



Jus Buah Naga Merah: Rahasia Alami Meningkatkan Hemoglobin Ibu Hamil Trimester III



Disusun Oleh:
Dhelila Yomia Putri

Nim:
202422195



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA
2025**

Disusun Oleh:
Dhelila Yomia Putri

Dosen Pembimbing:
Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, S.ST., M.Kes.

**Surakarta
2025**

Prakata

Puji syukur kami ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena buku saku berjudul “Jus Buah Naga Merah untuk Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III” ini dapat selesai dengan baik. Buku ini dibuat untuk memberikan informasi sederhana dan bermanfaat tentang manfaat jus buah naga merah bagi ibu hamil, khususnya untuk membantu menaikkan kadar hemoglobin pada trimester akhir kehamilan. Kami menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, S.ST., M.Kes., atas bimbingan dan dukungannya selama pembuatan buku ini. Semoga buku saku ini berguna bagi ibu hamil dan semua yang peduli dengan kesehatan ibu dan bayi



@aiskauniversity

Jus Buah Naga Merah:
Rahasia Alami
Meningkatkan Hemoglobin
Ibu Hamil Trimester III"

Hal. ii

Daftar Isi

| | |
|------------------------|-----|
| Prakarta | ii |
| Daftar Isi | iii |
| Glosarium | iv |
| Latar Belakang | 1 |
| Kehamilan | 2 |
| Hemoglobin | 5 |
| Anemia dalam Kehamilan | 8 |
| Buah Naga | 14 |
| Penelitian Terdahulu | 19 |
| Daftar Pustaka | 20 |



Glosarium

- Farmakologi** : Ilmu yang mempelajari tentang obat dan cara kerja obat tersebut pada sistem biologis makhluk hidup
- Hemoglobin** : Protein yang terdapat di dalam sel darah merah yang berfungsi mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh
- Non Farmakologi** : Metode atau terapi pengobatan yang tidak menggunakan obat-obatan



Latar Belakang

Anemia pada kehamilan adalah kondisi di mana ibu hamil memiliki kadar hemoglobin kurang dari 11 gram per desiliter (gr/dl).



Kondisi ini menjadi masalah serius karena anemia pada ibu hamil berpotensi membahayakan baik ibu maupun janin yang dikandungnya

Buah naga merah dapat membantu mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil karena kaya akan zat besi dan vitamin C.



Kehamilan



@aiskauniversity

Jus Buah Naga Merah:
Rahasia Alami
Meningkatkan Hemoglobin
Ibu Hamil Trimester III*

Hal. 2



Apa itu Kehamilan?



Kehamilan adalah proses yang dimulai saat sel sperma bertemu dengan sel telur di dalam indung telur (ovarium). Pertemuan ini disebut konsepsi. Setelah itu, hasil pembuahan yang disebut zigot akan menempel di dinding rahim. Kemudian, plasenta terbentuk untuk mendukung perkembangan janin, dan janin pun tumbuh sampai waktu kelahirannya tiba.



Perubahan Fisiologis Ibu Hamil



Sistem Reproduksi



Sistem Peredaran Darah



Sistem Pernapasan



Sistem Pencernaan



Perubahan Psikologis



@aiskauniversity

Jus Buah Naga Merah:
Rahasia Alami
Meningkatkan Hemoglobin
Ibu Hamil Trimester III*

Hal. 4

Hemoglobin



Pengertian Hemoglobin



Hemoglobin pada ibu hamil adalah protein dalam sel darah merah yang mengandung zat besi dan berfungsi untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh serta ke janin dalam kandungan



@aiskauniversity

Jus Buah Naga Merah:
Rahasia Alami
Meningkatkan Hemoglobin
Ibu Hamil Trimester III*

Hal. 6

Kegunaan Hemoglobin

Hemoglobin pada ibu hamil adalah protein dalam sel darah merah yang berfungsi mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh, termasuk janin dalam kandungan.



A N E M I A

Kadar hemoglobin yang cukup penting agar ibu dan janin mendapat oksigen yang cukup sehingga mencegah anemia dan berbagai risiko selama kehamilan

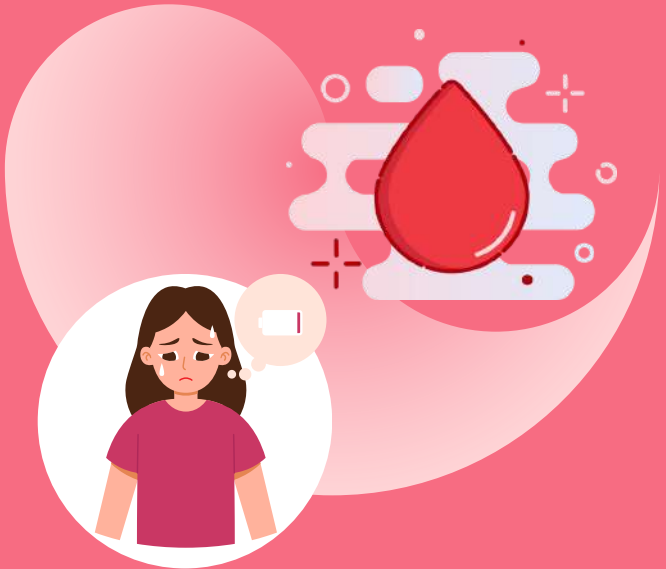


@aiskauniversity

Jus Buah Naga Merah:
Rahasia Alami
Meningkatkan Hemoglobin
Ibu Hamil Trimester III*

Hal. 7

Anemia dalam Kehamilan



@aiskauniversiti

Jus Buah Naga Merah:
Rahasia Alami
Meningkatkan Hemoglobin
Ibu Hamil Trimester III*

Hal. 8

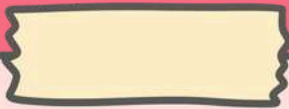
Definisi Anemia



Anemia dalam kehamilan didefinisikan sebagai kondisi saat kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari 11 gram per desiliter (gr/dL) pada trimester pertama dan ketiga, serta kurang dari 10,5 gr/dL pada trimester kedua.



Penyebab Anemia



Anemia pada ibu hamil biasanya terjadi karena kekurangan zat besi, yang dapat disebabkan oleh asupan makanan yang kurang, gangguan penyerapan atau pemakaian zat besi oleh tubuh, atau kehilangan zat besi akibat pendarahan. Selain itu, selama kehamilan kebutuhan zat besi meningkat karena volume sel darah merah bertambah, sementara volume plasma naik lebih cepat sehingga darah menjadi encer (hemodilusi).



Tanda dan Gejala Anemia

- Cepat lelah, lemah, mudah pusing dan nafas pendek saat aktivitas ringan.



- Kulit pucat, terutama di kelopak mata, lidah, bibir, dan konjungtiva mata.



- Mata berkunang-kunang, pusing dan sulit konsentrasi.



- Denyut jantung dan pernapasan meningkat, kaki dan tangan terasa dingin.



Dampak Anemia



- Pada ibu hamil, anemia bisa menyebabkan sesak napas, kelelahan, jantung berdebar, hipertensi, gangguan tidur, preeklamsia, perdarahan saat melahirkan, keguguran, dan risiko kematian ibu.



- Pada janin, anemia ibu bisa menyebabkan pertumbuhan lambat (IUGR), kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, cacat bawaan, dan risiko kematian janin dalam kandungan



Pencegahan Anemia



Farmakologis:

Berikan suplemen zat besi seperti tablet FE satu kali sehari untuk menaikkan hemoglobin ibu hamil



Non Farmakologis:

Makanan kaya zat besi dan vitamin C agar penyerapan zat besi lebih baik, misalnya bayam, jambu biji merah, daun kelor, kurma, buah bit, pisang ambon, jus bayam, jus jambu biji merah, buah naga merah, dan kacang hijau

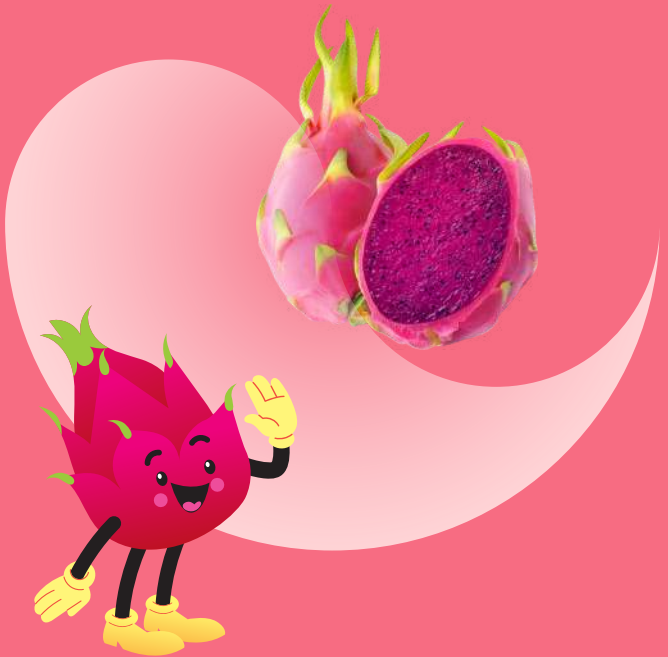


@aiskauniversity

Jus Buah Naga Merah:
Rahasia Alami
Meningkatkan Hemoglobin
Ibu Hamil Trimester III*

Hal. 13

Buah Naga



@aiskauniversity

Jus Buah Naga Merah:
Rahasia Alami
Meningkatkan Hemoglobin
Ibu Hamil Trimester III*

Hal. 14



Pengertian Buah Naga

Buah naga disebut demikian karena kulitnya bersisik seperti naga. Buah ini mengandung banyak nutrisi dan zat bermanfaat untuk kesehatan, seperti air, energi, protein, lemak, karbohidrat, serat, mineral (kalsium, fosfor, kalium, zat besi), serta vitamin B1, B2, B3, dan C



@aiskauniversity

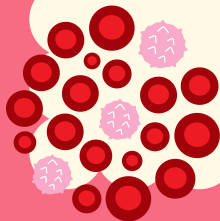
Jus Buah Naga Merah:
Rahasia Alami
Meningkatkan Hemoglobin
Ibu Hamil Trimester III*

Hal. 15

Kandungan Buah Naga



Buah naga merah mengandung vitamin C dan betasianin lebih banyak daripada buah naga putih. Vitamin C sekitar 14,9 mg/100 g pada buah naga merah dan 9,8 mg/100 g pada buah naga putih. Vitamin C membantu tubuh menyerap zat besi, sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin.



Manfaat Buah Naga



Buah naga merah bagus untuk mengatasi anemia pada ibu hamil karena mengandung zat besi dan vitamin C. Zat besi membantu tubuh membuat hemoglobin yang membawa oksigen ke ibu dan bayi.

Sedangkan vitamin C membantu tubuh menyerap zat besi lebih baik sehingga anemia bisa dicegah dengan lebih efektif



Cara Pemberian Jus Buah Naga



a. Bahan :

- Buah Naga 100 gram
- Air bersih 150 ml
- Gelas
- Blender
- Sendok
- Timbangan

b. Prosedur pelaksanaan

- Meminta persetujuan Keluarga
- Cuci tangan dengan air dan sabun
- Siapkan 100 gram buah naga
- Masukkan buah naga dan air ke dalam blender
- Masukkan jus kedalam gelas
- Minum jus buah naga setiap sore hari



Penelitian Terdahulu

Penelitian Susela (2025) menunjukkan bahwa pengaruh jus buah naga terhadap kadar hemoglobin pada 30 ibu hamil trimester III, dibagi dua kelompok. Kelompok jus buah naga dan kelompok tablet besi (Fe). Hasilnya, kadar hemoglobin kelompok ini meningkat dari rata-rata 10,18 gr/dL (anemia ringan) menjadi 11,1 gr/dL (normal) dengan nilai signifikansi $p=0,00$



Daftar Pustaka

Aryanta, I.W.R. (2022) 'Manfaat Buah Naga Untuk Kesehatan', *Widya Kesehatan*, 4(2), pp. 8–13. Available at: <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v4i2.3386>.

Rahayu, S. (2024) 'Pengaruh Konsumsi Jus Buah Naga Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia', *Babul Ilmi Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 16(2), pp. 174–180. Available at: <https://doi.org/10.36729/bi.v16i2.1285>.

Rohanah et al. (2023) 'Buah naga (*hylocereus polyrhizus*) dan buah bit (*beta vulgaris*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin', *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(6), pp. 465–472. Available at: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i6.11800>.

Tusiana, Y. et al. (2021) 'Pengaruh Jus Naga Merah Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Upt Puskesmas Tri Karya Mulya Kabupaten Mesuji', *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH) Universitas Aisyah Pringsewu*, 2(2), pp. 99–108.

Yulianto, D. (2022) 'PERBANDINGAN VITAMIN C PADA BUAH NAGA BERDAGING PUTIH (*Hylocereus undatus*) DAN BUAH NAGA BERDAGING MERAH (*Hylocereus polyrhizus*) DENGAN METODE IODIMETRI', *Jurnal Inovasi Farmasi Indonesia (JAFI)*, 3(2), p. 60. Available at: <https://doi.org/10.30737/jafi.v3i2.2615>.





Disusun Oleh:
Dhelila Yomia Putri