

**PENGARUH KONSUMSI JUS BUAH NAGA TERHADAP PARAMETER
HEMOGLOBIN PADA KEHAMILAN TRIMESTER KETIGA
THE EFFECT OF CONSUMPTION OF DRAGON FRUIT JUICE ON
HEMOGLOBIN LEVELS AMONG TRIMESTER KETIGA PREGNANCY**

Putri Handayani*, Ikada Septi, Mellyani, Syalaisa

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, JL Pajajaran No.1, Tangerang Selatan, 15417, Indonesia

ARTICLE INFORMATION	ABSTRACT
<p><i>*Corresponding Author</i> Putri Handayani E-mail: putri_yupi87@yahoo.com</p>	<p><i>In 2018 that the maternal mortality rate in Indonesia is generally caused by a variety of factors. First, direct obstetric causes included bleeding 28%, eclampsia or preeclampsia 24%, infection 11%. While the indirect causes are nutritional problems, including anemia in pregnant women 40%, chronic energy deficiency 37% and pregnant women with energy consumption below the minimum requirement of 44.2%. This study aims to determine the effect of dragon fruit juice consumption on hemoglobin levels in the third trimester of pregnancy at PMB S Tangerang. This study adopted a semi-experimental research design, with a pre-experimental and post-experimental design consisting of two groups. The sample consists of 30 respondents. The sampling technique used is purposive sampling. The instruments used were observation tables and GCHb Easy Touch, the data were analyzed by paired t test to determine the effect of giving dragon fruit juice to the treatment group. The result show the value of Hb levels in the initial treatment group at 9.8gr/dL increased to 11.9 gr/dL, and in the control group which was initially 10gr/dL increased to 10.4 gr/dL. There was an effect on giving dragon fruit juice on Hb levels before and after in the treatment and control groups. There is also a difference in the treatment and control groups who get the same value, namely $p = 0.000 (<0.05)$. It is expected that pregnant women consume dragon fruit can help increase the value of hemoglobin levels.</i></p>
<p>Keywords: Third trimester of pregnancy Dragon fruit juice Hemoglobin levels</p>	
<p>Kata Kunci: Kehamilan trimester ketiga Jus buah naga Parameter hemoglobin</p>	<p>Pada tahun 2018 bahwa kematian ibu seringkali disebabkan oleh beberapa faktor. Pertama, penyebab obstetrik langsung termasuk perdarahan pada 28%, eklampsia atau preeklamsia pada 24%, dan infeksi pada 11%. Penyebab tidak langsung adalah masalah gizi, antara lain rendahnya parameter hemoglobin selama kehamilan pada 40%, defisiensi energi kronis pada 37% dan ibu hamil 44,2% yang konsumsi energinya di bawah kebutuhan minimum. Bertujuan untuk mengetahui efek konsumsi jus buah naga terhadap parameter hemoglobin pada kehamilan trimester ketiga di PMB S Tangerang. Penelitian ini mengadopsi desain penelitian semi eksperimen, dengan desain pra eksperimen dan pasca eksperimen yang terdiri dari dua kelompok. Sampel terdiri dari 30 responden. Sampel diambil menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>. Instrumen yang digunakan adalah tabel observasi dan GCHb Easy Touch, data dianalisis dengan uji t berpasangan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus buah naga pada kelompok perlakuan. Hasil Penelitian diperoleh nilai parameter Hb pada kelompok perlakuan awalnya pada 9,8 gr/dL bertambah menjadi 11,9 gr/dL, dan pada kelompok pembanding yang awalnya 10 gr/dL bertambah menjadi 10,4 gr/dL. Ada pengaruh pada pemberian jus buah naga terhadap parameter Hb sebelum dan sesudah pada kelompok perlakuan dan pembanding. Ada pula perbedaan pada kelompok perlakuan dan pembanding yang mendapatkan nilai yang sama, yaitu $p = 0,000 (<0,05)$. Diharapkan ibu hamil mengonsumsi buah naga agar dapat membantu meningkatkan nilai parameter hemoglobin.</p>

PENDAHULUAN

Menurut data Kementerian Kesehatan, jumlah kematian ibu sudah mencapai 4.627 orang pada tahun 2020. Jumlah ini naik 10,25% dibandingkan tahun sebelumnya yang hanya 4.197 orang. Bertambahnya angka kematian ibu di Indonesia tampaknya akan menjadi perhatian utama bagi sektor kesehatan.

Di Indonesia, kematian ibu biasanya disebabkan oleh beberapa hal, diantaranya penyebab obstetrik langsung meliputi perdarahan pada 28%, eklampsia atau preeklampsia pada 24%, dan infeksi pada 11%. Penyebab tidak langsung adalah masalah gizi, antara lain rendahnya parameter hemoglobin selama kehamilan pada 40%, defisiensi energi kronis pada 37% dan 44,2% ibu hamil yang konsumsi energinya di bawah kebutuhan minimum (Depkes RI, 2018).

Anemia merupakan suatu kondisi ketika jumlah eritrosit (*red blood cell*) dalam darah atau volume hemoglobin (Hb) berkurang sehingga tidak dapat menjalankan fungsinya mengangkut oksigen ke seluruh tubuh (Astutik, 2018). Faktor penyebab anemia antara lain kurangnya masukan zat Fe dan zat lain seperti vitamin C, vitamin A, vitamin B9, vitamin B12, dan riboflavin. (Briawan, 2014 dalam Sulistiyani, 2018).

Hemin merupakan senyawa besi yang terkandung dalam hemoglobin.

Hemoglobin memiliki afinitas tinggi terhadap oksigen, dan memberikan warna merah. Karena hemoglobin ditemukan dalam sel darah, sel darah tersebut akan berwarna merah dan disebut eritrosit. Salah satu tanda tubuh defisiensi darah ialah wajah yang akan menjadi pucat. Kondisi kurangnya darah dalam tubuh disebut anemia. (Kurniasih, 2018). *World Health Organization* (WHO) menetapkan parameter hemoglobin sebesar 11 gr/dL sebagai patokan bagi para ibu hamil di seluruh dunia untuk menentukan apakah selama kehamilannya menderita anemia atau tidak.

Di Indonesia diperkirakan 41 kasus anemia terjadi setiap hari dan penyakit ini sudah memakan korban jiwa sebanyak 20 wanita. Rendahnya pengetahuan dan kesadaran akan bahaya anemia pada kehamilan, yang cenderung muncul pada trimester pertama dan ketiga menjadi penyebab tingginya angka kematian tersebut. (Yuliatin, 2018). Pemerintah Indonesia telah berusaha untuk mengatasinya dengan memberikan suplemen zat besi kepada ibu hamil, namun hasilnya belum memuaskan.

Salah satu buah tropis yang banyak ditanam di Indonesia ialah buah naga, buah ini dikenal memiliki banyak kegunaan bahkan untuk ibu hamil. Ibu hamil membutuhkan suplemen gizi untuk memperlancar pertumbuhan dan

perkembangan janin serta memberikan nutrisi bagi ibunya sendiri (Usman, 2019, Pratiwi, 2021).

Zat besi ada 2 bentuk, diantaranya besi heme dan besi non-heme. Zat besi non-heme ditemukan dalam sayuran dan buah-buahan, sedangkan zat besi heme ditemukan dalam daging baik sapi, unggas, maupun ikan. Besi heme diserap sekitar 25% sampai 35%, sedangkan pada besi non-heme, 3% besi heme direduksi untuk penyerapan. Perbedaan jumlah penyerapan ini sangat signifikan. Zat besi heme hanya terdapat pada daging hewani. Oleh karena itu, vegetarian harus menyadari betapa sedikit zat besi non-heme yang diserap olehnya (Soleha, 2020).

Alasan peneliti memilih buah naga sebagai subjek penelitian ialah sebab masyarakat Indonesia sering mengkonsumsi Fe dari sumber nabati, selain itu buah ini memiliki rasa yang enak, mudah didapatkan, disukai banyak orang dan harganya lebih murah. Menurut Bidan "S" di PMB tersebut juga mengatakan, buah naga selain mudah didapatkan di daerah Tangerang, banyak masyarakat yang menanam buah naga dipekarangan rumahnya.

Menurut penelitian Soleha (2020), nilai rerata konsentrasi hemoglobin sebelum mengonsumsi jus buah naga adalah 9,761 gr% dengan standar deviasi

0,5304. Nilai rerata konsentrasi hemoglobin 14 hari setelah minum jus buah naga meningkat menjadi 11,583 gr% dengan standar deviasi 0,6888. Dari hasil ini, mengonsumsi jus buah naga disimpulkan berpengaruh terhadap peningkatan konsentrasi hemoglobin selama kehamilan ($p\text{-value } 0,000 < 0,05$).

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh pemberian jus buah naga terhadap parameter hemoglobin pada ibu hamil trimester KETIGA di PMB S Tangerang Tahun 2022"

METODE

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini mengadopsi metode eksperimen. Penelitian ini menggunakan desain penelitian semi eksperimen dengan desain *pre-trial* dan *post-trial* yang terdiri dari dua kelompok (Riwidikdo, 2013). Sampel terdiri dari 30 responden yang terbagi menjadi 15 responden pada kelompok perlakuan, dan 15 responden pada kelompok pembandingan.

Teknik pengambilan sampel adalah dengan *purposive sampling*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10-23 Februari 2022 di PMB S Tangerang. Instrumen penelitian ini terdiri dari lembar observasi dan GCHb *Easy Touch* untuk mengukur parameter hemoglobin sebelum dan sesudah

intervensi. Data dianalisis menggunakan uji t berpasangan untuk mengetahui efek konsumsi jus buah naga dan tablet Fe sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Uji t independen juga dilakukan untuk mengetahui perbedaan parameter hemoglobin pada kelompok perlakuan dan kelompok pembanding. Penelitian ini sudah memiliki surat layak etik.

HASIL

Penelitian yang dilakukan di PMB S Tangerang Banten memberikan hasil sebagai berikut.

UNIVARIAT

Nilai Rerata Parameter Hb Pre eksperimen dan Pasca eksperimen pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Pembanding

Tabel 1. Nilai Rerata Parameter Hb Pre eksperimen dan Pasca eksperimen Kelompok Perlakuan dan Kelompok Pembanding

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Perlakuan	<i>Pretest</i>	15	9,88	0,39	9,0	10,5
	<i>Posttest</i>	15	11,9	0,78	11,0	13,6
Pembanding	<i>Pretest</i>	15	10,00	0,45	9,0	10,9
	<i>Prottest</i>	15	10,48	0,65	9,0	11,2

Berdasarkan tabel 1, pada kelompok perlakuan, nilai rerata parameter Hb sebelum mengonsumsi jus buah naga dan tablet Fe adalah 9,88 gr% dengan standar deviation 0,39 gr%. Sedangkan sesudah mengonsumsi jus buah naga dan tablet Fe, nilai rerata parameter Hb meningkat menjadi 11,9 gr% dengan standar deviation 0,78 gr%. Sedangkan pada kelompok pembanding yang hanya mengonsumsi tablet Fe dan tidak

mengonsumsi jus buah naga, nilai rerata parameter Hb sebelumnya adalah 10,00 gr% dengan standar deviation 0,45 gr%. Dan nilai rerata parameter Hb sesudahnya adalah 10,48 gr%, dengan standar deviation 0,65 gr%.

BIVARIAT

Parameter Hb Pre eksperimen dan Pasca eksperimen pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Pembanding

Tabel 2. Parameter Hb Pre eksperimen dan Pasca eksperimen pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Pembanding

Kelompok	Pre eksperimen		Pasca eksperimen		P Value
	Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	
Perlakuan	9,88	0,39	11,9	0,78	0,000
Pembanding	10,00	0,45	10,48	0,65	0,003

Berdasarkan tabel 2, pada kelompok perlakuan diperoleh nilai rerata parameter Hb sebelum mengonsumsi jus buah naga adalah 9,8 gr% dengan standar deviation 0,39 gr%, dan nilai rerata parameter hemoglobin setelah mengonsumsi jus buah naga adalah 11,9 gr% dengan standar deviation 0,78 gr%. Rerata parameter Hb meningkat 2,1 gr%. Nilai $p = 0,000$ diperoleh setelah analisis menggunakan uji t berpasangan, dimana itu berarti mengonsumsi jus buah naga berpengaruh terhadap parameter Hb.

Pada kelompok pembanding diperoleh nilai rerata parameter Hb sebelumnya adalah 10,00 gr% dengan

standar deviation 0,45 gr% dan nilai rerata parameter Hb setelah mengonsumsi jus buah naga adalah 10,48 gr/dL dengan standar deviation 0,65 gr%. Rerata parameter Hb meningkat 0,48 gr%. Nilai $p = 0,003$ didapat setelah dilakukan analisis menggunakan uji t berpasangan, dimana itu berarti tidak mengonsumsi jus buah naga juga berpengaruh pada parameter Hb.

Perbedaan Parameter Hb Pre eksperimen dan Pasca eksperimen Mengonsumsi Jus Buah Naga pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Pembanding

Tabel 3. Perbedaan Parameter Hb Pre eksperimen dan Pasca eksperimen Mengonsumsi Jus Buah Naga pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Pembanding

	Perlakuan		Pembanding		P Value
	Mean	Std. Deviation	Mean	Std. Deviation	
<i>Pre eksperimen</i>	9,88	0,39	10,00	0,45	0,768
<i>Pasca eksperimen</i>	11,9	0,78	10,44	0,72	0,000

Berdasarkan tabel 3, setelah dilakukan uji t independen nilai rerata yang diperoleh sebelum mengonsumsi jus buah naga pada kelompok perlakuan adalah 9,88 gr%, dan pada kelompok pembanding yang tidak mengonsumsi jus buah naga adalah 10,00 dengan $p = 0,768$. Dengan demikian nilai $p > 0,05$ sehingga H_0 di terima dan H_a di tolak. Oleh karena itu dapat diketahui bahwa tidak ada perbedaan sebelum mengonsumsi jus buah naga pada kelompok perlakuan dan kelompok pembanding.

Dan di peroleh nilai rerata sesudah mengonsumsi jus buah naga pada kelompok perlakuan adalah 11,9 gr%, dan pada kelompok pembanding 10,44 dengan $p = 0,000$. Dengan demikian nilai $p < 0,05$ sehingga H_0 di tolak dan H_a di terima. Oleh karena itu dapat diketahui bahwa ada perbedaan setelah mengonsumsi jus buah naga pada kelompok perlakuan dan kelompok pembanding.

PEMBAHASAN

Nilai Rerata Parameter Hb Pre eksperimen dan Pasca eksperimen pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Pembanding

Berdasarkan tabel 1, pada kelompok perlakuan, nilai rerata parameter Hb sebelum mengonsumsi jus buah naga

dan tablet Fe adalah 9,88 gr% dengan standar deviation 0,39 gr%. Sedangkan sesudah mengonsumsi jus buah naga dan tablet Fe, nilai rerata parameter Hb meningkat menjadi 11,9 gr% dengan standar deviation 0,78 gr%. Sedangkan pada kelompok pembanding yang hanya mengonsumsi tablet Fe dan tidak mengonsumsi jus buah naga, nilai rerata parameter Hb sebelumnya adalah 10,00 gr% dengan standar deviation 0,45 gr%. Dan nilai rerata parameter Hb sesudahnya adalah 10,48 gr%, dengan standar deviation 0,65 gr%.

Patokan parameter Hb yang normal umumnya berbeda antara laki-laki dan perempuan. Untuk laki-laki, batas anemia biasanya didefinisikan sebagai 13,5 gr% dan untuk wanita sebagai 12 gr%. Anemia adalah kondisi yang terjadi ketika jumlah eritrosit (*red blood cell*) dalam tubuh menjadi terlalu rendah. (Tusiana, 2021).

Penelitian Soleha (2020) dengan judul “Pemberian Jus Buah Naga Mempengaruhi Parameter Hemoglobin Pada Ibu Hamil” menunjukkan hasil dimana diketahui nilai rerata parameter Hb sebelum mengonsumsi jus buah naga adalah 9,761 gr% dan standar deviasi 0,5304. Dan menurut penelitian Ollie (2020) dengan judul “Pengaruh Agar-agar dan Jus Buah Naga terhadap Parameter Hemoglobin pada Ibu Hamil” dengan hasil

sebanyak 90% responden yang mengonsumsi jus buah naga mendapat peningkatan parameter Hb.

Menurut peneliti, adanya peningkatan parameter Hb pada ibu hamil trimester ketiga pada kelompok pembanding dikarenakan patuhnya ibu mengonsumsi tablet Fe menggunakan cara yang tepat, sehingga penyerapan zat besi pada tablet tersebut bisa terjadi secara optimal. Dan terjadinya peningkatan signifikan pada kelompok perlakuan yang mengonsumsi jus buah naga dikarenakan selain dari tablet Fe, ibu juga mendapat tambahan zat pendukung dari kandungan buah seperti vitamin C yang khasiatnya membantu pengabsorpsian zat besi, vitamin B1, vitamin B2, dan vitamin B3.

Parameter Hb Pre eksperimen dan Pasca eksperimen pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Pembanding

Berdasarkan tabel 2, pada kelompok perlakuan diperoleh nilai rerata parameter Hb sebelum mengonsumsi jus buah naga adalah 9,8 gr% dengan standar deviation 0,39 gr%, dan nilai rerata parameter hemoglobin setelah mengonsumsi jus buah naga adalah 11,9 gr% dengan standar deviation 0,78 gr%. Rerata parameter Hb meningkat 2,1 gr%. Nilai $p = 0,000$ diperoleh setelah analisis menggunakan uji t berpasangan, dimana itu

berarti mengonsumsi jus buah naga berpengaruh terhadap parameter Hb.

Buah naga sangat bermanfaat untuk ibu hamil, itu karena di dalam buahnya terkandung nutrisi seperti vitamin C, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, protein, dan sebagainya. Tentunya kandungan ini membuat buah naga memiliki manfaat, antara lain menguatkan ginjal, menyeimbangkan gula darah, membersihkan darah, kesehatan hati, menurunkan kolesterol, mencegah pendarahan, dan sebagai obat keputihan. (Tusiana, 2021).

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah eritrosit (*red cell blood mass*) berkurang sehingga darah tidak mampu menjalankan fungsinya mengantarkan oksigen ke jaringan perifer. Secara psikologis, anemia bermanifestasi sebagai perubahan hemoglobin, hematokrit, dan jumlah eritrosit. Tetapi yang paling umum adalah parameter hemoglobin dan hematokrit (Maulana, 2015 dalam Puspita 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Santy (2019) dengan judul "Pemberian Buah Naga Untuk Meningkatkan Parameter Hemoglobin Dengan Metode Experiment", menunjukkan peningkatan parameter Hb yang signifikan antara sebelum dan sesudah minum tablet besi dan suplemen buah naga,

p-value = 0,000, dengan tingkat kepercayaan 95% berpengaruh terhadap parameter hemoglobin pasca intervensi berdasarkan hasil uji 1.1 kali lipat.

Menurut peneliti, parameter hemoglobin yang meningkat setelah mengonsumsi jus buah naga disebabkan kandungan buah naga yang penuh akan zat besi, yang memiliki efek mencegah dan mengobati anemia, atau untuk meningkatkan hemoglobin dalam darah. Saat zat besi diserap secara optimal, produksi hemoglobin juga berjalan lancar.

Pada kelompok pembandingan diperoleh nilai rerata parameter Hb sebelumnya adalah 10,00 gr% dengan standar deviation 0,45 gr% dan nilai rerata parameter Hb setelah mengonsumsi jus buah naga adalah 10,48 gr/dL dengan standar deviation 0,65 gr%. Rerata parameter Hb meningkat 0,48 gr%. Nilai p = 0,003 didapat setelah dilakukan analisis menggunakan uji t berpasangan, dimana itu berarti tidak mengonsumsi jus buah naga juga berpengaruh pada parameter Hb.

Besi adalah elemen yang krusial bagi tubuh. Zat ini dibutuhkan terutama untuk proses hematopoiesis (pembentukan darah), yaitu sintesis hemoglobin. Hemoglobin adalah oksigen yang memasok eritrosit dengan fungsi penting dalam tubuh. Hb terdiri dari Fe (besi),

proroporfirin dan globin (Depkes RI, 2008 dalam Soleha 2021).

Kurangnya parameter hemoglobin pada tubuh bisa disebabkan oleh banyak penyakit yang menurunkan jumlah eritrosit dalam tubuh. Ada 3 alasan untuk ini, yaitu produksi Hb berkurang, hemoglobin abnormal dan kehilangan darah dalam tubuh. Defisiensi hemoglobin dapat dikoreksi dengan menaikkan parameter Hb atau dengan mengobati kelainan yang menyebabkan parameter Hb rendah.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aulya (2021) dengan judul “Efektifitas Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Parameter Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Ketiga”, diketahui pada kelompok perlakuan nilai rerata yang didapatkan sebelum mengonsumsi jus buah naga adalah 9,6 gr% dan nilai rerata yang didapatkan setelahnya adalah 11,5 gr%. Pada kelompok pembandingan, nilai rerata yang didapatkan sebelum mengonsumsi jus buah naga adalah 9,5 gr% dan nilai rerata yang didapatkan setelahnya adalah 9,5 gr% dan nilai p 0,001 < 0,05. Terdapat perbedaan parameter Hb pada ibu hamil trimester ketiga dengan anemia pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah mengonsumsi jus buah naga.

Menurut peneliti, trimester ketiga kehamilan sebenarnya adalah waktu yang harus diwaspadai terjadi defisiensi zat besi. Karena trimester ketiga jelas berbeda dari

awal kehamilan, zat besi yang dibutuhkan meningkat pada saat ini karena zat besi selain untuk ibu, diperlukan juga untuk pertumbuhan dan perkembangan janin. Peningkatan pembandingan Hb dapat terjadi melalui kerjasama ibu dengan rutin minum jus buah naga, sehingga ibu dapat meningkatkan konsentrasi Hb dibandingkan sebelumnya.

Perbedaan Parameter Hb Pre eksperimen dan Pasca eksperimen Mengonsumsi Jus Buah Naga pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Pembandingan

Berdasarkan tabel 3, setelah dilakukan uji t independen nilai rerata yang diperoleh sebelum mengonsumsi jus buah naga pada kelompok perlakuan adalah 9,88 gr%, dan pada kelompok pembandingan yang tidak mengonsumsi jus buah naga adalah 10,00 gr% dengan $p = 0,768$. Dengan demikian nilai $p > 0,05$ sehingga H_0 di terima dan H_a di tolak. Dari itu dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan sebelum mengonsumsi jus buah naga pada kelompok perlakuan dan kelompok pembandingan.

Dan di peroleh nilai rerata sesudah mengonsumsi jus buah naga pada kelompok perlakuan adalah 11,9 gr%, dan pada kelompok pembandingan 10,44 dengan $p = 0,000$. Dengan demikian nilai $p < 0,05$

sehingga H_0 di tolak dan H_a di terima. Dari itu dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan setelah mengonsumsi jus buah naga pada kelompok perlakuan dan kelompok pembandingan.

Hasil ini menunjukkan bahwa, terdapat pengaruh pada kelompok perlakuan yang mengonsumsi jus buah naga dan tablet Fe terhadap konsentrasi Hb dengan $p = 0,000$, dan ada juga pengaruh pada kelompok pembandingan yang hanya mengonsumsi tablet Fe terhadap konsentrasi Hb dengan $p = 0,005$ (Nurhasanah, 2019).

Saat hamil, ibu harus mengonsumsi makanan dengan nilai gizi tinggi, namun bukan berarti harus makan makanan yang mahal. Nutrisi selama kehamilan meningkat menjadi 300 kalori per hari, dan ibu hamil harus makan makanan yang mengandung protein, zat besi dan minum cukup cairan (menu seimbang). Nutrisi sangat penting untuk keselamatan bayi, kualitas kehamilan, dan kesehatan ibu.

Ibu membutuhkan 800 mg zat besi selama kehamilan, 300 mg untuk janin dan plasenta, dan 500 mg untuk proliferasi eritrosit ibu. Oleh karena itu, ibu perlu suplementasi zat besi sekitar 2 sampai 3 mg per hari. Wanita hamil membutuhkan lebih banyak suplemen, termasuk protein, vitamin C dan zat besi, daripada rerata wanita.

Anemia defisiensi zat besi dapat terjadi jika ibu hamil mengalami defisiensi zat besi dan asam folat. Hal ini bisa terjadi karena selama kehamilan, kebutuhan zat gizi meningkat akibat terjadi perubahan pada darah dan sumsum tulang. Selain itu, kebutuhan nutrisi sepanjang kehamilan sangat penting untuk perkembangan janin, plasenta dan jaringan lainnya. (Muhilal, 2014 dalam Chendriany, 2021).

Menurut peneliti, setelah memberikan 200 gram jus buah naga sehari sekali selama 14 hari, dimana pengukuran parameter Hb pada ibu hamil responden dilakukan pada hari sebelum minum jus buah naga dan hari ke-15 setelah minum jus buah naga, pada hari ke-15, peningkatan yang signifikan dapat dilihat dari nilai rerata yang lebih tinggi dibanding sebelumnya. Hal ini tentunya dapat dicapai karena responden mengikuti apa yang direkomendasikan peneliti dengan mengonsumsi jus buah naga secara teratur selama 14 hari dan melakukan diet terpebanding.

Konsumsi jus buah naga membantu meningkatkan konsentrasi Hb karena buah ini mengandung zat besi untuk membantu memperkuat darah, vitamin B1 untuk membantu mengontrol suhu badan, vitamin B2 untuk menambah nafsu makan, vitamin B3 untuk membantu menurunkan kolesterol, dan vitamin C untuk membantu absorpsi zat besi dalam tubuh.

KESIMPULAN

Pemberian jus buah naga dan tablet Fe berpengaruh terhadap konsentrasi hemoglobin pada kelompok perlakuan, p -value = 0,000. Sedangkan pada kelompok pembanding ada pengaruh meski hanya dilakukan pemberian tablet Fe saja, p -value = 0,003. Terlihat perbedaan yang signifikan antara kelompok pembanding yang mendapat tablet Fe saja dan kelompok perlakuan yang mengonsumsi jus buah naga dan tablet Fe dengan p -value = 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Astriana, W., Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Tinjau Dari Paritas dan Usia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(2), 123-130, 2017.
- Astutik, R. Y., & Ertina, D., Anemia Dalam Kehamilan. CV: Pustaka Abadi, Jember, 11-14, 2018.
- Aulya, Y., Silawati, V., & Margareta, E., Efektifitas Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Parameter Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester KETIGA. *Jurnal SMART Kebidanan*, 9(1), 54-63. <https://doi.org/10.34310/sjkb.v8i1.430>. 2021.
- Chendriany, E. B., Kundaryanti, R., & Lail, N. H., Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Parameter Hb Pada Ibu Hamil Trimester KETIGA Dengan Anemia Di UPTD Puskesmas Taktakan Serang Banten Tahun 2020. *Journal For Quality in Women's Health*, 4(1), 56-61. <https://doi.org/10.30994/jqwh/v4i1>, 2021.

- Kemenkes, RI. Pentingnya Konsumsi Tablet Fe Bagi Ibu Hamil, <http://kemenkes.go.id>. 2020
- Kurniasih, T., Sistem Organ Tubuh. CV Budi Utama, Yogyakarta, 2018.
- Nurhasanah, R., & Astuti, I. Pengaruh Pemberian Buah Naga Merah Terhadap Parameter Hb Ibu Hamil Trimester II dan KETIGA di Puskesmas Batujajar. *Jurnal Kesehatan Kartika*, 14(3), 173-177, 2019.
- Olii, N., Pengaruh Agar-agar dan Jus Buah Naga terhadap Parameter Haemoglobin pada ibu Hamil, 16(2), 153-160.
<https://journal.unhas.id/index.php/mkm/article/view/487>. 2020.
- Pratiwi, Rita Dwi, et al. "Edukasi Tentang Pentingnya Nutrisi Ibu Hamil." *Jam: Jurnal Abdi Masyarakat* 2.1 (2021): 101-105.
- Riwidikdo, H., Statistik Penelitian Kesehatan. Yogyakarta: Pustaka Rihama. 2013.
- Santy, E., Jaleha. Pemberian Buah Naga Untuk Meningkatkan Parameter Hemoglobin Dengan Metode Experiment. *Jurnal Gizi KH*, 2(1):8-13. 2019.
- Soleha, N., Astriana, A, & Amirus, K., Pemberian Jus Buah Naga Mempengaruhi Parameter Haemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(3), 335-341.
<https://doi.org/10.33024/jkm.v6i3.1739>. 2020.
- Sulistiyani, E. F., Pengaruh Pemberian Kombinasi Jus Jambu Biji Merah (*Psidium guajav L*) Dan Buah Naga Merah (*Hylocereus costaricensis*) Terhadap Parameter Hb Pada Remaja Putri Anemia, Skripsi, Program Studi 1 Gizi STIKes PKU, 2018.
- Tusiana, Y., Febriyanti, H., & Andika, T. H. Pengaruh Jus Buah Naga Merah Terhadap Parameter Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester KETIGA Di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Tri Karya Mulya Kabupaten Mesuji Tahun 2021. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*. 2(2). 99-108. 2021.
- Usman, M., Arman, A., & Kurnaesih, E., Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Haemoglobin Pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia di SMAN 4 Pangrep. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 13(6), 643-649. 2019.
- Yuliatin. Kehamilan. Jilid I. Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 2018.