
**PENDIDIKAN KESEHATAN DAN DEMONSTRASI PENGOLAHAN BUAH NAGA
UNTUK KESTABILAN KADAR HAEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL***Oleh**Wahyu Riniasih¹⁾, Mingle A Pistanty²⁾, Festy Mahanani M³⁾,
Kharisma Rahmawati⁴⁾, Sintia Ardiane Suyatmo⁵⁾, Wiwik Windiyartin⁶⁾***ABSTRACT**

*Published Online
Desember 20, 2023. This
online publication has been
corrected*

Authors

1) Universitas An Nuur

Email:

[wahyurasih@unan.ac.](mailto:wahyurasih@unan.ac.id)

[id](mailto:wahyurasih@unan.ac.id)

doi: -

Correspondence

to: **Wahyu Riniasih**

Universitas An

Nuur

Address : Jln Gajah

Madano 7 Purwodadi

Email:

[wahyurasih@unan.ac.](mailto:wahyurasih@unan.ac.id)

[id](mailto:wahyurasih@unan.ac.id) Phone:

082243132808

Background: Anemia is a condition of reduced red blood cells (erythrocytes) in blood circulation or haemoglobin (HB) period so that it is unable to fulfill its function as a carrier of oxygen throughout the body. Based on the results of Basic Health Research (Riskesdas) in 2013 in Indonesia, the prevalence of anemia in pregnant women was 37.1%, and in 2018 now the prevalence rate of anemia is 48.9%, increasing from 2013. Natural ingredients that can be used as an alternative to treat anemia and are easily obtained and cultivated also contain protein, vitamin C, and iron. and increased hemoglobin one of which is dragon fruit Mature dragon fruit contains many organic acids, proteins, minerals such as potassium, magnesium, calcium, iron, and vitamin C.

Methodology: The subjects in this activity were pregnant women in Dusun Kranggan, Dusun Nonang, Dusun Glonggong, dan Dusun Sukorejo, Desa Krangganharjo, Kecamatan Toroh, Kabupaten Grobogan Provinsi Jawa Tengah. This activity will be held on Thursday, January 25, 2024.

Results: The knowledge of the subject (pregnant women in Krangganharjo village) increased, which was initially unknown about the benefits of iron and what foods contain iron and how it is processed became known. There was an increase before and after the completion of health education in the range of 70%.

Conclusion: The knowledge of the subject (pregnant women in krangganharjo village) increased, which was initially unknown about the benefits of iron and what foods contain iron and how it is processed became known.

Keywords: Anemia, Haemoglobin, HB, Pregnant Women

Bibliography: 7 (2020-2023)

PENDAHULUAN

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok rawan kekurangan gizi, karena terjadi peningkatan kebutuhan gizi untuk memenuhi kebutuhan ibu dan janin yang dikandung. Pola makan yang salah pada ibu hamil membawa dampak terhadap terjadinya gangguan gizi antara lain anemia, penambahan berat badan yang kurang pada ibu hamil dan gangguan pertumbuhan janin(Yuliasari et al., 2020).

Anemia termasuk masalah kesehatan dengan prevalensi tertinggi pada ibu hamil. WHO melaporkan bahwa 52% ibu hamil mengalami anemia di negara berkembang. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 di Indonesia, prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 37,1%, dan pada tahun 2018 sekarang angka prevalensi anemia sebesar 48,9%, mengalami peningkatan dari tahun 2013(Mutoharoh et al., 2022).

Anemia merupakan kondisi berkurangnya sel darah merah (eritrosit) dalam sirkulasi darah atau masa haemoglobin (HB) sehingga tak mampu memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen ke seluruh tubuh . Faktor penyebab terjadinya anemia diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat lainnya seperti Vitamin A, C, asam folat , riboflavin dan vitamin B12 (Mellyani et al., 2022).

Haemoglobin adalah suatu protein yang mengandung senyawa besi yaitu

hemin. Haemoglobin mempunyai daya ikat besar terhadap oksigen sehingga berwarna merah. Karena haemoglobin berada dalam sel darah merah maka sel darah merah berwarna merah. Maka apabila tubuh kita kekurangan darah maka wajah akan terlihat pucat. Penyakit ini disebabkan kekurangan darah yang disebut Anemia(Mellyani et al., 2022).

Anemia dapat dicegah dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang dengan asupan zat besi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Bahan alami yang dapat digunakan sebagai alternatif untuk mengobati anemia dan mudah didapatkan serta dibudidayakan juga mengandung protein, vitamin C, dan zat besi. dan peningkatan hemoglobin salah satunya adalah buah naga(Astriana et al., 2023).

Buah naga yang matang banyak mengandung asam organik, protein, mineral seperti potasium, magnesium, kalsium, besi, dan vitamin C. Berdasarkan kandungan kimianya buah naga yang banyak mengandung mineral, zat besi, dan vitamin C, dapat dimanfaatkan untuk pengobatan anemia. Buah naga sangat besar manfaatnya untuk ibu hamil berdasarkan zat gizi mikro yang terkandung di dalamnya, yaitu asam folat, karoten, vitamin dan serat yang sangat dibutuhkan dalam perkembangan janin. Konsumsi secara rutin dapat membantu pertumbuhan dan kesehatan janin yang optimal(Mutoharoh et al., 2022).

Beberapa penelitian terdahulu yang telah dilakukan seperti penelitian Soleha N dkk (2020) menyimpulkan ada pengaruh pemberian jus buah naga terhadap peningkatan kadar hb pada ibu hamil. Begitupun dengan penelitian yang dilakukan oleh Megasari M dan Risa (2021) menyimpulkan ada hubungan yang signifikan peningkatan kadar HB sebelum dengan setelah mengkonsumsi buah naga.

METODE

Subjek dalam kegiatan ini adalah ibu hamil yang terdapat di Dusun Kranggan, Dusun Nonang, Dusun Glonggong, dan Dusun Sukorejo Desa Krangganharjo Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan Provinsi Jawa Tengah. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari kamis tanggal 25 Januari 2024 dengan 3 tahapan. Pada awal tahap dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan yang berkaitan dengan manfaat zat besi (pre test). Pengukuran dilakukan dengan memberikan pertanyaan terbuka tentang manfaat zat besi, apa saja makanan yang mengandung zat besi, dan apa yang terjadi ketika ibu hamil kekurangan zat besi. Kemudian pemateri memberikan materi tentang zat besi dan demonstrasi pengolahan bahan makanan (buah naga) dengan menggunakan media leaflet. Materi diberikan dalam waktu 30 menit, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Tahap akhir yaitu memberikan pertanyaan kembali (post test) kepada peserta

penyuuhan dengan pertanyaan yang sama yang diberikan pada saat pre test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan subjek (ibu hamil di desa krangganharjo) meningkat, yang awalnya tidak diketahui tentang manfaat zat besi dan makanan apa saja yang mengandung zat besi serta bagaimana pengolahannya menjadi mengetahui. Terdapat peningkatan sebelum dilakukan Pendidikan kesehatan yang awalnya hanya pada kisaran 30% dan selesai dilakukan pendidikan kesehatan pada kisaran angka 70%. Hal ini tergolong masih cukup baik.

Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu ceramah dan demonstrasi terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan di Majalengka terhadap 36 orang ibu hamil bahwa, terdapat pengaruh yang bermakna dari metode ceramah dan demonstrasi terhadap pengetahuan dan keterampilan ibu hamil (Kelurahan & Jaya, 2017). Peningkatan pengetahuan melalui metode ceramah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan (Akbar et al., 2021). Sedangkan upaya peningkatan keterampilan diperlukan perpaduan dengan metode lain agar lebih efektif. Perpaduan metode ceramah, dan demonstrasi dalam pemberian materi peningkatan kerampilan akan dapat membantu untuk menyampaikan informasi menjadi lebih efektif kepada sasaran (Afiatna

et al., 2023).

SIMPULAN

Kesimpulan yang dapat diambil dari kegiatan pengabdian uraian kepada ibu hamil yang terdapat di Dusun Kranggan, Dusun Nonang, Dusun Glonggong, dan Dusun Sukorejo Desa Krangganharjo Kecamatan Toroh Kabupaten Grobogan Provinsi Jawa Tengah adalah peningkatan pengetahuan tentang manfaat zat besi dan makanan apa saja yang mengandung zat besi meningkat. Rate peningkatan pengetahuan sebesar 70%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada:

1. Rektor Universitas An Nuur,
2. Dinas Kesehatan Kab. Grobogan,
3. Kepala Desa Krangganharjo.

DAFTAR PUSTAKA

Afiatna, P., Maryanto, S., & ... (2023).

Pelatihan Kader dengan Metode Ceramah, Demonstrasi dan Simulasi terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Kader Posyandu Lansia di Wilayah RW *Indonesian Journal* ..., 5, 188–194.
<https://jurnal.unw.ac.id/index.php/IJC>
E/article/view/2693

Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397.
<https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2>
282

Astriana, W., Eni Folendra Rosa, & Puspitasari, Y. (2023). Pengaruh

Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Lentera Perawat*, 4(1), 62–65.
<https://doi.org/10.52235/lp.v4i1.200>

Kelurahan, P., & Jaya, A. S. (2017). *Volume 3. Nomor 2 Desember 2017*. 3(6), 99–136.

Mellyani, Rukmaini, & Mutiiarami Dahlan, F. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III The Effect of Administration of Dragon Fruit Juice on Haemoglobin Levels Among Trimester Iii Pregnant Women. *Jurnal Kebidanan*, 11(2), 155–163.

Mutoharoh, S., Rahmadhani, W., Putri, A., & Dewi, S. (2022). Red Dragon Fruit Juice to Increase Hemoglobin Levels in Pregnant Women with Anemia. *Prosiding 16th Urecol: Seri MIPA Dan Kesehatan*, 1558–1563.

Yuliasari, D., Sari, D. R., Agustina, E., & Puspita, R. M. (2020). Penyuluhan Tentang Manfaat Konsumsi Tablet Fe Bagi Ibu Hamil. *Jurnal Perak Malahatyati*, 2(1), 45–50.
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/perakmalahayati/article/view/2716>