

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran umum lokasi

Lokasi penelitian dilaksanakan di Klinik Puri Adisty dan rumah Ny. R yang beralamat di Wonocatur RT 04 RW 24, Banguntapan, Bantul. Klinik Puri Adisty merupakan salah satu fasilitas pelayanan kesehatan yang memberikan pelayanan kebidanan, mulai dari pemeriksaan kehamilan, persalinan, perawatan nifas, hingga pelayanan neonatus. Klinik ini memiliki sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung pelaksanaan asuhan kebidanan, seperti ruang pemeriksaan, ruang bersalin, serta fasilitas pendukung lain yang menunjang kenyamanan ibu dan bayi.

Selain itu, penelitian juga dilakukan di rumah Ny. R sebagai tindak lanjut dalam pemberian asuhan kebidanan berkesinambungan. Hal ini bertujuan agar peneliti dapat memantau kondisi ibu dan bayi secara langsung di lingkungan keluarga, sekaligus memberikan edukasi kesehatan sesuai kebutuhan.

Studi kasus ini dilaksanakan pada tanggal 15 Februari 2025 sampai 24 Juli 2025. Dengan lokasi yang mendukung serta waktu penelitian yang cukup panjang, diharapkan proses asuhan kebidanan komprehensif dapat terdokumentasi dengan baik, mulai dari masa kehamilan hingga periode nifas dan neonatus.

2. Karakteristik responden

Table 4.1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Hasil pengkajian
1.	Usia	38 thn
2.	Pendidikan	Sd

3.	Pekerjaan	Irt
4.	Paritas	Multigravida

Berdasarkan 4.1 Karakteristik responden pada penelitian ini yaitu usia responden 38 tahun. Pendidikan terakhir responden yaitu SD, pekerjaan yaitu ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga dan paritas dari responden tersebut adalah multigravida.

3. Hasil Pemeriksaan Kadar Hb *Pre-Test*

Table 4.2 Pemeriksaan Kadar Hb *Pre-Test*

No	Waktu Pemeriksaan	Hasil Hb (g/dl)	Keterangan
1.	<i>Pre-test</i> (sebelum intervensi, 12 Maret 2025)	10,0 g/dl	Anemia Ringan

Sumber : Data Primer (2025)

Pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada tanggal 12 Maret 2025 menunjukkan hasil 10,0 g/dL. Nilai ini termasuk kategori anemia ringan pada ibu hamil trimester III sesuai kriteria WHO, yaitu kadar Hb 10,0–10,9 g/dL. Kondisi tersebut sesuai dengan hasil pengkajian, di mana responden mengeluhkan mudah lelah, pusing, dan tampak konjungtiva pucat. Hasil *pre-test* ini menjadi dasar untuk memberikan intervensi berupa konsumsi buah naga merah sebagai salah satu upaya meningkatkan kadar Hb.

4. Hasil Pemeriksaan Kadar Hb *Post-Tests*

Table 4.3 Pemeriksaan Kadar Hb *Post-Test*

No	Waktu Pemeriksaan	Hasil Hb (g/dl)	Keterangan
1.	<i>Pre-test</i> (sebelum intervensi, 8 April 2025)	10,9 g/dl	Anemia Ringan

Sumber : Data Primer (2025)

Setelah diberikan intervensi berupa konsumsi buah naga merah sebanyak ± 100 gram per hari selama 3 minggu ditambah dengan tablet Fe standar, pemeriksaan Hb dilakukan kembali pada tanggal 8 April

2025. Hasil pemeriksaan menunjukkan kadar Hb responden meningkat menjadi 10,9 g/dL. Walaupun terjadi peningkatan, nilainya masih berada pada kategori anemia ringan.

5. Pengumpulan Data Dasar

Berikut penjelasan rangkaian kegiatan asuhan berkesinambungan pada Ny. “R” di Klinik Puri Adisty pada tahun 2025 dimulai dari bulan Februari pada Trimester III kehamilan ibu, dilanjutkan dengan kunjungan ulang kehamilan, proses melahirkan, perawatan postpartum, keluarga berencana serta bayi baru lahir. Berikut dijelaskan pembahasan mengenai ada atau tidak adanya ketidak seimbangan antara teori yang ada dan praktik yang dilakukan saat melakukan pengkajian. Mengkaji penanganan dari komplikasi/masalah serta kesenjangan yang terjadi sebagai berikut:

a) Kehamilan

Kejadian anemia pada ibu dalam kunjungan kehamilan pada kasus Ny. R bermula teridentifikasi pada kunjungan awal trimester III tanggal 12 Maret 2025, ketika pemeriksaan laboratorium menunjukkan kadar hemoglobin (Hb) 10,0 g/dL yang mengklasifikasikan ibu dalam anemia ringan karena berada di bawah ambang batas normal kehamilan (<11 g/dL menurut standar yang dirujuk dalam naskah), disertai keluhan subyektif mudah lelah dan temuan bengkak pada tungkai sebagai ketidaknyamanan yang menyertai kehamilan lanjut. Pada momen yang sama, bidan menetapkan masalah “anemia ringan” dan melakukan penjelasan mengenai kondisi ibu, lalu merancang intervensi yang menekankan kepatuhan minum tablet tambah darah (TTD), perbaikan pola makan kaya zat besi serta vitamin C, dan terapi komplementer berupa konsumsi buah naga harian; ibu menyatakan paham dan bersedia mengikuti anjuran termasuk mengonsumsi buah naga sebagai dukungan non-farmakologis. Rencana asuhan tersebut selaras dengan bagian tinjauan pustaka naskah yang menegaskan

bahwa peningkatan volume plasma lebih besar daripada massa sel darah merah selama hamil dapat menurunkan Hb (anemia fisiologis), sehingga ketika Hb jatuh di bawah 11 g/dL dikategorikan sebagai anemia kehamilan yang memerlukan intervensi; pada konteks ini, buah naga disebut sebagai pilihan komplementer karena kandungan zat besi nabati dan vitamin C yang mendukung eritropoiesis dan penyerapan besi. Sepekan–beberapa pekan setelah konseling, pemantauan ulang pada 8 April 2025 mendapati Hb ibu meningkat menjadi 10,9 g/dL; meski perbaikan ini menunjukkan respons positif terhadap kombinasi TTD dan terapi komplementer, statusnya masih berada dalam rentang anemia ringan sehingga penetapan diagnosis “anemia ringan” dipertahankan, dengan penguatan edukasi lanjutan termasuk imbauan nyata untuk menghindari konsumsi teh/kopi berdekatan dengan Fe karena menghambat penyerapan zat besi. Pada evaluasi berikutnya tanggal 28 April 2025, ibu memahami bahwa Hb terakhir 10,9 g/dL masih memerlukan penanganan agar tidak berlanjut ke komplikasi, serta menegaskan kesediaan meningkatkan kepatuhan TTD dan memperbaiki pola gizi sehari-hari. Dengan demikian, rangkaian kunjungan kehamilan menggambarkan perjalanan anemia pada Ny. R: terdeteksi sebagai anemia ringan pada awal pemantauan trimester III, diberi asuhan standar dan komplementer, kemudian menunjukkan kenaikan Hb mendekati normal namun belum melampaui ambang 11 g/dL; faktor gaya hidup turut berpengaruh terhadap besarnya kenaikan, dan berdasarkan keterangan tambahan peneliti/ibu di luar dokumen, kebiasaan masih mengonsumsi teh serta teknik pengolahan makanan yang kurang tepat menjadi penghambat penyerapan dan pemanfaatan zat besi sehingga perbaikan Hb belum optimal dalam periode pemantauan singkat tiga minggu tersebut (Ahmad et al., 2024).

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

a. Usia

Usia Responden dalam kasus ini adalah Ny. R yang berusia 38 tahun, sehingga termasuk dalam kategori kehamilan usia tua (≥ 35 tahun) yang dikategorikan sebagai kehamilan risiko tinggi. Usia ibu sangat berpengaruh terhadap kondisi kehamilan, termasuk status hemoglobin. Pada usia lebih dari 35 tahun, terjadi penurunan elastisitas jaringan tubuh, perubahan hormonal, serta berkurangnya kemampuan tubuh dalam menyerap zat gizi, khususnya zat besi. Kondisi ini membuat ibu lebih rentan mengalami anemia, baik karena cadangan zat besi yang semakin berkurang, maupun karena peningkatan kebutuhan zat gizi yang tidak seimbang dengan kemampuan tubuh dalam mengimbangnya. Usia yang semakin lanjut juga seringkali berkaitan dengan adanya penyakit penyerta seperti hipertensi dalam kehamilan, diabetes gestasional, maupun risiko perdarahan, yang semuanya dapat memperburuk kondisi anemia. Pada kasus ini, meskipun Ny. R masih berada pada usia reproduktif, faktor usia yang sudah memasuki 38 tahun tetap meningkatkan kerentanan terhadap komplikasi kehamilan, termasuk anemia ringan yang dialami saat trimester III. Hal ini sejalan dengan penelitian Kemenkes (2021) yang menyatakan bahwa ibu dengan usia di atas 35 tahun memiliki risiko lebih tinggi mengalami anemia dalam kehamilan dibanding ibu dengan usia <35 tahun.

Bahwa anemia pada kehamilan lebih tinggi terjadi pada wanita yang hamil dibawah 20 tahun atau diatas 35 tahun dibanding wanita hamil rentang usia 20 sampai 35 tahun baik ibu di daerah perkotaan maupun daerah perdesaan⁹. Masa kehamilan sangat rentan terhadap terjadinya kurang zat besi karena selama

kehamilan, zat besi akan lebih banyak dibutuhkan terutama untuk memasok janin dan plasenta yang sedang tumbuh dan untuk meningkatkan massa sel darah merah ibu¹⁰. Pada kondisi yang membutuhkan banyak zat besi, maka kehamilan yang terjadi pada wanita berusia sangat muda atau sangat tua akan rentan terhadap terjadinya anemia. Usia tergolong sangat muda ialah usia dibawah 20 tahun dan yang tergolong terlalu tua adalah >35 tahun sementara usia yang dianggap aman bagi kehamilan ialah usia 20 sampai 35 tahun dikarenakan sudah siap hamil secara fisik dan kejiwaan¹¹ (Sari et al., 2021)

b. Pendidikan

Pendidikan merupakan faktor yang memengaruhi tingkat pengetahuan dan kesadaran ibu dalam menjaga kesehatan selama kehamilan. Ny. R memiliki latar belakang pendidikan menengah, yang artinya responden mampu memahami informasi kesehatan yang diberikan bidan, meskipun tidak selalu mendalam. Pendidikan menengah cukup membantu ibu untuk mengerti tentang pentingnya mengonsumsi tablet tambah darah (TTD), makanan kaya zat besi, serta buah-buahan yang menunjang penyerapan zat besi, seperti buah naga. Namun, pendidikan yang tidak terlalu tinggi juga bisa menjadi hambatan apabila informasi yang diterima kurang lengkap atau ibu tidak mendapatkan bimbingan yang intensif dari tenaga kesehatan. Dalam kasus ini, pemberian edukasi menjadi sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan ibu tentang pentingnya gizi seimbang, keteraturan minum TTD, dan konsumsi buah naga sebagai terapi komplementer. Semakin baik pendidikan ibu, semakin tinggi pula kemampuan ibu dalam memahami risiko anemia dan cara pencegahannya. Hal ini sejalan dengan teori Notoatmodjo (2018) yang menyatakan bahwa tingkat pendidikan erat kaitannya dengan pola pikir, sikap, dan perilaku

seseorang dalam bidang kesehatan, termasuk kepatuhan dalam menjaga status gizi kehamilan.

Tingkat pendidikan seseorang dapat mendukung atau mempengaruhi tingkat pengetahuan, di mana semakin tinggi pendidikan maka semakin tinggi pengetahuan seseorang (Bachtiar et al., 2023). Menurut Edison (2019), tingginya kejadian anemia pada ibu hamil disebabkan oleh kurangnya pemahaman ibu hamil tentang dampak dari kekurangan hemoglobin dan rendahnya daya beli ibu hamil untuk memenuhi kebutuhan makanan dan minuman yang mengandung zat besi selama kehamilan. Pada penelitian Laia et al. (2023) mengatakan bahwa ibu hamil dengan tingkat pendidikan rendah berpeluang 8 kali mengalami anemia dibandingkan ibu hamil yang berpendidikan tinggi, hal ini menunjukkan adanya hubungan tingkat pendidikan dengan terjadinya anemia pada ibu hamil (Jannah et al., 2025)

c. Pekerjaan

Ny. R berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Status pekerjaan ibu sangat memengaruhi aktivitas fisik sehari-hari serta akses terhadap makanan bergizi. Sebagai ibu rumah tangga, aktivitas yang dilakukan meliputi pekerjaan rumah tangga seperti memasak, membersihkan rumah, dan mengurus keluarga, yang tetap membutuhkan energi cukup banyak. Aktivitas ini jika tidak diimbangi dengan asupan gizi yang memadai dapat memperburuk kondisi anemia, karena tubuh menggunakan cadangan energi yang lebih besar. Di sisi lain, ibu rumah tangga memiliki waktu yang relatif lebih fleksibel untuk memperhatikan pola makan serta kepatuhan dalam mengonsumsi suplemen maupun terapi tambahan seperti buah naga. Namun, masalah ekonomi rumah tangga juga dapat menjadi faktor penentu dalam pemenuhan gizi, karena

ketersediaan makanan kaya zat besi kadang terkendala oleh kondisi finansial. Pada kasus ini, meskipun ibu tidak bekerja di luar rumah, risiko anemia tetap ada karena kebutuhan gizi selama hamil lebih besar daripada kebutuhan normal. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga serta bimbingan bidan dalam memilih makanan dengan kandungan zat besi yang mudah diperoleh sangat berperan penting. Faktor pekerjaan terjadinya anemia karena adanya peningkatan beban kerja yang menyebabkan ibu kelelahan, stress, dan mengalami penurunan Hb (Isnaini et al., 2021)

d. Paritas

Paritas adalah jumlah kehamilan yang menghasilkan kelahiran bayi hidup atau mati setelah usia kehamilan tertentu. Responden, Ny. R, merupakan seorang multigravida (G2P1A0), yaitu sedang menjalani kehamilan kedua setelah sebelumnya melahirkan satu anak. Paritas yang lebih tinggi umumnya berhubungan dengan meningkatnya risiko anemia, karena setiap kehamilan dan persalinan menyebabkan ibu kehilangan sejumlah zat besi melalui perdarahan dan proses metabolisme. Pada kasus Ny. R, meskipun baru kehamilan kedua, jarak antar kehamilan yang sangat jauh, yaitu 20 tahun dari kehamilan sebelumnya, juga menjadi faktor penting. Jarak kehamilan yang lama dapat memberikan keuntungan dari sisi pemulihan cadangan tubuh, tetapi di sisi lain usia yang semakin lanjut menyebabkan kemampuan tubuh untuk mempertahankan cadangan zat besi menjadi berkurang. Kondisi ini menjadikan ibu lebih rentan mengalami anemia meskipun jumlah paritasnya tidak tinggi. Menurut Manuaba (2019), ibu dengan paritas tinggi maupun dengan usia tua sama-sama memiliki risiko lebih besar untuk mengalami anemia dalam kehamilan, sehingga dalam

kasus ini kedua faktor saling berinteraksi (Made Ayu Yulia Raswati Teja et al., 2021).

2. Asuhan kebidanan mengenai pengaruh pemberian buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada Ny. R dengan anemia ringan.

Asuhan kebidanan pada Ny. R dengan anemia ringan dimulai sejak kunjungan awal trimester III, yaitu pada tanggal 12 Maret 2025, ketika hasil pemeriksaan laboratorium menunjukkan kadar hemoglobin 10,0 g/dl. Angka tersebut mengindikasikan ibu mengalami anemia ringan sehingga bidan menetapkan masalah “anemia ringan” dan segera memberikan konseling. Pada kunjungan ini bidan menjelaskan tentang kondisi anemia, penyebab yang mungkin terjadi, risiko bila tidak ditangani, serta langkah intervensi yang dapat dilakukan. Salah satu rencana asuhan yang dipilih adalah pemberian terapi komplementer berupa konsumsi buah naga secara rutin.

Buah naga mulai diberikan pada ibu sejak 15 Maret 2025 sebagai terapi tambahan selain konsumsi rutin Tablet Tambah Darah (TTD). Bidan menganjurkan agar ibu mengonsumsi buah naga setiap hari selama tiga minggu penuh hingga tanggal 8 April 2025. Pemilihan buah naga didasarkan pada kandungan zat besi, vitamin C, folat, dan antioksidan yang bermanfaat untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan memperbaiki kondisi anemia. Selama periode intervensi ini, bidan juga memberikan edukasi tambahan kepada ibu mengenai pentingnya pola makan bergizi seimbang, cara mengolah makanan yang benar agar kandungan zat besi tetap terjaga, serta menghindari minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi.

Pada evaluasi setelah tiga minggu pemberian, yaitu tanggal 8 April 2025, dilakukan pemeriksaan ulang hemoglobin dan hasilnya menunjukkan adanya peningkatan kadar Hb dari 10,0 g/dl menjadi 10,9 g/dl. Walaupun kenaikan hanya sebesar 0,9 g/dl, hal ini membuktikan adanya efek positif dari pemberian buah naga. Namun, peningkatan ini

belum maksimal karena ibu masih memiliki kebiasaan minum teh yang dapat menghambat penyerapan zat besi serta cara pengolahan makanan yang kurang tepat, sehingga zat besi dari buah naga maupun makanan lainnya tidak terserap optimal.

Dengan demikian, asuhan kebidanan berupa pemberian buah naga pada tanggal 15 Maret 2025 sampai 8 April 2025 terbukti berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada Ny. R dengan anemia ringan, meskipun peningkatannya belum mencapai nilai normal. Hasil ini menegaskan bahwa konsumsi buah naga berpotensi mendukung perbaikan kadar hemoglobin, namun keberhasilannya sangat ditentukan oleh kepatuhan ibu dalam mengikuti anjuran pola konsumsi yang tepat serta menghindari faktor penghambat penyerapan zat besi (Aulya et al., 2021).

3. Kadar hemoglobin sebelum mengonsumsi buah naga

Pada pemeriksaan awal kehamilan trimester III, tepatnya pada tanggal 10 Maret 2025, telah dilakukan pemeriksaan laboratorium terhadap kadar hemoglobin (Hb) Ny. R. Hasil pemeriksaan menunjukkan bahwa kadar Hb ibu adalah 10,0 g/dl. Nilai ini berada di bawah ambang batas normal kehamilan yaitu 11 g/dl, sehingga dapat dikategorikan sebagai anemia ringan. Kondisi ini perlu mendapatkan perhatian khusus karena anemia pada ibu hamil dapat menimbulkan dampak yang cukup serius, baik bagi ibu maupun janin. Secara klinis, ibu memang tidak mengeluhkan gejala berat, namun adanya anemia ringan sudah menjadi faktor risiko yang dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, gangguan nafsu makan, bahkan bila tidak segera ditangani berpotensi berlanjut pada anemia sedang atau berat.

Anemia pada Ny. R diduga berkaitan dengan peningkatan kebutuhan zat besi selama kehamilan yang tidak diimbangi dengan asupan gizi yang optimal. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui ibu belum sepenuhnya menjalankan pola makan yang sesuai anjuran, di mana pemilihan dan cara pengolahan bahan makanan masih belum tepat.

Selain itu, kebiasaan ibu yang masih mengonsumsi teh juga menjadi salah satu faktor penting, karena teh mengandung tanin yang dapat menghambat penyerapan zat besi dari makanan. Hal ini menjelaskan mengapa meskipun ibu sudah mengonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), kadar hemoglobinnya tetap rendah.

Dengan kondisi awal Hb 10,0 g/dl, bidan menetapkan diagnosa anemia ringan pada ibu hamil dan merencanakan intervensi berupa edukasi gizi, anjuran kepatuhan dalam mengonsumsi TTD, serta pemberian terapi komplementer dengan buah naga. Nilai awal Hb ini kemudian dijadikan dasar pembandingan untuk menilai efektivitas intervensi yang diberikan dalam periode tiga minggu ke depan (Soleha et al., 2020).

4. Kadar hemoglobin setelah mengonsumsi buah naga

Setelah dilakukan intervensi berupa pemberian buah naga secara rutin selama tiga minggu, hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada Ny. R menunjukkan adanya peningkatan dari nilai awal 10,0 g/dl menjadi 10,9 g/dl. Kenaikan sebesar 0,9 g/dl ini menunjukkan bahwa konsumsi buah naga memberikan dampak positif terhadap perbaikan kondisi anemia yang dialami ibu. Buah naga yang dikonsumsi setiap hari terbukti mampu membantu tubuh dalam menambah asupan zat besi, vitamin C, folat, serta berbagai antioksidan yang berperan dalam mendukung proses pembentukan hemoglobin. Akan tetapi, meskipun terdapat peningkatan, kadar hemoglobin ibu masih belum mencapai nilai normal kehamilan (≥ 11 g/dl), sehingga status ibu tetap berada dalam kategori anemia ringan.

Hasil ini dipengaruhi oleh beberapa faktor pendukung maupun penghambat. Dari segi positif, ibu sudah mulai memperbaiki cara pengolahan makanan sehingga kandungan zat gizi dalam makanan lebih terjaga. Namun, dari segi penghambat, ibu masih memiliki kebiasaan sesekali mengonsumsi teh, yang diketahui mengandung tanin dan dapat menghambat penyerapan zat besi di dalam usus. Faktor inilah yang membuat peningkatan hemoglobin tidak berlangsung maksimal.

Dengan demikian, meskipun intervensi pemberian buah naga terbukti bermanfaat dan meningkatkan kadar hemoglobin ibu, efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh pola makan dan gaya hidup ibu sehari-hari. Oleh karena itu, perlu adanya tindak lanjut berupa pendampingan dan edukasi lanjutan agar ibu lebih konsisten dalam menghindari teh dan memperhatikan pola makan yang benar, sehingga diharapkan kadar hemoglobin dapat meningkat ke rentang normal pada pemeriksaan berikutnya (Astriana et al., 2023).

5. Pengaruh pemberian buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

Pemberian buah naga sebanyak 100 gram per hari pada Ny. R yang mengalami anemia ringan terbukti memberikan pengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Sebelum dilakukan intervensi, kadar hemoglobin ibu adalah 10,0 g/dl yang termasuk kategori anemia ringan. Setelah mengonsumsi buah naga secara rutin selama tiga minggu penuh, kadar hemoglobin ibu meningkat menjadi 10,9 g/dl. Peningkatan sebesar 0,9 g/dl ini menunjukkan bahwa buah naga memiliki kontribusi nyata terhadap perbaikan kondisi anemia pada ibu hamil, meskipun kenaikan yang diperoleh belum mencapai kadar normal.

Buah naga merupakan buah yang berasal dari keluarga kaktus (Cactaceae) dengan genus *Hylocereus*. Tanaman ini dikenal dengan bentuk buahnya yang unik menyerupai sisik naga, sehingga disebut “dragon fruit” atau dalam bahasa Indonesia “buah naga”. Jenis yang sering dibudidayakan di Indonesia ada dua, yaitu buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*) dengan daging buah berwarna merah keunguan, Buah naga memiliki kandungan gizi yang tinggi, antara lain air, karbohidrat, serat, vitamin C, vitamin B1, vitamin B2, vitamin B3, kalsium, zat besi, fosfor, dan antioksidan seperti flavonoid dan antosianin. Kandungan zat besi pada buah naga bermanfaat sebagai bahan utama pembentukan hemoglobin, sedangkan vitamin C

membantu meningkatkan penyerapan zat besi di usus. Kombinasi keduanya menjadikan buah naga potensial sebagai terapi komplementer dalam pencegahan dan penatalaksanaan anemia, termasuk pada ibu hamil. Selain bermanfaat untuk meningkatkan kadar hemoglobin, buah naga juga baik untuk menjaga sistem kekebalan tubuh, membantu pencernaan karena kaya serat, serta berperan dalam mengurangi risiko penyakit degeneratif karena kandungan antioksidannya (Chendriany et al., 2021)

Namun demikian, hasil pada Ny. R menunjukkan bahwa pengaruh buah naga terhadap peningkatan hemoglobin belum maksimal. Hal ini dipengaruhi oleh faktor lain di luar intervensi, antara lain kebiasaan ibu yang masih sesekali mengonsumsi teh. Tanin dalam teh dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga jumlah zat besi yang masuk ke tubuh tidak dapat dimanfaatkan secara optimal. Selain itu, pola pengolahan makanan ibu sebelumnya juga belum sepenuhnya tepat, meskipun sudah mulai diperbaiki setelah diberikan edukasi. Kondisi inilah yang menyebabkan peningkatan kadar hemoglobin hanya mencapai 0,9 g/dl dalam tiga minggu.

Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian buah naga sebanyak 100 gram per hari selama tiga minggu memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan. Walaupun peningkatannya belum optimal, temuan ini membuktikan bahwa buah naga dapat dijadikan sebagai alternatif terapi komplementer untuk membantu menurunkan risiko anemia pada ibu hamil, dengan catatan kepatuhan ibu dalam mengonsumsi makanan kaya zat besi, menghindari minuman penghambat penyerapan, serta menjaga cara pengolahan makanan tetap diperhatikan secara konsisten (Puspita, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi (2018) yang menunjukkan bahwa konsumsi jus buah naga merah 200 gram per hari selama 14 hari mampu meningkatkan kadar Hb ibu hamil anemia ringan

secara signifikan. Hal serupa juga ditemukan oleh Handayani (2019) yang melaporkan peningkatan kadar Hb pada remaja putri setelah diberikan intervensi buah naga merah. Selain itu, penelitian Fitriani (2020) menegaskan bahwa pemberian buah naga bersama dengan suplementasi tablet Fe lebih efektif dalam meningkatkan kadar Hb dibandingkan pemberian tablet Fe saja.

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang, yang menunjukkan bahwa pemberian buah naga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan. Dalam penelitian tersebut, sebanyak 10 responden yang awalnya seluruhnya mengalami anemia ringan, setelah diberikan buah naga sebagian besar mengalami peningkatan hingga 70% masuk kategori normal dengan rata-rata kenaikan dari 10,03 g/dl menjadi 11,14 g/dl, dengan nilai $p=0,005$ ($p<0,05$) yang berarti signifikan.

Perbedaan hasil antara penelitian ini dengan penelitian di Puskesmas Sindang Jaya dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kepatuhan ibu dalam mengikuti edukasi gizi. Pada kasus Ny. R, meskipun telah mendapatkan edukasi untuk menghindari minuman penghambat penyerapan zat besi, ibu masih mengonsumsi teh sehingga penyerapan zat besi dari buah naga dan makanan lain tidak optimal. Selain itu, tingkat metabolisme individu, kebiasaan makan, serta kondisi fisiologis ibu juga sangat memengaruhi keberhasilan intervensi. Dengan demikian, meskipun kenaikan Hb pada Ny. R tidak sebesar hasil penelitian lain, tetap dapat disimpulkan bahwa pemberian buah naga memberikan pengaruh positif dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan (Puspita, 2019).