

PEMBERIAN JUS BUAH NAGA UNTUK MENINGKATKAN KADAR HB PADA IBU HAMIL

Yessi Ardiani ^{*1}, Desi Andriani², Melsa Oktri Cahyani⁴

^{1,2} Prodi D III Kebidanan, Universitas Mohammad Natsir Bukittinggi

^{*}Corresponding author, yessiardiani@gmail.com

Kata kunci:

Pemberian Jus Buah Naga, Kadar HB, Ibu Hamil

Abstrak

Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel merah (eritrosit) dalam tubuh menjadi rendah. Anemia dalam kehamilan merupakan kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11g%. Prevalensi anemia pada ibu hamil diseluruh dunia adalah 38,2% % (WHO), Asia sebesar 39,3 % (Risikesdas, 2013), di Indonesia 48,9% (Risikesdas, 2018), di Sumatera Barat sebesar 19,8% (Kemenkes,2018), sedangkan prevelensi ibu hamil anemia di kota Bukittinggi 38,61% (Risikesdas 2014). Penyebab utama anemia adalah defesiensi zat besi. Hal ini disebabkan karena asupan zat besi yang tinggi selama kehamilan, kehilangan zat besi karena pendarahan atau karena penyakit infeksi. Tinggi anemia menimpa ibu hamil memberikan dampak negatif diantaranya akan lahir bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), partus premature, abortus, pendarahan post partum, partus lama, dan syok. Salah satu cara untuk menaikkan kadar HB pada ibu hamil adalah dengan mengkonsumsi jus buah naga. Pemberian jus buah naga pada ibu hamil dapat mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil dan dapat menaikkan kadar hemoglobin sebesar 1,82 gr% dengan mengkonsumsi buah naga sebanyak 250 gr/ 1 potong ukuran sedang per hari selama 14 hari. Selain itu buah naga juga mengandung vitamin C yang dapat membantu proses absorsi zat besi didalam tubuh.



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2022 by author (s)

PENDAHULUAN

Analisis Situasi

Anemia dalam kehamilan merupakan kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11g%. Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel merah (eritrosit) dalam tubuh menjadi terlalu rendah. Kadar hemoglobin normal pada kehamilan ialah $Hb < 11,00 \text{ gr\%}$ (priyanti Sari, 2020). Prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia sebesar 38,2% dan ini merupakan salah satu masalah kesehatan yang ekstrem di seluruh dunia dengan prevalensi tertinggi di Afrika sebesar 44,6% diikuti oleh Asia dengan prevalensi sebesar 39,3%. Prevalensi anemia gizi besi pada ibu hamil di Indonesia berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 sebesar 37,1% meningkat pada tahun 2018 menjadi sebesar 48,9%. (Riskesdas,2013). Kejadian anemia di Sumatera Barat adalah sebesar 19,8% (Kemenkes, 2018).

Berdasarkan penelitian dari Gedefaw L et al, (2015); Karaeglu L et al, (2010); Plante C, et al, (2011); Noronha J.A et al,(2014); Penyebab utama anemia disemua Negara adalah defisiensi zat besi terutama negara berkembang. Hal tersebut disebabkan karena asupan zat besi yang tinggi selama kehamilan, kehilangan zat besi karena pendarahan atau karena penyakit infeksi. Selain faktor diatas umur yang terlalu muda, jumlah kelahiran, jumlah kehamilan dekat, frekuensi pemeriksaan yang tidak sesuai standar, tidak patuh dalam konsumsi tablet Fe, sosial ekonomi, kurang mengkonsumsi protein, sayur dan buah, mengkonsumsi kopi dan teh yang berlebihan merupakan faktor prediktor tingginya prevalensi anemia dalam kehamilan.

Faktor-faktor penyebab anemia pada ibu hamil yaitu: jarak kelahiran (Sjahriani Faridah,(2019),suplemen zat besi yang kurang dan sering konsumsi kopi dan teh selama kehamilan (Amunupunyo dkk,(2018), dan pengetahuan (Sjahriani Faridah,(2019). usia (Sjahriani dan Faridah,(2019), umur kehamilan (Sjahriani dan Faridah,(2019); Astuti Kulsum,(2018), paritas (Sjahriani dan Faridah,(2019); Sari Romlah,(2019), gravik (Sari Romlah, 2019), Tinggi anemia menimpa ibu hamil memberikan dampak negatif terhadap janin yang dikandungnya dari ibu dalam kehamilan, persalinan, maupun nifas diantaranya akan lahir bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), partus premature, abortus, pendarahan post partum, partus lama, dan syok. Hal tersebut berkaitan dengan banyak faktor antara lain : status gizi, umur, pendidikan, dan pekerjaan (Prawiraharjo, 2011).

Sumber zat besi berasal dari makanan hewani dan nabati. Sumber hewani terdapat pada telur, susu, daging, ikan, dan hati. Sumber nabati terdapat pada kacang kedelai, kacang hijau, tempe, tahu, bayam, kangkung dan katuk. Pemenuhan zat besi juga diperoleh melalui suplemen tablet tambah darah. Purwitasari (2009) menyebutkan sumber zat besi (fe) yaitu produk hewani dan sayuran hijau dengan kebutuhan 15 mg/hari yang berfungsi untuk produksi sel darah merah. Sumber baik zat besi adalah makanan hewani seperti daging, ayam, dan ikan, sumber zat besi lainnya seperti telur, sereal, kacang-kacangan, sayuran hijau, dan buah (Almatsier, 2011). Dari beberapa sumber zat besi salah satunya yaitu buah-buahan dapat mengatasi anemia pada ibu hamil seperti: pisang ambon, kurma, buah naga dan jenis umbi-umbian seperti ubi jalar.

Berdasarkan penelitian Yuliandani dkk,(2017) pengaruh pemberian konsumsi ubi jalar terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester ke III, dengan mengkonsumsi ubi jalar dapat menaikkan kadar hemoglobin ibu hamil sebesar 0,57 gr% pada kelompok intervensi dan 0,18 gr% pada kelompok control. penelitian Andina dkk,(2018) perbedaan kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian pisang ambon pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja puskesmas sumowono, pisang ambon bisa menaikkan hemoglobin (HB) ibu hamil sebesar 1,65 gr% yaitu dengan memakan pisang ambon sebanyak 250 gram /hari atau setara dengan 3 buah pisang ambon selama 1 bulan. Dari penelitian kuswati,(2020) pengaruh konsumsi buah kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester ke III, dengan mengkonsumsi buah kurma sebanyak 25 gram/hari selama 30 hari dapat menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebesar 1,14 gr%.

Pada penelitian Sholeha dkk,(2020) pemberian jus buah naga mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil, dengan mengkonsumsi buah naga atau jus buah naga dapat menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil sebesar 1,82 gr% dengan mengkonsumsi buah naga sebanyak 250 gr/ 1 potong ukuran sedang per hari selama 14 hari. Dari ke-empat penelitian tersebut maka dapat disimpulkan bahwa yang paling efisien untuk menaikkan hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan adalah jus buah naga dengan presentasi kenaikan 1,82 gr%. Dengan mengkonsumsi buah naga terutama pada ibu hamil dapat menaikkan jumlah hemoglobin dan daya tahan tubuh, dan juga baik untuk sistem pencernaan, peredaran darah, mengurangi stress, emosional serta menetralkan toksin dalam darah. Buah naga banyak mengandung zat besi, asam folat, organik, protein, mineral seperti kalsium, magnesium, kalsium dan vitamin C, sehingga baik di konsumsi ibu hamil untuk pencegahan

anemia. Tingginya zat besi pada buah naga dapat menambah jumlah hemoglobin. Kandungan vit C dalam buah naga dapat membantu pada proses absorpsi besi, meningkatkan pembentukan darah, menjaga daya tahan dan kekebalan tubuh. Suryana (2018) menyatakan bahwa buah naga adalah satu sumber kalsium dan zat besi yang tinggi, dan bermanfaat bagi tulang dan darah dengan memenuhi 8% dari nilai kalsium. Kalsium juga diperlukan oleh ibu hamil untuk meningkatkan fungsi otot dan transmisi syaraf. Ibu hamil dengan anemia saat persalinan nanti beresiko mengalami partus lama (Mohctar 2014).

Tentunya hal ini menjadi permasalahan yang perlu di cegah dan diatasi, untuk itu perlunya diberikan pengetahuan pada semua ibu hamil tentang pemberian jus buah naga yang bermanfaat untuk meningkatkan kadar HB ibu hamil.

Solusi dan Target

Perlunya peningkatan informasi yang diberikan pada semua ibu hamil tentang pemberian jus buah naga untuk meningkatkan kadar HB pada ibu hamil, agar semua ibu hamil terhindar dari anemia. Solusi yang ditawarkan pada permasalahan ini adalah dengan melakukan penyuluhan tentang anemia dan “Pemberian Jus Buah Naga Untuk Meningkatkan Kadar HB pada ibu hamil”

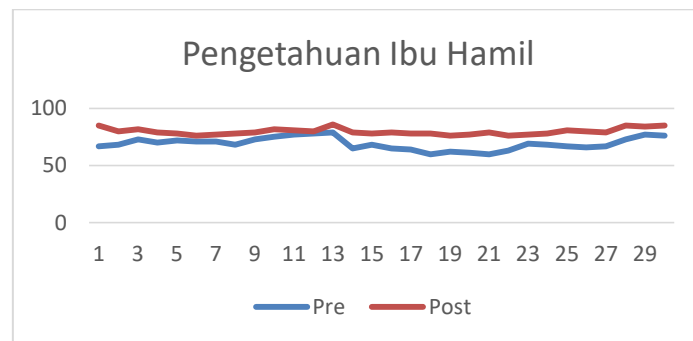
METODE PELAKSANAAN

Penyuluhan kepada ibu yang hamil dilaksanakan di Praktik Mandiri Bidan Fifi dengan melibatkan kader pada hari Kamis tanggal 25 Mei 2023, dengan jumlah peserta 30 orang. Bentuk kegiatan yang dilakukan dengan memberikan materi tentang pemberian jus buah naga untuk meningkatkan kadar hb pada ibu hamil, sebelum pelaksanaan dilakukan pre test untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu tentang pemberian jus buah naga untuk meningkatkan kadar hb pada ibu hamil. Hasil pengabdian ini pengetahuan ibu dari yang tidak tahu menjadi tahu tentang manfaat mengkonsumsi buah naga, sehingga bisa membantu kenaikan HB yang cukup banyak pada ibu hamil

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Sebelum dilakukan penyuluhan tentang pemberian jus buah naga untuk meningkatkan kadar hb pada ibu hamil didapatkan banyak ibu hamil yang tidak tahu tentang manfaat buah naga untuk menaikkan kadar HB

2. Setelah dilakukan penyuluhan tentang dilakukan Pemberian Jus Buah Naga Untuk Meningkatkan Kadar HB Pada Ibu Hamil didapatkan Ibu hamil mengetahui tentang pemberian jus buah naga bisa menaikkan kadar HB.



Gambar 1. Hasil Pengetahuan Responden

KESIMPULAN

Anemia merupakan masalah yang sering dijumpai pada ibu hamil. Selain mengkonsumsi tablet Fe yang memang dianjurkan untuk ibu hamil dan mengkonsumsi gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil, juga diperlukan tambahan lain yaitu salah satunya dengan mengkonsumsi jus buah naga. Buah naga memiliki kandungan fe yang cukup tinggi yaitu 60,4 mg hingga efektif untuk meningkatkan kadar HB pada ibu hamil dan sekaligus memiliki kandungan vitamin c yang juga cukup tinggi yaitu 9,4 gr yang juga bermanfaat dalam penyerapan Fe itu sendiri didalam tubuh yang pada akhirnya dapat meningkatkan kadar HB ibu hamil sebanyak 1.82 gr% jika dikonsumsi sebanyak 250 gram per hari selama 14 hari. Oleh karena itu perlu diketahui tentang anemia dan pencegahan serta cara mengatasinya salah satunya dengan mengkonsumsi jus buah naga.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S., Susirah S., dan Moesijanti S. (2011). Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta, PT Gramedia Pustaka Utama.
- Kemenkes Ri. 2013. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. Jakarta: Balitbang Kemenkes Ri
- Mochtar, Rustam. 2015. Sinopsis Obstetri. Jakarta: EGC. 2011. Sinopsis Obstetri. Jakarta: EGC.
- Purwitasari, D., 2009. Buku Ajar Gizi dalam Kesehtan Reproduksi Teori dan Praktikum. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Prawirohardjo, S. 2018. Ilmu kebidanan. Jakarta. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo. Ilmu kandungan Edisi 3. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo. 2011;106-108
- Priyanti sari.2020.Anemia dalam kehamilan

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013. Diakses: 19 Oktober 2018, dari <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riskesdas%20>

Sari, A. P., & Romlah. (2019). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Trimester III. 1(2), 334–343. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/joting.vli2.982>

Sjahriani, T., & Faridah, V. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. Core.ac.uk, 5(2), 106–115. <https://core.ac.uk/download/pdf/230555831.pdf>

Sjahriani, T., & Faridah, V. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. Core.ac.uk, 5(2), 106–115. <https://core.ac.uk/download/pdf/230555831.pdf>

Yuliandani, Farida Amalia, Retno Kusuma Dewi dan Wilujeng Kartika Ratri. Pengaruh Pemberian Konsumsi Ubi Jalar Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Riset Kesehatan. 2017. 6 (2) : 28–34