkatan kadar hemoglobin lebih cepat pada remaja putri yang diberikan buah naga dibandingkan dengan remaja putri yang diberikan jus jambu biji merah . Penelitian ini dilakukan 7 hari dan observasi catatan perkembangan di lakukan pada hari ke 1 , 4 dan hari ke 7. Responden 1 dan responden 2 sama-sama mengalami anemia ringan. Setelah 7 hari mengkomsumsi buah naga pada responden 1 dan jus jambu biji merah pada responden 2 diperoleh responden 1 mengalami peningkatan hemoglobin yang signifikan ini dilihat dari grafik peningkatan hemoglobin yang diobservasi selama 7 hari sedangkan responden 2 peningkatan hemoglobin terhitung lambat ini dilihat dari grafik observasi selama 7 hari yang dilakukan bidan. selain itu kedua responden diberikan pendidikan kesehatan dan anjuran untuk banyak minum air putih, konsumsi makanan yang mengandung banyak vitamin C serta istirahat yang cukup. Pada evaluasi hari ke 1, ke 4 dan ke 7 lebih cepat peningkatan hemoglobin pada responden yang diberikan intervensi buah naga dibandingkan dengan yang diberikan intervensi jus jambu biji merah. Namun keduanya efektif dalam peningkatan hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut. Didapatkan hasil kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan setelah diberikan intervensi pemeberian buah naga yaitu semula kadar Hb 10,0 gr/dl menjadi 12.3 gr/dl. Jadi buah naga efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

Didapatkan hasil kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia ringan setelah diberikan intervensi pemeberian jus jambu biji merah yaitu semula kadar Hb 9,8 gr/dl menjadi 12 gr/dl. Jadi jus jambu biji merah efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

Didapatkan hasil perbedaan peningkatan kadar hemoglobin antara remaja putri yang diberi intervensi buah naga dan remaja putri yang diberi intervensi jus jambu biji merah yaitu selisih 1gr/dl lebih tinggi ibu hamil dengan intervensi buah naga.

Diharapkan masyarakat khususnya pada remaja putri dengan anemia ringan dapat mengimplementasikan terapi buah naga dan jus jambu biji merah terhadap kenaikan Hb.

Diharapkan dapat menjadi referensi tambahan untuk melakukan asuhan kebidanan pada remaja dengan anemia. terapi non farmakologi yaitu pengaruh pemberian buah naga dan jus jambu biji merah terhadap kenaikan Hb.

Diharapkan dapat melakukan intervensi Pemberian Buah Naga dan Jus Jambu Biji Merah karena terbukti efektif.

Diharapkan menerapkan pemberian buah naga dan jus jambu biji merah pada remaja putri sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut dan dapat mengembangkan konsep yang lebih luas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Saya mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing atas bimbingan dan motivasinya, kepada responden atas partisipasinya, serta kepada keluarga atas doa dan dukungannya yang tiada henti hingga laporan ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, H., Nofiza, W., Elisma, D., Tinggi, S., Farmasi, I., & Padang, S. (2012). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Hylocereus undatus (Haw.) Britt&Rose Terhadap Jumlah Hemoglobin, Eritrosit Dan Hematokrit Pada Mencit Putih Betina. Jurnal Sains Dan Teknologi Farmasi.

Ayu Pravita Sari, F. W. (2023). Uji Efektifitas Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri. Journal of Nursing and Public Health. https://doi.org/10.37676/jnph.v11i1.4064

Briawan, D. (2020). Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita. In Buku Kedokteran EGC.

Fitria, A., Aisyah, S., & Sari Tarigan, J. (2021). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Melalui Konsumsi Tablet Tambah Darah. RAMBIDEUN : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. https://doi.org/10.51179/pkm.v4i2.545

Fitriasnani, meirna eka, & Aminah. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Naga (Hylocereus) terhadap Kadar Hemoglobin pada Siswi dengan Anemia di SMAN 5 Kota Kediri Tahun 2019. Journal of Issues in Midwifery. https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.01.5

Indrawatiningsih, Y., Hamid, S. A., Sari, E. P., & Listiono, H. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi. https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1116

Indrianto, Herawati, N., & Rahmayuni. (2016). Kajian Penambahan Bubur Kulit Buah Naga Merah (Hylocereus polyrhizus), Tepung Mocaf dan Tepung Tempe Dalam Pembuatan Kukis. Jom Faperta.

Julaecha, J. (2020). Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK). https://doi.org/10.36565/jak.v2i2.105

Kemenkes, R. (2021). Panduan kegiatan hari gizi nasional. Kementerian Kesehatan Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. In Badan Penelitian dan Pengembangan Kemenkes.

Mahmudah, S. (2019). Pemanfaatan Sirup Buah Naga Merah (Hylocereus Polyrhizus) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin. Jurnal Kesehatan Karya Husada. https://doi.org/10.36577/jkkh.v7i2.236

Masthalina, H. (2015). Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. Jurnal Kesehatan Masyarakat. https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3516

Nikhen Sinky Pramudita. (2022). Pengaruh Konsumsi Jambu Biji Merah (Psidium Guajava L.) Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri. Prosiding

Seminar Informasi Kesehatan Nasional (SIKesNas) 2022.

Palupi, E., Nurhidayah, S. D., Anwar, F., & Gunawan, I. M. A. (2021). Evaluasi Nugget Tempe Mlanding (Leucaena leucocephala) sebagai Makanan Alternatif untuk Remaja. Jurnal Nutrisia.

Pratiwi, A., Fitria, M., Sulaeman, A., Agung, F., & Moviana, Y. (2023). Analisis Mutu Biskuit Moringna Sebagai Alternatif Anemia Pada Remaja Putri. Jurnal Gizi Dan Dietetik. https://doi.org/10.34011/jgd.v2i1.1282

Rista Andaruni, N. Q., & Nurbaety, B. (2018). Efektivitas Pemberian Tablet Zat Besi (Fe), Vitamin C Dan Jus Buah Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Putri Di Universitas Muhammadiyah Mataram. Midwifery Journal: Jurnal Kebidanan UM. Mataram. https://doi.org/10.31764/mj.v3i2.509

Rohanah, R., Puspita, R. R., Wijaya, R. D., Pratiwi, R. D., & Hareva, J. A. (2023). Buah naga (hylocereus polyrhizus) dan buah bit (beta vulgaris) terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Holistik Jurnal Kesehatan. https://doi.org/10.33024/hjk.v17i6.11800

Suganda, Y., Rita, N., & Elwitri, A. (2023). Artikel Penelitian Jurnal MSSB : Medisains Sumatera Barat Pengaruh Pemberian Nugget Tempe terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Di. 20–27.

Usman, M., & Kurnaesih, E. (2019). Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Di Sman 4 Pangkep. Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis.