

PEMBERDAYAAN IBU NIFAS TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB MELALUI PEMBERIAN BUAH NAGA

Musmundiroh¹

¹Universitas Medika Suherman

¹musmundiroh21@gmail.com

Abstract

Anemia is a lack of hemoglobin (Hb) concentration in the body and is the result of various pathological and physiological reactions, not a specific condition. Women of childbearing age are susceptible to iron deficiency which can cause anemia, especially during pregnancy and breastfeeding. Iron is a mineral that is absolutely necessary for the formation of red blood cells and also plays a role as a component of the formation of myoglobin which plays a role in the body's defense system. During pregnancy, the need for iron increases up to twice the need before pregnancy. You can also consume dragon fruit as an alternative to increase iron levels in your blood. The purpose of this activity is to provide education, demonstrations and practices to breastfeeding mothers so that they understand the benefits and how to process dragon fruit and can do it independently to increase their hemoglobin levels. The stages of the activity include pretesting knowledge and implementing hemoglobin tests, providing training and demonstrations, providing dragon fruit processing training, Conducting assessments to improve knowledge of dragon fruit processing, hemoglobin levels, and your skills. The results achieved were an average increase in participant knowledge of 76.69 and an average increase in hemoglobin levels of 12.05 gr / dl. Participants will also be able to process dragon fruit themselves and are expected to be able to teach this to the local community.

Keywords: Postpartum Mother, HB Level, Dragon Fruit

Abstrak

Anemia kekurangan konsentrasi hemoglobin (Hb) dalam tubuh dan merupakan akibat dari berbagai reaksi patologis dan fisiologis, bukan suatu kondisi tertentu. Wanita usia subur rentan mengalami kekurangan zat besi yang dapat menyebabkan anemia, terutama pada masa kehamilan dan menyusui. Zat besi merupakan mineral yang mutlak diperlukan untuk pembentukan sel darah merah dan juga berperan sebagai komponen pembentukan mioglobin yang berperan dalam sistem pertahanan tubuh. Selama kehamilan, kebutuhan zat besi meningkat hingga dua kali lipat kebutuhan sebelum hamil. Anda juga bisa mengonsumsi buah naga sebagai alternatif untuk meningkatkan kadar zat besi dalam darah Anda. Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi, demonstrasi dan praktik kepada ibu menyusui agar memahami manfaat dan cara pengolahan buah naga serta dapat melakukannya secara mandiri untuk meningkatkan kadar hemoglobinnya. Tahap kegiatan diantaranya pretesting pengetahuan dan pelaksanaan tes hemoglobin, memberikan pelatihan dan demonstrasi, memberikan pelatihan pengolahan buah naga, Lakukan penilaian untuk meningkatkan pengetahuan pengolahan buah naga, kadar hemoglobin, dan keterampilan Anda. Hasil yang dicapai adalah rata-rata peningkatan pengetahuan peserta sebesar 76,69 dan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin sebesar 12,05 gr/dl. Peserta juga akan mampu mengolah sendiri buah naga dan diharapkan mampu mengajarkan hal tersebut kepada masyarakat setempat.

Kata Kunci: Ibu Nifas, Kadar HB, Buah Naga

Submitted: 2025-02-25

Revised: 2025-03-13

Accepted: 2025-03-22

Pendahuluan

Anemia merupakan salah satu penyebab kematian ibu di seluruh dunia. Sekitar 30% penduduk dunia atau 2.244,44 juta jiwa menderita anemia, yang sebagian besar tinggal di daerah tropis. Prevalensi anemia sebesar 14% di negara maju dan 51% di negara berkembang, dengan prevalensi tertinggi pada wanita sebesar 42%, terutama ibu hamil (Muliani & dkk, 2017), (WHO, 2011). Di India, kematian ibu akibat anemia berjumlah sebesar 19%, dan 65-75% kasus anemia pasca melahirkan. (Perdana, Bima Suryantara and Fatimah Sari, 2023).

Anemia adalah penurunan konsentrasi hemoglobin (Hb) dalam tubuh yang bukan merupakan suatu keadaan tertentu, melainkan akibat dari berbagai reaksi patologis dan fisiologis (Rukmaini *et al.*, 2023). Wanita usia subur rentan mengalami kekurangan zat besi yang dapat memicu terjadinya anemia, terutama pada masa kehamilan dan menyusui. Prevalensi anemia sangat

bervariasi tergantung pada karakteristik populasi seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan faktor biodemografi seperti kehamilan dan menyusui. (Olii *et al.*, 2021)

Anemia merupakan suatu penyakit yang ditandai dengan kurangnya jumlah sel darah merah dalam darah. Kekurangan hemoglobin dalam darah dapat menyebabkan komplikasi lebih serius bagi ibu baik dalam kehamilan, persalinan dan nifas. Oksigen yang kurang pada uterus akan menyebabkan otot-otot uterus tidak berkontraksi dengan adekuat sehingga dapat timbul atonia uteri yang mengakibatkan perdarahan. (Kasjmir, et all, 2018).

Anemia postpartum (Nifas) didefinisikan suatu keadaan dengan ditandai menurunnya kadar hemoglobin di bawah nilai normal akibatnya dapat mengganggu kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke sekitar tubuh. Menurut (WHO, 2021). kejadian anemia pada ibu postpartum adalah 56%. Di India kematian akibat anemia mencapai 19%, dari kasus anemia pada ibu postpartum 65%- 75%. Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2020 menyebutkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2020 di Indonesia kematian pada ibu postpartum dikarenakan anemia mencapai 30% (Barirah, Runjati and Pramono, 2018).

Sebagai alternatif untuk meningkatkan kadar zat besi dalam darah, Anda juga bisa mengonsumsi buah naga. Buah naga mengandung zat besi yang membantu meningkatkan sel darah, vitamin B1 yang membantu mencegah pembentukan panas tubuh, vitamin B2 yang membantu meningkatkan nafsu makan, dan vitamin B3 yang membantu menurunkan kadar kolesterol darah. Vitamin C memberikan kekencangan dan elastisitas pada kulit serta mencegah timbulnya jerawat (Sulastri *et al.*, 2023).

Buah naga bermanfaat untuk melancarkan peredaran darah dan menetralkan racun dalam darah. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa buah naga efektif mencegah kanker usus besar, penumpukan kolesterol darah, dan menurunkan persentase lemak tubuh. (Perdana, Bima Suryantara and Fatimah Sari, 2023) Protein yang terdapat pada buah naga meningkatkan metabolisme tubuh dan menjaga kesehatan jantung. Serat makanan membantu mencegah kanker usus besar dan diabetes. Sementara itu, karoten pada buah naga baik untuk kesehatan mata, memperkuat fungsi otak, dan mencegah penyakit. (Rukmaini *et al.*, 2023)

Buah naga sangat dibutuhkan oleh ibu menyusui untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya seperti: Kelahiran meninggal karena pendarahan. Olah buah naga merupakan salah satu upaya menuju pola hidup sehat. Mengonsumsi buah naga secara teratur dengan kebutuhan gizi yang tepat dapat membantu meminimalkan risiko anemia. Buah naga dapat menjadi pilihan untuk menggantikan zat besi yang hilang. Kandungan zat besi pada buah naga relatif tinggi dibandingkan dengan buah lainnya. Oleh karena itu buah naga baik untuk penderita anemia. (Fauziah and Utami, 2023).

Salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan jumlah zat besi dalam darah dengan mengonsumsi buah-buahan yang mengandung zat besi dan vitamin C yang tinggi. Salah satu buah yang mengandung zat besi dan vitamin C yang cukup tinggi yaitu buah naga dengan kandungan 0,16-0,20 mg zat besi, vitamin B1, vitamin B2 dan vitamin C (Anggraini, Hermawan and Sunarsih, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian barirah menyatakan bahwa buah naga mengandung zat besi sehingga terdapat perubahan kadar hemoglobin pada ibu nifas setelah mengonsumsi jus buah naga. Dari 30 ibu nifas anemia dengan sampel 18 orang diketahui nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian buah naga 9,7 gr/dl dan nilai rata-rata kadar hemoglobin pada hari ke 7 pemberian jus buah naga 11,5 gr/dl sehingga terdapat pengaruh pemberian buah naga terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu nifas.

Tujuan kegiatan ini untuk memberikan edukasi, demonstrasi, dan praktik kepada ibu menyusui agar bisa memahami tentang manfaat dan cara pengolahan buah naga serta mampu melakukan secara mandiri sebagai upaya dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

Metode

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berupa penyuluhan dan pelatihan yang dilakukan oleh Dosen kepada ibu nifas. Kegiatan ini dilakukan di rumah Bidan. Peserta yang hadir dalam kegiatan ini adalah Dengan jumlah peserta 30 orang ibu nifas. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Desember 2024. Metode pengabdian masyarakat ini diawali dengan penyuluhan Pre dan Post tentang Pemberdayaan Ibu Nifas Terhadap Peningkatan Kadar Hb Melalui Pemberian Buah Naga

Setelah dilakukan penyuluhan dilanjutkan Pendekatan tersebut dilakukan untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang pengelolaan buah naga dan kadar hemoglobin ibu menyusui.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan 2 sesi yaitu pretes dan post test Adapun sesi pertama dilakukan pada tanggal 10 November 2024 dengan cara memberikan soal pretest tentang Pemberdayaan Ibu Nifas Terhadap Peningkatan Kadar Hb Melalui Pemberian Buah Naga dengan jumlah 15 soal dengan jawaban benar dan salah. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan tentang pengelolaan buah naga dan kadar hemoglobin ibu menyusui setelah permateri, dilakukan pelatihan tentang pengelolaan buah naga dan kadar hemoglobin ibu menyusui yang diikuti oleh 30 orang ibu nifas dan diakhiri kegiatan soal posttest diberikan lagi.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut :

- a. Menengisi informed consent kepada peserta
- b. Memberikan pretest untuk mengukur pengetahuan peserta melalui kuisisioner
- c. Melakukan pretest pemeriksaan Hb sebelum edukasi
- d. Memberikan edukasi tentang manfaat dan cara pengelolaan buah naga
- e. Menayangkan video cara pengelolaan buah naga yaitu cara pembuatan jus berbahan dasar dari buah naga
- f. Mendemonstrasikan cara pengelolaan buah naga.
- g. Memberikan hasil olahan buah naga untuk dikonsumsi oleh peserta.
- h. Mengevaluasi kembali cara pengelolaan buah naga
- i. Melakukan posttest pengetahuan atau pemahaman peserta melalui kuisisioner dan pemeriksaan HB setelah kegiatan.
- j. Peserta mengajarkan kepada masyarakat lain tentang cara pengolahan buah naga

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terlaksana sesuai rencana melalui pemberian pelatihan, demonstrasi, latihan dan evaluasi pemanfaatan dan pengolahan buah naga di wilayah kerja TPMB Mandiri Bidan N. Terselenggaranya kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan dan peran serta bidan, Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam tiga tahap, yaitu Tahap Persiapan, Tahap Pelaksanaan, dan Tahap Evaluasi. Tahapan persiapan meliputi pengurusan perizinan, peninjauan lokasi, pengumpulan bahan dan penyiapan bahan penyuluhan, serta koordinasi dengan pemangku kepentingan. Tahap pelaksanaan tindakan merupakan tahap pelaksanaan dari rencana aksi yang telah ditetapkan, yaitu memberikan edukasi/konseling mengenai anemia dan manfaat buah naga kepada total 30 ibu nifas dan wanita usia subur. Setelah itu kami melakukan tes Hb dan memberikan 200g buah naga per hari selama 7 hari. Sejak itu, tes tambahan kadar Hb sebanyak telah dilakukan. Fase ketiga dan terakhir adalah menafsirkan hasil dan membuat laporan.



Gambar 1
Pretes dan Penyuluhan dilanjutkan dengan penyuluhan dan stimulasi

Evaluasi dari kegiatan pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan ibu tentang Pemberdayaan Ibu Nifas Terhadap Peningkatan Kadar Hb Melalui Pemberian Buah Naga. Hasil pengabdian masyarakat menjelaskan bahwa karakteristik ibu nifas sebagian peserta yang mengikuti kegiatan ini berumur 20-35 tahun yaitu sebesar 80%, dilihat dari pekerjaan sebagian besar adalah ibu rumah tangga yaitu sebesar 85%, dan jika dilihat dari pendidikan sebagian besar memiliki pendidikan menengah ke atas sebesar 85%. Kegiatan post test dapat dilihat dalam gambar di bawah ini :



Gambar 2
Post test dilanjutkan penutupan kegiatan

Ditinjau dari segi pengetahuan, sebelum kegiatan penyuluhan sebagian besar ibu memiliki pengetahuan tentang Pemberdayaan Ibu Nifas Terhadap Peningkatan Kadar Hb Melalui Pemberian Buah Naga kurang yaitu sebanyak 18 orang (66,6%). Pemberian penyuluhan dan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan ibu tentang Pemberdayaan Ibu Nifas Terhadap Peningkatan Kadar Hb Melalui Pemberian Buah Naga. Dari hasil kegiatan tersebut dapat dilihat jika setelah dilaksanakan program melalui penyuluhan dan pelatihan, diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu. Sebagian besar ibu telah memiliki pengetahuan yang baik tentang Pemberdayaan Ibu Nifas Terhadap Peningkatan Kadar Hb Melalui Pemberian Buah Naga yaitu dengan pengetahuan baik sebanyak 28 orang (93,5%), Tingkat pengetahuan cukup sebanyak 2 orang (6,5%), dan pengetahuan kurang berjumlah 0 orang (0%). Tingkat Pengetahuan Ibu tentang Pemberdayaan Ibu Nifas Terhadap Peningkatan Kadar Hb Melalui Pemberian Buah Naga dan pelatihan dapat dilihat pada Tabel dibawah ini :

Pengetahuan Ibu	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Kurang	17	56,7	0	0
Cukup	9	30	2	6,5
Baik	2	6,6	28	93,5

Edukasi kesehatan mengenai manfaat buah naga & kurang darah mempunyai kiprah penting pada menaikkan kesehatan ibu nifas. Buah naga adalah buah yang kaya akan nutrisi, termasuk vitamin C, zat besi, & antioksidan. Vitamin C membantu penyerapan zat besi, sedangkan zat besi merupakan komponen krusial menurut hemoglobin, yaitu protein yg membawa oksigen ke semua tubuh. Zat besi pada butir naga mendukung produksi sel darah merah yg sehat, ad interim vitamin C menaikkan penyerapan zat besi pada tubuh. (Tirtawati *et al.*, 2023)

Selain itu, serat pada butir naga membantu menjaga pencernaan yg sehat, yg krusial buat penyerapan gizi yg optimal. Hasil inspeksi memberitahuakn peningkatan homogen-homogen kadar Hb menurut 10.5 gr% sebagai 11,5gr% sesudah konsumsi butir naga selama 7 hari, menggarisbawahi manfaat konkret menurut edukasi kesehatan ini pada mengatasi kasus kurang darah selama masa kehamilan (Rukmaini *et al.*, 2023)

Studi Hb menunjukkan peningkatan Hb setelah konsumsi buah naga dalam jangka pendek, memberikan bukti kuat bahwa pola makan yang sehat dapat berperan besar dalam mengatasi anemia. Dengan edukasi yang tepat tentang manfaat pola makan seimbang, khususnya buah naga, ibu hamil dapat mengambil langkah aktif untuk meningkatkan kadar Hb dan mengurangi risiko komplikasi terkait anemia selama kehamilan. Peningkatan ini juga menyoroti pentingnya pemantauan dan intervensi nutrisi yang tepat dalam perawatan prenatal. Oleh karena itu, edukasi manfaat buah naga dan pengetahuan tentang tes Hb dapat membantu meningkatkan kualitas hidup ibu hamil dan kesehatan bayi yang sedang tumbuh pada Konten Merek

Kesimpulan

Dengan membandingkan hasil penelitian dengan teori yang telah dibahas maka dapat disimpulkan bahwa asuhan kebidanan pada ibu nifas yang menderita anemia dengan menggunakan terapi buah naga efektif dan HB meningkat setelah dilakukan intervensi sebesar nilai. Pemberian terapi buah naga dapat dijadikan sebagai terapi komplementer dalam asuhan kebidanan pada ibu nifas dengan anemia. Pengetahuan ibu menyusui tentang manfaat dan pengolahan buah naga meningkat sebelum dan sesudah edukasi, kadar hemoglobin ibu menyusui juga meningkat setelah mengkonsumsi olahan buah naga, dan peserta I sudah mampu mengolah buah. Membuat buah naga secara mandiri, peserta dapat menggunakan keterampilan ini untuk membuat olahan buah naga. Untuk konsumsi pribadi atau dijual. Dan diharapkan dapat

mendorong para ibu menyusui untuk mengkonsumsi buah naga, dan dapat mendorong peserta untuk menyebarkan informasi dan materi yang diterima dari kepada ibu menyusui dan masyarakat sekitar.

Daftar Pustaka

- Anggraini, Y., Hermawan, D. and Sunarsih, S. (2024) 'The Effect Of Consumption Of Dragon Fruit Juice And Fe Tablets On The Increase In Hb For Postpartum Mothers', *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(2), pp. 166–173. doi: 10.33024/jkm.v10i2.11707.
- Barirah, Runjati and Pramono, N. (2018) 'Differences Effect of Supplement Red Guava Juice with Red Dragon Fruit Juice to Increase Hemoglobin and Hematocrit Levels in Postpartum Mother with Anemia', *Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah Kesehatan*, 97(2), pp. 97–103. Available at: www.lppm-mfh.com.
- Fauziah, N. and Utami, V. W. (2023) 'Inovasi "Buna Ceria" (Buah Naga Cegah Terjadinya Anemia). "Kasih" (Keluarga Sadar Asi Eksklusif) Dengan Konsumsi Jus Buah Naga Dan Di Kelurahan Srimulyo Kabupaten Lampung Barat 2023', *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), pp. 8–14. doi: 10.33024/jpm.v5i1.10169.
- Olii, N. *et al.* (2021) 'Pemberdayaan Ibu Menyusui dalam Peningkatan Kadar Hemoglobin melalui Pengelolaan Buah Naga', *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(3), pp. 2–5.
- Perdana, N. F., Bima Suryantara and Fatimah Sari (2023) 'Perbandingan Jus Buah Naga dan Jambu Biji dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Krian Kabupaten Sidoarjo', *Journal of Health (JoH)*, 10(2), pp. 202–208. doi: 10.30590/joh.v10n2.621.
- Rukmaini, R. *et al.* (2023) 'Edukasi Pencegahan Anemia dan Simulasi Pengolahan Strawberry dan Buah Naga untuk Meningkatkan Kadar HB pada Ibu Hamil di Kabupaten Bogor', *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), pp. 3236–3242. doi: 10.33024/jkpm.v6i8.10485.
- Sulastri, M. *et al.* (2023) 'Penatalaksanaan Anemia Pada Ibu Nifas Melalui Terapi Pemberian Buah Naga di Wilayah Kerja Puskesmas Karanganyar', *Media Informasi*, 19(1), pp. 75–79. doi: 10.37160/bmi.v19i1.173.
- Tirtawati, G. A. *et al.* (2023) 'Edukasi Kesehatan Tentang Manfaat Buah Naga Dan Anemia Serta Pemeriksaan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Desa Kalasey Dua, Mandolang, Minahasa', *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, 2(2), pp. 118–121. doi: 10.56303/jppmi.v2i2.164.