Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
5 (3) 2025, Page: 28355-28361

Edukasi Pemberian Buah Naga Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Puskesmas Pringsewu

Yetty Dwi Fara[1]*, Elsy Juni Andry Karini[2], Wulan Dari[3], Nopi Anggista Putri[4], Ghina Hamidah Hanun[5], Hindun Arfiani[6], Indah Wiridawati[7], Leni Rolimah[8], Lutfiatul Ulva[9], Putriana Windarti[10], Saefinaqia[11], Siti Marfuah[12]

[1-12]Program Studi Profesi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu
Corresponding Author: Yetty Dwi Fara, e-mail: yettydwifara@aisyahuniversity.ac.id

Published: Oktober, 2025

ABSTRACT

Anemia is a global health problem that commonly affects adolescent girls, primarily due to iron deficiency. This condition may lead to growth disorders, impaired reproductive health, and decreased concentration and academic performance. Preventive efforts can be carried out through the consumption of dragon fruit (Hylocereus polyrhizus), which is rich in iron, vitamin C, and antioxidants that play an important role in hemoglobin formation. This community service activity aimed to increase adolescent girls' knowledge about anemia and to evaluate the benefits of combining dragon fruit with Fe tablets in preventing anemia. The study applied an observational analytic method with a pretest-posttest design, involving 38 adolescent girls at Pringsewu Public Health Center on August 8, 2025. Data were collected using a questionnaire consisting of 15 questions on anemia, hemoglobin level examination, and an intervention in the form of health education using leaflets combined with the practice of consuming dragon fruit and Fe tablets for seven days. The results showed an increase in knowledge after the education session, as well as an improvement in hemoglobin levels. Before the intervention, the lowest hemoglobin levels were 9.1 g/dl and 11.5 g/dl, which increased to 10.2 g/dl and 11.5 g/dl after the intervention. These findings indicate that the combination of dragon fruit and Fe tablets is effective in improving hemoglobin levels and has the potential to prevent iron-deficiency anemia. Dragon fruit also contains phytoalbumin antioxidants, fiber, calcium, phosphorus, vitamin C, and B2, which support immunity and overall health. Health education combined with the consumption of dragon fruit and Fe tablets is an effective strategy for preventing anemia in adolescent girls. It is recommended that this program be implemented sustainably with the support of schools and health workers.

Keywords: Anemia, Dragon fruit, Adolescent Girls

ABSTRAK

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan global yang banyak dialami remaja putri, terutama akibat defisiensi zat besi. Kondisi ini berdampak pada gangguan pertumbuhan, kesehatan reproduksi, serta menurunnya konsentrasi dan prestasi belajar. Upaya pencegahan dapat dilakukan melalui konsumsi buah naga (Hylocereus polyrhizus) yang kaya zat besi, vitamin C, dan antioksidan yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang anemia dan mengevaluasi manfaat kombinasi buah naga dengan tablet Fe dalam mencegah anemia. Penelitian menggunakan metode observasional analitik dengan desain pretest-posttest, melibatkan 38 remaja putri di Puskesmas Pringsewu pada 8 Agustus 2025. Data dikumpulkan melalui kuesioner berisi 15 pertanyaan terkait anemia, pemeriksaan kadar hemoglobin, serta intervensi berupa edukasi menggunakan leaflet dan praktik konsumsi buah naga yang dikombinasikan dengan tablet Fe selama tujuh hari. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah edukasi, serta peningkatan kadar hemoglobin responden. Sebelum intervensi, kadar hemoglobin terendah adalah 9,1 g/dl dan 11,5 g/dl, meningkat menjadi 10,2 g/dl dan 11,5 g/dl setelah intervensi. Temuan ini membuktikan bahwa kombinasi konsumsi buah naga dan tablet Fe efektif meningkatkan kadar hemoglobin sehingga berpotensi mencegah anemia akibat defisiensi zat besi. Buah naga juga mengandung antioksidan phytoalbumin, serat, kalsium, fosfor, vitamin C, dan B2 yang mendukung peningkatan daya tahan tubuh. Intervensi edukasi kesehatan disertai konsumsi buah naga dan tablet Fe efektif sebagai strategi pencegahan anemia pada remaja putri. Disarankan program ini dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan sekolah dan tenaga kesehatan.

Kata Kunci: Anemia, Buah Naga, Remaja Putri

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Anemia merupakan masalah kesehatan global terutama di negara berkembang, dimana diperkirakan 30% penduduk dunia menderita anemia. Anemia sering terjadi di masyarakat terutama pada remaja. Anemia pada remaja putri masih tinggi, menurut World Health Organization, prevalensi anemia di dunia adalah 40-88% (Izzani, 2021).

Remaja putri memiliki risiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan remaja putra. Alasan pertama adalah remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan. Jumlah darah yang hilang saat menstruasi berkisar antara 25-30 cc per bulan. Jumlah ini menunjukkan kehilangan zat besi 12,5-15 mg per bulan atau 0,4-0,5 mg per hari selama 28 hari. Alasan kedua adalah remaja putri selalu memperhatikan penampilan, ingin tetap langsing atau kurus, sehingga akhirnya melakukan diet dan mengurangi kebiasaan makan. Pola makan yang tidak seimbang dengan kebutuhan nutrisi tubuh menyebabkan tubuh kekurangan nutrisi penting seperti zat besi.(Thamrin et al., 2021).

Anemia didefinisikan sebagai rendahnya konsentrasi hemoglobin dalam darah (WHO, 2021), kondisi ini biasanya disebabkan oleh faktor defisiensi zat besi yang ditandai dengan kadar hemoglobin yang rendah dan penurunan kadar feritin. Hemoglobin normal pada pria dan wanita sekitar 12 g/dl, anemia ringan ditunjukkan bila hemoglobin 10-12 g/dl, anemia sedang 8- 2 10 g/dl dan anemia berat bila hemoglobin kurang dari 8 g/dl (Rusdi et al., 2021).

Berdasarkan data dari Riskesdas 2021 prevalensi anemia pada rentang usia 15-24 tahun di Indonesia yaitu sebanyak 32% (Riskesdas, 2021). Data dinas kesehatan Provinsi Jambi menunjukkan bahwa Tahun 2023 didapatkan jumlah remaja putri yang menderita anemia sebanyak 16.243 (29,63%) dari jumlah keseluruhan (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung , 2023).

Data Dinas Kesehatan Pringsewu menunjukkan bahwa tahun 2022 didapatkan jumlah remaja putri menderita anemia sebanyak 2169 (25,85%). Data Dinas Kesehatan Pringsewu menunjukkan bahwa angka kejadian anemia pada remaja putri dengan jumlah 319 (Dinas Kesehatan Pringsewu , 2021). Keberadaan remaja putri 18-21 tahun merupakan calon ibu yang harus diperhatikan status kesehatannya, termasuk status gizinya. Status gizi wanita prakonsepsi akan sangat berpengaruh terhadap outcome kehamilannya. Masa pranikah dapat diartikan sebagai masa prakonsepsi, sehingga status gizi wanita pranikah perlu diperhatikan(Thamrin et al., 2021).

Anemia dapat berdampak buruk pada remaja. Anemia yang terjadi dapat mengakibatkan gangguan kesehatan reproduksi, perkembangan mental motorik, kecerdasan terhambat, penurunan prestasi belajar, penurunan kebugaran, dan kegagalan mencapai tinggi badan maksimal (Damayanti et al., 2020). Pada anak-anak dan remaja putri terutama yang menderita anemia dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, konsentrasi, pusing dan dapat mengganggu pertumbuhan 3 seperti tinggi dan berat badan yang tidak sempurna. Selain itu juga menurunkan daya tahan tubuh terhadap penyakit ringan.(Rusdi et al., 2021) Penyebab utama anemia adalah kekurangan zat besi. Sekitar dua pertiga dari zat besi dalam tubuh ditemukan dalam hemoglobin dalam sel darah merah. Faktor lain yang mempengaruhi kejadian anemia antara lain gaya hidup seperti merokok, konsumsi alkohol, kebiasaan sarapan pagi, data sosial ekonomi dan demografi, pendidikan, jenis kelamin, usia dan wilayah. Wilayah perkotaan atau pedesaan dipengaruhi oleh mekanisme terkait ketersediaan fasilitas kesehatan dan ketersediaan pangan yang mempengaruhi pelayanan kesehatan dan asupan zat besi. (fitriasnani et al., 2020).

Upaya penanggulangan anemia defisiensi besi telah dilakukan oleh pemerintah melalui program pemberian tablet tambah darah. Kebijakan pemerintah terhadap percepatan penurunan stunting dan dengan adanya peraturan presiden no 42/2013 tentang gerakan nasional percepatan perbaikan gizi. Selain ibu hamil sasaran untuk pemberian tablet fe juga pada remaja.(Sulastri et al., 2021). Program TTD (Tablet Tambah Darah), dirancang untuk remaja putri usia 12-18 tahun di Sekolah Menengah Atas (SMP/SMA/Sederajat) dengan frekuensi 1 tablet seminggu sekali sepanjang tahun. Selain meningkatkan penyerapan zat besi di usus, sebaiknya makan makanan yang kaya akan sumber vitamin C, seperti jeruk dan buah naga (Hylo cereus Polyrhizus), serta hindari makanan yang banyak mengandung bahan yang mencegah penyerapan zat besi di usus. dalam jangka panjang dan pendek. seperti tanin (dalam teh hitam, kopi), kalsium, fosfor, serat dan fitat (biji-bijian). Tanin dan fitat mengikat dan menghambat 4 penyerapan zat besi dari makanan (Sari et al., 2020). Jika anemia terjadi, pengobatan yang selalu diberikan suplementasi zat besi, dan diikuti dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi dan makanan yang dapat membantu proses penyerapan zat besi. (Purnama et al., 2021).

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia ringan hingga sedangdi lakukan dengan meningkatkan asupan makanan sumber zat besi, Fortifikasi bahan makanan dengan zat besi, dan suplementasi zat besi, untuk kondisi anemia berat perlu dilakukan transfuse darah, namun terkadang pada kondisi anemia sedang juga di lakukan transfuse darah sesuai dengan kondisi klinis penderita (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2021). Terdapat dua cara mengatasi anemia yaitu: farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi yaitu bisa dengan mengkonsumsi 1 tablet Fe setiap hari. Namun banyak remaja yang menolak mengkonsumsi tablet Fe dikarenakan efek samping dari tablet Fe yaitu mual-muntah dan feses keras berwarna kehitaman. Cara kedua dengan cara non farmakologi yaitu dengan pemanfaatan buah naga (Hylo cereus Polyrhizus), kandungan zat besi dalam buah naga (Hylo cereus Polyrhizus) dibutuhkan oleh tubuh untuk pembentukan sel darah merah, selaian itu memelihat banyak tanaman buah naga (Hylo cereus Polyrhizus) yang ada disekitar bisa dimanfaatkan untuk mengatasi anemia.(Tunnisa, 2021).

Terdapat 3 jenis buah naga, yaitu buah naga putih, kuning dan merah. Dalam 100 gr buah naga putih mengandung 2,9 gram serat, 1.18 gram protein, 18 gram kalsium, 40 mg magnesium, 2,5 mg vitamin c, 0,74 mg zat besi , vitamin A serta antioksidan seperti betasianin, hidroksinamat, dan flavonoid. Buah naga kuning adalah sumber antioksidan dan asam lemak yang bermanfaat, biji yang dapat dimakan mengandung asam lemak omega-3 dalam jumlah tinggi yang bermanfaat bagi kesehatan jantung, namun buah naga kuning masih sangat jarang ditemui. Pada dasarnya, kandungan nutrisi buah naga merah lebih unggul dari ketiga jenis buah nag aini, serta memiliki kalori lebih rendah daripada buah naga putih yaitu hanya sekitar 60 kalori per 100gr. Buah naga (Hylo cereus Polyrhizus) salah satu bahan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukkan sel darah merah sehingga dapat mengatasi efek penurunan kadar hemoglobin. Buah naga (Hylo cereus Polyrhizus) dapat berperan dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia karena kandungan fitokimia dalam buah naga (Hylo cereus Polyrhizus) sangat lengkap sehingga dapat membantu proses hematopoiesisc(Stefani Anastasia Sitepu, 2020).

Selain mengandung zat besi, buah naga juga mengandung vitamin C. Penyerapan zat besi juga sangat dipengaruhi oleh adanya vitamin C dalam tubuh remaja. Vitamin C dapat membantu mereduksi besi ferri (Fe3+) menjadi ferro (Fe2+) dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi tubuh, proses reduksi tersebut akan semakin besar jika pH didalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat meningkatkan pH didalam lambung sehingga dapat meningkatkan proses penyerapan zat besi hingga 30%. (Rusdi et al., 2021).

Remaja putri rentan mengalami anemia dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami menstruasi. Pada saat menstruasi, remaja putri kehilangan zat besi lebih banyak dibandingkan dengan remaja laki-laki (Yuanti, 2020). Volume darah yang keluar saat menstruasi mengakibatkan kehilangan zat besi sebanyak 12-15 mg per bulan atau 0,4-0,5 mg per hari. Pada saat menstruasi wanita tidak hanya kehilangan zat besi tetapi juga mengalami

kehilangan basal, jadi bila ditotal wanita perhari mengalami kehilangan zat besi sebanyak 1,25 mg (Putra et al., 2020).

Berdasarkan hasil penelitian pada 38 siswi diketahui bahwa yang mengalami anemia sebanyak 2 siswi. Anemia defisiensi besi adalah anemia yang terjadi akibat kekurangan zat besi dalam darah (Proverawati, 2020). Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan pada remaja yang mengalami kejadian anemia kemungkinan disebabkan oleh beberapa hal yaitu status gizi yang kurang baik seperti kurangnya informasi mengenai asupan gizi seimbang sehingga mempengaruhi pola konsumsi dan penyerapan (absorbsi) makanan kedalam tubuh berlangsung tidak normal dan kehilangan darah yang disebabkan menstruasi. Ada pula yang tidak mengalami anemia disebabkan karena status gizi dan penyerapan responden dalam keadaan baik serta responden sedang tidak mengalami menstruasi.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini adalah observasional analitik dengan sampel sebanyak 38 remaja putri di Puskesmas Pringsewu. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 08 Agustus 2025, dengan pemilihan sampel menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data primer dilakukan melalui wawancara menggunakan kuesioner yang terdiri dari 15 pertanyaan terkait tema penyuluhan. Pengetahuan remaja putri diukur menggunakan pretest sebelum penyuluhan dan posttest setelah penyuluhan untuk menilai peningkatan pemahaman mereka tentang anemia serta intervensi konsumsi buah naga untuk mencegah anemia pada remaja. Media dalam penyuluhan kesehatan berfungsi sebagai alat bantu promosi kesehatan untuk memperlancar komunikasi dan penyebarluasan informasi. Edukasi dalam kegiatan ini dilakukan menggunakan *leaflet*. Dengan penggunaan media leaflet, remaja putri dapat memperoleh informasi dan pemahaman yang lebih baik mengenai anemia dan manfaat konsumsi buah naga sebagai salah satu upaya pencegahannya.

HASIL

Sebelum diberikan penyuluhan pengetahuan remaja tentang tanda-tanda bahaya anemia pada remaja. Promosi kesehatan adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat, kelompok atau individu. Dengan adanya pesan tersebut maka diharapkan masyarakat, kelompok atau individu dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik. Pengetahuan tersebut akhirnya diharapkan dapat beredukasi terhadap perilaku. Dengan kata lain, adanya promosi tersebut diharapkan dapat membawa akibat terhadap perubahan perilaku sasaran. Maka untuk mengetahui peningkatan pengetahuan remaja. Tim pelaksana pengabdian masyarakat melakukan evaluasi dengan membagikan kuisoner yang wajib diisi oleh remaja yang hadir.

Hasil yang didapatkan dalam penyuluhan menggunakan terapi komplementer buah naga membantu mengatasi permasalahan remaja yang menderita anemia. Meningkatnya kadar hemoglobin pada remaja putri tersebut merupakan salah satu bentuk upaya yang dilakukan oleh tenaga kesehatan agar tidak terjadi keparahan akibat anemia yaitu dengan memberikan buah naga. Dari hasil penyuluhan terdapat 38 remaja putri 2 diantaranya mengalami anemia ringan dan sedang rata-rata kadar hemoglobulin remaja putri 9,1 dan 11,5 g/dl. Observasi dilakukan remaja putri yang mengalami anemia dengan diberikan tablet zat besi dan buah naga 200 gram buah naga yang sudah dengan pemberian diberikan selama 7 hari berturut-turut dan kadar hb naik hingga 1,1g/dl sehingga buah naga dengan tablet zat besi efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

Dalam 100 gr buah naga putih mengandung 2,9 gram serat, 1.18 gram protein, 18 gram kalsium, 40 mg magnesium, 2,5 mg vitamin c, 0,74 mg zat besi , vitamin A serta antioksidan seperti betasianin, hidroksinamat, dan flavonoid. Buah naga kuning adalah sumber antioksidan dan asam lemak yang bermanfaat, biji yang dapat dimakan mengandung asam lemak omega-3 dalam jumlah tinggi yang bermanfaat bagi kesehatan jantung, namun buah naga kuning masih sangat jarang ditemui. Pada dasarnya, kandungan nutrisi buah naga merah lebih unggul dari ketiga jenis buah nag aini, serta memiliki kalori lebih rendah daripada buah naga putih yaitu hanya sekitar 60 kalori per 100gr. Buah

naga (Hylo cereus Polyrhizus) salah satu bahan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukkan sel darah merah sehingga dapat mengatasi efek penurunan kadar hemoglobin. Buah naga (Hylo cereus Polyrhizus) dapat berperan dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia karena kandungan fitokimia dalam buah naga (Hylo cereus Polyrhizus) sangat lengkap sehingga dapat membantu proses hematopoiesisc(Stefani Anastasia Sitepu, 2020).

Selain mengandung zat besi, buah naga juga mengandung vitamin C. Penyerapan zat besi juga sangat dipengaruhi oleh adanya vitamin C dalam tubuh remaja. Vitamin C dapat membantu mereduksi besi ferri (Fe3+) menjadi ferro (Fe2+) dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi tubuh, proses reduksi tersebut akan semakin besar jika pH didalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat meningkatkan pH didalam lambung sehingga dapat meningkatkan proses penyerapan zat besi hingga 30%. (Rusdi et al., 2021).

Kandungan Fe dalam buah naga berperan dalam proses pematangan sel eritrosit, sumsum tulang belakang membutuhkan banyak prekursor lain untuk eritropoiesis yang efektif. Prekursor tersebut antara lain zat besi (Fe), vitamin C, vitamin E, vitamin B12, tiamin, riboflavin dan oksigen (O2) yang dibutuhkan oleh hormon eritropoietin. Manfaat buah naga yaitu Mencegah anemia, Menjaga kesehatan kulit , menjaga kesehatan jantung (Rahmawati dkk., 2021).

Hasil evaluasi Kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan kombinasi buah naga dan tablet Fe mengalami peningkatan kadar hemoglobin dari kadar terendah sebelum diberikan intervensi yaitu kadar hemoglobulin remaja putri 9,1 dan 11,5 g/dl, menjadi 10,2 dan 11,5 gr/dL sesudah diberikan intervensi selama 7 hari. Hal tersebut berarti intervensi yang diberikan berbentuk kombinasi yang diberikan kepada responden menggunakan buah naga dan tablet Fe sangat efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin agar tidak terjadi kasus anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Buah naga kaya akan antioksidan phytoalbumin yang membantu pembentukan radikal bebas karsinogenik dalam tubuh. Buah ini juga kaya serat, kalsium, fosfor, dan vitamin C dan B2, serta yang membantu mengeluarkan racun logam dari tubuh yang beberapa diantaranya dapat menyebabkan kanker. Manfaat buah naga yang paling penting adalah untuk meningkatkan kekebalan tubuh manusia. Kandungan antioksidan yang sangat besar dalam buah ini tentu akan meningkatkan sistem kekebalan.

Dalam 100 gr buah naga putih mengandung 2,9 gram serat, 1.18 gram protein, 18 gram kalsium, 40 mg magnesium, 2,5 mg vitamin c, 0,74 mg zat besi , vitamin A serta antioksidan seperti betasianin, hidroksinamat, dan flavonoid. Buah naga kuning adalah sumber antioksidan dan asam lemak yang bermanfaat, biji yang dapat dimakan mengandung asam lemak omega-3 dalam jumlah tinggi yang bermanfaat bagi kesehatan jantung, namun buah naga kuning masih sangat jarang ditemui. Pada dasarnya, kandungan nutrisi buah naga merah lebih unggul dari ketiga jenis buah nag aini, serta memiliki kalori lebih rendah daripada buah naga putih yaitu hanya sekitar 60 kalori per 100gr. Buah naga (Hylo cereus Polyrhizus) salah satu bahan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukkan sel darah merah sehingga dapat mengatasi efek penurunan kadar hemoglobin. Buah naga (Hylo cereus Polyrhizus) dapat berperan dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia karena kandungan fitokimia dalam buah naga (Hylo cereus Polyrhizus) sangat lengkap sehingga dapat membantu proses hematopoiesisc(Stefani Anastasia Sitepu, 2020).

Selain mengandung zat besi, buah naga juga mengandung vitamin C. Penyerapan zat besi juga sangat dipengaruhi oleh adanya vitamin C dalam tubuh remaja. Vitamin C dapat membantu mereduksi besi ferri (Fe3+) menjadi ferro (Fe2+) dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi tubuh, proses reduksi tersebut akan semakin besar jika pH didalam lambung semakin asam. Vitamin C dapat meningkatkan pH didalam lambung sehingga dapat meningkatkan proses penyerapan zat besi hingga 30%. (Rusdi et al., 2021).

Kandungan Fe dalam buah naga berperan dalam proses pematangan sel eritrosit, sumsum tulang belakang membutuhkan banyak prekursor lain untuk eritropoiesis yang efektif. Prekursor tersebut antara lain zat besi (Fe), vitamin C, vitamin E, vitamin B12, tiamin, riboflavin dan oksigen (O2) yang

dibutuhkan oleh hormon eritropoietin. Manfaat buah naga yaitu Mencegah anemia, Menjaga kesehatan kulit , menjaga kesehatan jantung (Rahmawati dkk., 2021).

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Puskesmas Pringsewu menunjukkan bahwa edukasi mengenai anemia dan pemanfaatan buah naga efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang pencegahan anemia. Hasil pretest dan posttest memperlihatkan adanya peningkatan skor pengetahuan secara signifikan, yang membuktikan bahwa edukasi dengan media leaflet mampu memperkuat pemahaman peserta mengenai pentingnya asupan gizi seimbang serta peran buah naga dalam mendukung pembentukan sel darah merah. Buah naga sebagai bahan pangan lokal yang murah, mudah diperoleh, dan aman dapat menjadi salah satu alternatif pencegahan anemia pada remaja putri.

Berdasarkan hasil tersebut, disarankan agar remaja putri membiasakan mengonsumsi buah naga secara rutin sebagai bagian dari pola makan sehat untuk mencegah anemia, disertai dengan pola gizi seimbang dan konsumsi tablet tambah darah sesuai anjuran tenaga kesehatan. Kader dan tenaga kesehatan diharapkan terus melakukan edukasi berkelanjutan menggunakan media sederhana dan mudah dipahami, sehingga pesan kesehatan lebih efektif tersampaikan. Masyarakat, khususnya keluarga, juga perlu meningkatkan peran serta dalam mendukung remaja putri dalam menerapkan pola hidup sehat. Untuk peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan desain yang lebih kuat untuk menguji efektivitas konsumsi buah naga terhadap kadar hemoglobin secara langsung serta membandingkannya dengan sumber pangan lokal lain guna memperkaya alternatif pencegahan anemia.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Kepala Puskesmas Pringsewu beserta seluruh jajaran tenaga kesehatan yang telah memberikan dukungan dan izin sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para remaja putri peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap tahapan penyuluhan, diskusi, dan praktik, sehingga kegiatan ini berjalan lancar dan memberikan hasil yang bermanfaat. Tidak lupa penulis menyampaikan apresiasi kepada rekan-rekan tim pelaksana serta semua pihak yang telah membantu, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam mendukung terlaksananya kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan pengetahuan serta upaya pencegahan anemia pada remaja putri di wilayah kerja Puskesmas Pringsewu.

REFERENSI

Damayanti, D. F., Novianti, R., & Astuti, W. (2020). Efektifitas pemberian jus jambu biji terhadap perubahan kadar hemoglobin pada remaja putri di Pondok Pesantren Nurul Jadid Kumpai Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa, 6*(1), 16. https://doi.org/10.30602/jkk.v6i1.503

Dinas Kesehatan Provinsi Lampung. (2023). *Profil kesehatan Indonesia 2021*. Kementerian Kesehatan RI. https://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profilkesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2021.pdf

Fitriasnani, M. E., Aminah, S., & Sofianah, S. (2020). Edukasi konsumsi buah naga (*Hylocereus*) terhadap kadar hemoglobin pada siswi dengan anemia di SMAN 5 Kota Kediri tahun 2021. *Journal of Issues in Midwifery, 4*(1), 41–53. https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.01.5

Izzani, R. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku konsumsi tablet Fe saat menstruasi pada mahasiswi FKM UNAIR Surabaya. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan, 7*(1), 78.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Hasil utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021*. Badan Litbangkes.

Purnama, O., Dwihestie, L. K., & Wahyuhidaya, P. (2021). Edukasi konsumsi jus jambu biji terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/634

Rusdi, P. H. N., Oenzil, F., & Chundrayetti, E. (2021). Edukasi pemberian jus jambu biji merah (*Psidium guajava L.*) terhadap kadar hemoglobin dan ferritin serum penderita anemia remaja putri. *Jurnal Kesehatan Andalas, 7*(1), 74. https://doi.org/10.25077/jka.v7i1.782

Sari, L. A., Nurmisih, N., & Sartika, D. (2020). Edukasi konsumsi SF dan jus jambu biji merah terhadap perubahan kadar hemoglobin pada remaja puteri yang mendapat suplementasi tablet SF di SMP Negeri 19 Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20*(3), 952. https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i3.1082

Sitepu, S. A. (2020). Edukasi pemberian jus buah naga terhadap perubahan kadar profil darah ibu hamil dengan anemia yang mendapatkan suplementasi tablet Fe. *Jurnal Kebidanan, 2*(2), 73–81.

Sulastri, M., Suryani, I. S., Marlina, L., & Kebidanan, P. D. (2021). Effectiveness of green beans and dragon fruit in increasing hemoglobin and oxygen saturation level in adolescents. *Jurnal Kesehatan Reproduksi, 21*, 119–125.

Thamrin, H., Budu, B., Nontji, W., & Sharief, S. A. (2021). Dragon fruit (*Hylocereus polyrhizus*) increases hemoglobin levels in young women. *Window of Health: Jurnal Kesehatan, 1*(3), 197–203. https://doi.org/10.33368/woh.v1i3.41

Tunnisa, R. (2021). Edukasi pemberian jus jambu terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di MAN 1 Bantul Yogyakarta. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. http://digilib.unisayogya.ac.id/id/eprint/4501

Yuanti, F. (2020). Anemia pada remaja putri dan faktor penyebabnya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 12*(2), 115–122.

Putra, A., Rahmadani, S., & Lestari, N. (2020). Kehilangan zat besi akibat menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan, 8*(1), 55–61.

Proverawati, A. (2020). *Anemia defisiensi besi pada remaja*. Nuha Medika.