

PENGARUH KONSUMSI PUDING BUAH NAGA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS KAMPUNG BESAR KOTA KABUPATEN INDRAGIRI HULU

Endang Sri Wahyuni^{1*}, Dilgu Meri², Wira Ekdeni Aifa³, Nurhidaya Fitria⁴

^{1,2,3,4} Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Riau, Indonesia

² Puskesmas Kampung Besar Kota

endangnunik85@gmail.com

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang dapat berdampak pada proses kehamilan dan persalinan. Upaya peningkatan kadar hemoglobin melalui konsumsi makanan tinggi zat besi merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi puding buah naga terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di wilayah kerja Puskesmas Kampung Besar Kota Kabupaten Indragiri Hulu. Penelitian menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest. Sampel berjumlah 21 ibu hamil yang dipilih secara purposive. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan puding buah naga seluruh responden berada pada kategori anemia sedang, sedangkan setelah intervensi sebagian besar responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin hingga berada pada kategori normal. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p < 0,05$ yang berarti terdapat pengaruh signifikan konsumsi puding buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Simpulan penelitian ini adalah puding buah naga efektif meningkatkan kadar hemoglobin. Disarankan pihak Puskesmas untuk memberikan edukasi mengenai pencegahan anemia melalui konsumsi makanan bergizi serta pemantauan kadar hemoglobin secara berkala.

Kata kunci : Anemia; Kadar Hemoglobin; Puding Buah Naga

ABSTRACT

Anemia in pregnant women remains one of the health problems that can affect the pregnancy and delivery process. Efforts to increase hemoglobin levels through the consumption of foods high in iron are one alternative that can be taken. This study aims to determine the effect of dragon fruit pudding consumption on hemoglobin levels in pregnant women with anemia in the working area of the Kampung Besar Kota Health Center, Indragiri Hulu Regency. The study used a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 21 pregnant women selected purposively. Hemoglobin levels were measured before and after the intervention. The results showed that before being given dragon fruit pudding, all respondents were in the moderate anemia category, while after the intervention, most respondents experienced an increase in hemoglobin levels to the normal category. The Wilcoxon test results showed a $p\text{-value} < 0.05$, indicating a significant effect of dragon fruit pudding consumption on increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia. The conclusion of this study is that dragon fruit pudding is effective in increasing hemoglobin levels. It is recommended that the Community Health Center provide education on anemia prevention through the consumption of nutritious foods and regular monitoring of hemoglobin levels.

Keywords : Anemia; Hemoglobin Levels; Dragon Fruit Pudding

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal, sehingga tubuh tidak mampu mengangkut oksigen secara optimal. Kekurangan oksigen menyebabkan gangguan fungsi jaringan, menurunkan konsentrasi, menurunkan produktivitas, serta melemahkan daya tahan tubuh. Pada ibu hamil, anemia meningkatkan risiko komplikasi seperti perdarahan, prematuritas, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), Panjang Badan Lahir Rendah (PBLR), dan kematian maternal maupun neonatal.

Secara global, anemia merupakan masalah kesehatan yang signifikan. WHO melaporkan prevalensi anemia sebesar 40% pada anak usia 6–59 bulan, 37% pada ibu hamil, dan 30% pada wanita usia 15–49 tahun. Di tingkat Asia, kehamilan yang disertai anemia mencapai 72,6% dan bahkan lebih tinggi di Asia Tenggara. Survei Kesehatan Indonesia (2023) menunjukkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 27,7%, menurun dari 48,9% pada Riskesdas 2018.

Anemia pada kehamilan berkontribusi terhadap tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Neonatal (AKN). Pada tahun 2020 AKI di Indonesia mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup, lebih tinggi dibandingkan beberapa negara Asia Tenggara lainnya. Pada tahun 2022–2023 jumlah kematian ibu meningkat dari 4.005 menjadi 4.129, dan kematian neonatal meningkat dari 20.882 menjadi 29.945.

Di Provinsi Riau, prevalensi anemia ibu hamil mencapai 13,06% dengan jumlah kasus 18.808 ibu hamil. Angka kejadian anemia mengalami fluktuasi pada tahun 2020–2022, sedangkan Kabupaten Indragiri Hulu memiliki prevalensi lebih tinggi yaitu 15,64%. Data Puskesmas Kampung Besar Kota menunjukkan 189 ibu hamil mengalami anemia ringan dari 478 ibu hamil.

Anemia pada ibu hamil dapat disebabkan oleh banyak faktor, termasuk status sosial ekonomi, pendidikan, lokasi geografis, serta konsumsi makanan yang rendah zat besi. Upaya penanganan anemia umumnya dilakukan

melalui suplementasi tablet Fe, namun angka kejadian anemia masih cukup tinggi sehingga diperlukan pendekatan non-farmakologis. Salah satu alternatif yang dapat digunakan adalah konsumsi buah yang kaya zat besi dan vitamin C, seperti buah naga. Buah naga mengandung zat besi, vitamin B1, B2, B3, vitamin C, mineral, dan antioksidan yang berperan dalam pembentukan hemoglobin (Astafani, 2020).

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa konsumsi buah naga dalam bentuk jus maupun agar-agar mampu meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Penelitian Apriyani et.al. (2024) menemukan peningkatan kadar Hb setelah intervensi agar-agar buah naga maupun buah jeruk selama tujuh hari. Penelitian Herlina et.al. (2024) juga menunjukkan adanya pengaruh jus buah naga terhadap kadar Hb ibu hamil. Selain itu, penelitian Ines (2018) menunjukkan bahwa konsumsi agar-agar buah naga selama 14 hari meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan.

Hasil survei pendahuluan peneliti di wilayah kerja Puskesmas Sipayung menunjukkan bahwa sebagian ibu hamil tidak mengetahui manfaat buah naga dan belum pernah mengonsumsinya sebagai upaya pencegahan anemia. Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas puding buah naga sebagai intervensi non-farmakologis dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Konsumsi Puding Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kampung Besar Kota Kabupaten Indragiri Hulu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan *one group pretest–posttest* untuk menilai pengaruh puding buah naga terhadap kadar

hemoglobin ibu hamil dengan anemia di UPTD Puskesmas Kampung Besar Kota, waktu pelaksanaan dari bulan Juli – November 2025. Sampel berjumlah 21 ibu hamil yang dipilih dengan *purposive sampling* dari total populasi 23 orang, berdasarkan kriteria inklusi (ibu hamil anemia dan bersedia menjadi responden) dan eksklusi (anemia dengan penyakit penyerta atau terapi khusus). Intervensi berupa pemberian puding buah naga ± 250 gram, sedangkan kadar Hb diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *hemoglobinometer Onemed Hb Check*. Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden dan hasil pemeriksaan Hb. Analisis dilakukan secara univariat untuk distribusi frekuensi, dan bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* karena data tidak berdistribusi normal, dengan signifikansi $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat dilakukan untuk menganalisis setiap variabel yang ada secara deskriptif. Untuk mendeskripsikan dan melihat distribusi serta frekuensi mengenai Usia responden, Pendidikan responden, Paritas responden, Pekerjaan, Kadar Hb sebelum diberikan puding naga dan kadar Hb setelah diberikan pudding naga.

1. Identifikasi Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden di UPTD Puskesmas Kampung Besar Kota

No	Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia > 35 Tahun	0	0
2	Usia 20 – 35 Tahun	19	90,4
3	Usia < 20 Tahun	2	9,6
JUMLAH		21	100%
No	Paritas	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	>2	7	33,3
2	1 – 2	14	66,7
JUMLAH		21	100%
No	Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Perguruan Tinggi (Tinggi)	4	19,1
2	SMA (Menengah)	17	80,9
3	SD – SMP (Dasar)	0	0
No	Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Bekerja	3	14,3
2	Tidak Bekerja	18	85,7
JUMLAH		21	100%

Berdasarkan pada tabel. 1 diketahui bahwa Mayoritas usia responden 20 – 35 Tahun yaitu 19 orang dengan persentase 90,4 %, Mayoritas paritas responden 1 – 2 sebanyak 14 orang dengan persentase 66,7 %, Mayoritas Pendidikan responden Tamat SMA yaitu 17 orang dengan persentase 80,9 %, Mayoritas

responden tidak bekerja sebanyak 18 orang dengan persentase 85,7 %.

2. Identifikasi Responden Sebelum diberikan Puding Buah Naga

Tabel 2. Distribusi Kadar Hb Responden Sebelum Diberikan Puding Buah Naga di UPTD Puskesmas Kampung Besar Kota

No	Kadar Hb	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	0	0
2	Anemia ringan	7	33,3
3	Anemia sedang	14	66,7
4	Anemia berat	0	0
Jumlah		21	100

Berdasarkan pada tabel 2 diketahui bahwa sebelum diberikan puding naga seluruh Kadar Hb responden Anemia ringan sebanyak 7 orang dengan persentase 33,3 % sedangkan anemia sedang sebanyak 14 orang dengan persentase 66,7 %.

3. Identifikasi Responden Sesudah diberikan Puding Buah Naga

Tabel 3. Distribusi Kadar Hb Responden Setelah Diberikan Puding Buah Naga di UPTD Puskesmas Kampung Besar Kota

No	Kadar Hb	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Normal	13	61,9
2	Anemia ringan	8	38,1
3	Anemia sedang	0	0
4	Anemia berat	0	0
Jumlah		21	100

Berdasarkan pada tabel 3, diketahui bahwa sesudah diberikan puding naga Kadar Hb responden mayoritas Normal sebanyak 13 orang dengan persentase 61,9 %.

4. Identifikasi Hasil Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Test of Normality							
No.	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	p-value	Statistic	p-value	
1	Pretest	,422	21	,000	,599	21	,000
2	Posttest	,397	21	,000	,620	21	,000

Berdasarkan tabel 4, Hasil uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* diperoleh nilai signifikan pretest pada kelompok eksperimen $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$) dan untuk nilai *posttest* adalah $p\text{ value} = 0,000$ ($p\text{ value} < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas pada kedua kelompok dalam penelitian ini,

menunjukkan bahwa sebaran data terdistribusi tidak normal. Oleh karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), maka analisis perbedaan dalam satu kelompok dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebagai alternatif dari uji parametrik.

5. Identifikasi Pengaruh Puding Buah Naga Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil Di UPTD Puskesmas Kampung Besar Kota

Tabel 5. Pengaruh Puding Buah Naga Terhadap Kadar Hb Ibu Hamil

Test Statistics ^a	
	POST - PRE
Z	-4.208 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

Berdasarkan Tabel 5, hasil uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $Z = -4,208$ dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar Hb *pretest* dan *posttest* setelah diberikan intervensi puding buah naga. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian puding buah naga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil di UPTD Puskesmas Kampung Besar Kota.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami anemia sebelum intervensi, dengan mayoritas berada pada kategori anemia sedang. Setelah pemberian puding buah naga, kadar hemoglobin meningkat secara bermakna, di mana sebagian besar responden mencapai kategori normal. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi puding buah naga berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada seluruh responden atas partisipasinya dalam penelitian ini. Terimakasih juga disampaikan kepada seluruh *reviewer* dan editor Jurnal Kesehatan Husada Gemilang atas apresiasinya terhadap *blind reviewer*.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyani, E., Noviyani, E. P., Kurnia, M. (2024). Pengaruh Pemberian Agar-Agar Buah Naga dan Jeruk Terhadap Kadar HB Pada Ibu Hamil Anemia Di PMB E Bangka Selatan. *Journal Of Social Science Research*, pp. 8023-8030.
- Azhar, I., Wijayanti, & Wulandari, R. (2024). The Effect Of Dragon Fruit On Increasing Hemoglobin Levels In Adolescent Women: Literature Review. *Journal of Advanced Nursing and Health Sciences*, 5(1), 40–53.
- Drastita, P. S., Hardianto, G., Fitriana, F., & Tri, M. (2022). Faktor Risiko Terjadinya Persalinan Prematur Risk Factors of Preterm Labor. 9(1), 40–50.
- Desfita, M., Yunita, P., & Ekasari, D. J. (2025). Efektivitas Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMPN 6 Batam. *Zona Kebidanan: Program Studi Kebidanan Universitas Batam*, 15(2), 55–64.
- Herlina, H., Haiyanti, R., Lestari, S. (2024). Pengaruh pemberian Jus Buah Naga terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Baru Kabupaten Indragiri Hilir. *Jurnal Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*. 24(3):2071.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024). *Buku Saku Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil dan Remaja Putri*. Kementerian Kesehatan RI.
- Olii, N., Claudia, J. G., Nurhidayah., Anggraeni, N. M. D. (2021). „Pemberdayaan Ibu Menyusui dalam Peningkatan Kadar Hemoglobin melalui Pengelolaan Buah Naga, *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 5(3), pp. 2–5.
- 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. *HJK: Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(6), 465–472.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Riset Kesehatan Dasar 2023*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sari, S. I. P., Harahap, J. R., & Juliani, F. (2021). The Effect of Dragon Fruit (*Hylocereus Polyrhizus*) on Hemoglobin Levels in Pregnant Women. *Jurnal Ibu dan Anak*, 9(1), 7–12.
- Tarigan, N. (2018). *Anemia Pada Ibu Hamil*.
- World Health Organization. (2024). *Maternal mortality*. World Health Organization.
- WHO. (2020). *WHO guidance helps detect iron deficiency and protect brain development*. World Health Organization.

