

JUBUGA (PEMBUATAN JUS BUAH NAGA UNTUK MENCEGAH ANEMIA) PADA IBU HAMIL DI UPTD PUSKESMAS MARTAPURA TIMUR

JUBUGA (MAKING DRAGON FRUIT JUICE TO PREVENT ANEMIA) IN PREGNANT WOMEN AT THE UPTD MARTAPURA TIMUR COMMUNITY HEALTH CENTER

Aspihani^{1)*}, Elvine Ivana Kabuhung²⁾, Yayuk Puji Lestari³⁾

¹⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, email: aspihanibisri@gmail.com

²⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

³⁾Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia

ABSTRAK

Latar Belakang : Dari 28 orang ibu hamil di Desa Tambak anyar ulu wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur angka kejadian anemia sebesar 39,8 % atau sekitar 11 ibu hamil mengalami anemia pada tahun 2025. Sebagian besar masyarakat hanya mengenal buah naga sebagai buah biasa, padahal potensinya sangat besar untuk mengatasi masalah anemia. Tujuan : untuk meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan manfaat buah naga dalam pencegahan anemia. Metode : Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan melalui pemberian edukasi melalui poster dan peragaan pembuatan jus buah naga kepada ibu hamil. Jenis penelitian ini adalah *pre experimental design* dengan menggunakan *desain one group pretest-posttest design Wilcoxon*. Hasil : adanya peningkatan pengetahuan setelah di berikan edukasi tentang anemia dan manfaat buah naga dalam pencegahan anemia. Simpulan : Ada pengaruh pemberian edukasi terhadap pengetahuan pada ibu hamil.

Kata kunci: Jus Buah Naga, Anemia

ABSTRACT

Background: Of 28 pregnant women in Tambak Anyar Ulu Village, within the Martapura Timur Community Health Center (Puskesmas) working area, the incidence of anemia was 39.8%, or approximately 11 pregnant women will experience anemia by 2025. Most people only know dragon fruit as a common fruit, despite its enormous potential for treating anemia. Objective: To increase knowledge about anemia and the benefits of dragon fruit in preventing anemia. Method: Community service activities were carried out through providing education through posters and demonstrations of making dragon fruit juice to pregnant women. This study used a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest Wilcoxon design. Results: There was an increase in knowledge after being provided with education about anemia and the benefits of dragon fruit in preventing anemia. Conclusion: There was an effect of providing education on knowledge among pregnant women.

Keywords: *Dragon Fruit Juice, Anemia*

PENDAHULUAN

Anemia secara umum memiliki pengertian tidak cukupnya sel darah merah yang sehat untuk membawa oksigen membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Ketika jaringan tubuh kita tidak

mendapatkan cukup oksigen, maka fungsinya akan terganggu. Anemia pada ibu hamil, menjadi perhatian yang lebih, karena ini akan mempengaruhi janin yaitu berat badan lahir rendah, kelahiran prematur dan kematian ibu. Ibu hamil memang rentan terkena anemia, karena meningkatnya kebutuhan nutrisi guna memproduksi sel darah merah yang lebih banyak yaitu untuk dirinya sendiri dan janin yang dikandungnya.

Upaya yang dilakukan dalam pencegahan dan penanggulangan anemia ada dua yaitu farmakologi dengan mengkonsumsi tablet Fe. Selain terapi farmakologi dapat juga diberikan terapi non farmakologi. Buah naga merah salah satu terapi non farmakologi yang dikonsumsi sebagai makanan pokok di daerah tropis. Buah naga merah diperkaya zat besi yang efektif untuk mengendalikan kekurangan zat besi dan hamper seluruhnya dapat diserap tubuh. Buah naga merah juga mengandung vitamin C yang dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi. Vitamin C meningkatkan penyerapan karena mereduksi besi dalam bentuk ferri menjadi ferro. Vitamin C meningkatkan penyerapan zat besi dari pembentukan kompleks ferro askorbat. Kombinasi makanan melalui 200 mg asam askorbat dengan garam besi dapat meningkatkan penyerapan besi sebesar 25% –50%.

Dalam 100 gram buah naga mengandung nilai gizi 11,5 g karbohidrat, 0,15-0,22 g protein, 0,21-0,61 g lemak, 13-18 briks kadar gula, 0,2-0,9 g serat, 0,005-0,01 g karoten, 6,3-8,8 mg kalsium, 30,2-31,6 mg fosfor, 0,55-0,65 mg besi, 60,4 mg magnesium, vitamin B1, B2, C dan 82,5-83 g air (Suroto, 2017). Kadar air buah naga tergolong tinggi 90 % sehingga tidak dapat disimpan lama yaitu hanya 7-10 hari pada suhu 140OC (Soleha, 2020).

Pengkajian data dilakukan menggunakan instrument pendataan berupa ceklist yang mengacu pada pedoman pengkajian wilayah. Pendataan dilakukan pada Hari Sabtu 24 Januari 2026 Jam 10.00 Wita di Desa Tambak Anyar Ulu Pengumpulan data dilakukan dengan teknik wawancara dan pengamatan di wilayah. Di wilayah target pengabdian, buah naga tersedia dengan baik namun belum dimanfaatkan secara optimal oleh masyarakat. Sebagian besar masyarakat hanya mengenal buah naga sebagai buah biasa, padahal potensinya sangat besar untuk mengatasi masalah anemia. Studi pendahuluan yang telah dilakukan di Desa Tambak Anyar Ulu di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur pada tanggal 17 Januari 2026 jumlah ibu hamil sebanyak 28 orang pada tahun 2025, sementara angka kejadian anemia sebesar 39,8 % atau sekitar 11 ibu hamil mengalami anemia pada tahun 2025.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis menganggap perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan mengajak masyarakat dalam “JUBUGA “(Pembuatan Jus Buah Naga Untuk Mencegah Anemia)” Pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Martapura Timur.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

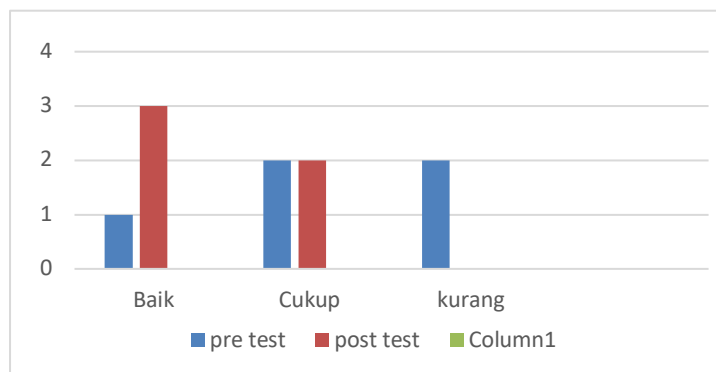
Metode yang di gunakan yaitu metode *pre experimental* dengan rancangan *one group pre test-post test design* di lakukan pada 1 kelompok ibu hamil yang ada di Desa Tambak anyar ulu wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur sebanyak 5 orang.

Pengabdian masyarakat dikemas dalam program “Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Melalui Pengolahan JUBUGA (Jus Buah Naga)” dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil untuk mencegah anemia melalui edukasi media poster tentang Pengertian anemia, Gejala anemia, Cara pencegahan anemia pada ibu hamil, Manfaat buah naga, Pengolahan jus buah naga dengan cara blender buah naga 100 gram, air 250 cc, gula secukupnya. Sebelum dan sesudah kegiatan, ibu diminta untuk mengerjakan pre test dan post test. Hasil pengukuran pengetahuan dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu: baik (76%-100%), cukup (56%-75%), dan kurang ($\leq 55\%$) (Arikunto, 2013).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa tambak anyar Kec. Martapura timur wilayah kerja UPTD Puskesmas Martapura Timur Luas wilayah 2000 km, Jumlah penduduk sebanyak 1726 jiwa, mayoritas suku Banjar pekerjaan, pedagang, buruh, dan petani. Pengabdian masyarakat yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang anemia dan manfaat buah naga dalam pencegahan anemia.

Hal ini dapat dilihat dari Hasil pre test dan post test dapat dilihat di Gambar 1. Dapat dilihat pada gambar tersebut bahwa sebelum dilakukan pengabdian masyarakat, pengetahuan ibu hamil dengan proporsi terbanyak berada dalam kategori kurang ($\leq 55\%$) sebanyak 2 orang dan hanya 1 orang dalam kategori pengetahuan baik (76-100%).



Gambar 1. Hasil kuesioner

Dan sebaliknya sesudah diberikan pengetahuan ibu hamil dengan proporsi terbanyak berada dalam kategori baik sebanyak 3 orang dan 2 orang dalam kategori pengetahuan cukup. Dari hasil grafik menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah di berikan edukasi tentang anemia dan manfaat buah naga dalam pencegahan anemia.

Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah di berikan edukasi tentang anemia dan manfaat buah naga dalam pencegahan anemia pada ibu hamil di Desa Tambak Anyar Ulu. Karena banyaknya ibu hamil yang mengalami anemia yaitu 11 orang dari 28 ibu hamil yang berdampak pada kasus BBLR, masalah gizi stunting dan gizi buruk sehingga edukasi ini sangat di perlukan untuk menambah pengetahuan ibu hamil.

Kegiatan ini di lakukan di Desa Tambak Anyar Ulu, waktu pelaksanaan pada tanggal 13 Februari 2026 pukul 10.00 WITA kegiatan edukasi “Pemberdayaan Ibu Hamil Dalam Pencegahan Anemia Melalui Pengolahan JUBUGA (Jus Buah Naga)”, memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang pencegahan anemia secara non farmakologi Melalui JUBUGA (Jus Buah Naga). Jus buah naga dapat menjadi salah satu makanan yang baik untuk penderita anemia karena buah naga mengandung zat besi. Zat besi dalam buah naga dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Hemoglobin berfungsi membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh sel tubuh. Manfaat buah naga untuk anemia Membantu meningkatkan kadar hemoglobin, Membantu mencegah anemia, Mendukung proses produksi sel darah merah.



Gambar 2. Poster kegiatan



Gambar 3. Kegiatan edukasi

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat “JUBUGA “(Pembuatan Jus Buah Naga Untuk Mencegah Anemia)” Pada Ibu Hamil di UPTD Puskesmas Martapura Timur” telah berhasil meningkatkan ibu hamil tentang anemia dan manfaat buah naga dalam pencegahan anemia. Hal ini dapat dilihat dari evaluasi yang dilakukan yang menunjukkan peningkatan pengetahuan ibu hamil. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai anemia dan jus buah naga dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan melihat hasil kenaikan Hb.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana pengabdian mengucapkan terimakasih kepada masyarakat Desa Tambak Anyar Ulu serta UPTD Puskesmas Martapura Timur yang sudah bekerjasama dengan tim.

REFERENSI

- [1] Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu*
- [2] *Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- [3] Abdul NA, Olii N, Suherlin I, Sujawati S, Mohamad S. Midwifery. *Penyuluhan Anemia, Pemeriksaan Hb Dan Pemberian Puding Buah Naga Pada Siswi Di SMP Kota Gorontalo*. JMM (Jurnal Masy Mandiri). 2022;6(3):1891–6.
- [4] Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). *Anemia Ibu Hamil dan Efeknya pada Bayi*. Muhammadiyah Journal <https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.27-33>
- [5] Olii N, Claudia JG, Nurhidayah N, Anggraeni NMD. *Pemberdayaan Ibu Menyusui Dalam Peningkatan Kadar Hemoglobin Melalui Pengelolaan Buah Naga*. JMM (Jurnal Masy Mandiri). 2021;5(3):810–8.
- [6] Jamilah, A., Widiastuti, D., Yuliantie, P., & Friscila, I. (2024). *JUS SUMARNI (Susu Kurma Anemi) Untuk Menaikkan Kadar Hb*. *Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh*, 10. <https://ocs.unism.ac.id/index.php/semnaspkm/article/view/1318>

- [7] Yuliantie, dkk., E Education On The Consumption Of Fe Tablets And Soy Milk To Prevent Anemia In Pregnant Women. (2024). Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh, 3(1), 562-566.