

PENGARUH PEMBERIAN JUS BUAH NAGA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI MENGALAMI ANEMIA

Firdhausi Mariska Putri ¹, Istiqomah Risa Wahyuningsih ²

mariska.students@aiska-university.ac.id

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Prevalensi anemia pada remaja putri usia 11–14 tahun sebesar 13,5% dan usia 15–22 tahun sebesar 29,5% (WHO,2021). Anemia menurunkan daya tahan tubuh, kebugaran, konsentrasi, dan prestasi belajar. Pencegahan dapat dilakukan secara farmakologis melalui tablet tambah darah (TTD) dan nonfarmakologis melalui konsumsi buah tinggi zat besi dan vitamin C, seperti buah naga. Kandungan zat besi, vitamin B2, dan vitamin C dalam buah naga membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan metabolisme tubuh. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh pemberian jus buah naga terhadap peningkatan hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia. **Metode :** desain penelitian adalah *pre-eksperimen* dan pendekatan *one group pretest – posttest*, sampel sebanyak 20 orang remaja putri di posyandu Dusun Wonoleren, Desa Karangtengah, Kabupaten Wonogiri, sampel yang digunakan adalah random sampling. Menggunakan uji normalitas *shapiro wilk* dan uji analisis menggunakan *Uji Paired Simple T-Test*. **Hasil Penelitian :** Hasil *Uji Simple Paired T- Test* berdasarkan nilai Hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan nilai signifikan 0,000 (<0,05) dengan nilai rata-rata peningkatan 4,1 gr/dl. **Kesimpulan :** Terdapat pengaruh positif pemberian jus buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri mengalami anemia.

Kata kunci : *Remaja, Anemia, Jus Buah Naga*