



Perbandingan Pemberian Buah Naga Dan Buah Bit Terhadap Kadar Hb Remaja Putri Di Pondok Pesantren Modern Ar-Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang

Ambar Yanti ¹, Titin Eka Sugiadini ¹

¹ Program Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:

tsugiadini@gmail.com

Keywords:

Giving Dragon Fruit, Giving Beets, Hb Levels for Young Women

ABSTRACT

Background: The prevalence of anemia in young women is still high. In 2022, out of 55 students, 24 students (48%) were found to have anemia. As an effort to prevent this, the Islamic Boarding School is working with the Health Center to carry out a program of administering 1 fe tablet once a week. Prevention of anemia in young women apart from Fe supplements can also be done by consuming foods that contain iron, such as dragon fruit and beets.

Research Objectives: To determine the ratio of giving dragon fruit and beetroot to Hb levels of female adolescents at the Ar-Rahman Modern Islamic Boarding School, Tanjung Lubuk District, Oki Regency, Palembang.

Research Method: quasy experimental design with pretest-posttest design with control group design. The sample consisted of 24 female adolescents who experienced anemia in January-February 2023 using a purposive sampling technique. The intervention was given 250g once a day for 14 days. Bivariate analysis used paired simple t test and independent t test.

Results: The results of the univariate study showed that the Hb level of female adolescents before administration of dragon fruit averaged = 10.225 gr/dl and after administration of dragon fruit averaged = 10.650 gr/dl. The Hb level of female adolescents before giving beets averaged = 10.342 gr/dl and after giving beets the average = 11.017 gr/dl. The results of the bivariate study obtained a p value = 0.000.

Conclusions and Suggestions: There are differences in the effect of dragon fruit and beetroot on female adolescent Hb levels. Young women are expected to be diligent in consuming foods that contain iron, one of which is beetroot and lemon juice and be obedient in consuming Fe tablets in order to increase Hb levels in the blood of young women.

PENDAHULUAN

Masa remaja disebut juga masa pubertas, yaitu masa transisi yang unik ditandai dengan berbagai perubahan fisik, emosi dan psikis. Salah satu masalah yang lazim terjadi pada remaja adalah anemia dimana yang terjadi akan mempengaruhi angka kematian pada remaja. WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa apabila kadar hemoglobin kurang dari 12 g/dL pada perempuan yang berusia diatas 15 tahun dan tidak hamil maka disebut anemia, adapun anemia defisiensi zat besi merupakan hal sangat sering di denggar dan dialami oleh remaja putri (Sari *et al.*, 2020).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa prevalensi kejadian anemia pada remaja masih tinggi sekitar 42,6%. Kejadian anemia pada remaja putri di negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri. Perbandingan prevalensi anemia di dunia antara wanita dan pria dewasa yaitu 30,2% dan 12,7% (WHO, 2020), selanjutnya di Asia sebesar 48,2 %, Afrika 57,1 %, Amerika 24,1 %, dan Eropa 25,1 %. Indonesia sendiri menurut Riskesdas pada tahun 2018 didapatkan sebanyak 48,9%, Sementara itu, di Indonesia tercatat prevalensi wanita yang mengalami anemia sebesar 23,9% dan pria sebesar 18,4%. Jumlah anemia pada anak usia 1-4 tahun sebesar 28,1%, 5-14 tahun sebesar 26,4% dan 15-24 tahun sebesar 18,4% (Kemenkes RI, 2019).

Sementara itu menurut Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2020, jumlah remaja putri yang mengalami anemia mencapai 57,1%. Berdasarkan Dinkes Provinsi Sumatera Selatan tahun 2020 anemia pada remaja putri yang berada di Kota Palembang masih merupakan masalah kesehatan masyarakat karena prevalensinya mencapai angka lebih dari 15% dan pada usia sekolah sebesar 26,5% (Dinkes Provinsi Sumatera Selatan, 2021). Berdasarkan hasil survei pemeriksaan anemia tahun 2022 yang dilaksanakan oleh Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) terhadap 1200 remaja putri di 12 sekolah yang berada di Ogan Komering Ilir (OKI) menunjukkan 559 orang (46,58%) remaja putri mengalami anemia (Dinkes Kab OKI, 2023).

Anemia menyebabkan berkurangnya jumlah sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam sel darah merah, sehingga darah tidak dapat mengangkut oksigen dalam jumlah sesuai yang diperlukan tubuh. Anemia umumnya ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin dibawah nilai normal sehingga pemenuhan kebutuhan fisiologis tubuh menjadi berkurang (Sayogo, 2019). Hal ini menyebabkan menurunnya kemam-

puan darah dalam membawa dan mengikat oksigen karena sekitar 98% total oksigen diangkut oleh darah melalui hemoglobin. Gejala yang timbul akibat anemia dikenal dengan istilah “5” (lemah, letih, lesu, lelah, dan lalai) serta dapat disertai dengan sakit kepala, mata berkunang, mudah mengantuk, hingga sulit berkonsentrasi (Briawan, 2020).

Faktor penyebab terjadinya anemia diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya seperti vitamin A, C, asam folat, riboflavin dan vitamin B12. Selain itu, terjadinya pendarahan kronis pada saluran pencernaan yang disebabkan oleh infestasi cacing, kerusakan sel darah merah yang disebabkan malaria, riwayat kehamilan dan persalinan serta karena menstruasi, selain itu juga dipengaruhi oleh sosial ekonomi, pendidikan dan status gizi (Argana, 2021). Dampak yang terjadi jika remaja mengalami anemia seperti keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta emosi. Hal ini dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga dapat menimbulkan daya tahan tubuh menurun, mudah lemas dan lapar, konsentrasi belajar terganggu, prestasi belajar menurun serta dapat mengakibatkan produktifitas kerja yang rendah (Sayogo, 2019).

Penanganan terhadap anemia dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penangan secara farmakologi dengan menggunakan tablet (Fe) sesuai dengan program pemerintah dimana pemberian tablet Fe diberikan kepada remaja putri usia 12-18 tahun di sekolah menengah (SMP/SMA/Sederajat) dengan pemberian 1 tablet fe 1 kali dalam seminggu sepanjang tahun dimana memiliki target pemberian secara nasional. Kegiatan ini dibantu oleh Nakes Kecamatan begitu juga dengan perangkat guru di sekolah (Bobak *et al.*, 2018).

Meskipun program sudah dilaksanakan, akan tetapi masih saja ditemukan remaja putri yang mengalami anemia. Mereka jarang mengkonsumsi tablet Fe tersebut karena sering menimbulkan mual dan muntah karena bau besi. Oleh karena itu diperlukan terobosan sehat dan aman. Salah satu upaya lain untuk alternatif mencegah serta mengatasi anemia secara non farmakologis yaitu mengkonsumsi buah naga (Astawan, 2021).

Kandungan buah naga tak hanya zat besi dan karbohidrat folates. Masih banyak senyawa lain yang bisa di dapatkan dari buah berwarna cerah ini, antara lain Vitamin C, fitokimia, protein, potassium, serat, karbohidrat. Manfaat buah naga untuk ibu hamil tentu sebagai penyumbang nutrisi kompleks yang baik

bagi ibu dan janin. Istemewanya lagi, buah naga juga ternyata mengandung vitamin B1 yang sangat baik bagi pertumbuhan janin, merangsang penyerapan protein dan membantu pembakaran menjadi energi (Idawati, 2020).

Menurut Lingga (2020), buah naga memiliki beberapa manfaat yaitu merangsang pembentukan sel darah merah, Zat besi dan vitamin C, yang berperan penting zat besi sebagai bahan baku sel darah merah, sedangkan vitamin C sebagai membantu mengoptimalkan penyerapan zat besi melalui saluran cerna dan mencegah anemia. Kandungan zat besi pada buah naga sangat membantu tubuh untuk membentuk sel – sel darah merah dan mengurangi risiko anemia. Kebutuhan oksigen serta nutrisi pada remaja juga akan tercukupi.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan Jenita (2022) sebelum diberikan perlakuan seluruhnya mengalami anemia, setelah diberikan jus buah naga ditemukan hanya 12,5% yang mengalami anemia dan sisanya tidak mengalami anemia sebesar 87,5% sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pada dua variabel yaitu pengaruh konsumsi jus buah naga terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di Puskesmas Pembantu Rakut Besi. Hasil penelitian lainnya dilakukan oleh Marwang *et al.* (2023) menunjukkan bahwa nilai mean atau rata-rata kadar haemoglobin sebelum perlakuan sebesar 11.14 gr % dan nilai rata-rata kadar haemoglobin sesudah perlakuan pemberian buah naga sebesar 12.47 gr% sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian jus buah naga berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Selain buah naga, buah bit juga merupakan salah satu buah yang dapat meningkatkan kadar Hb pada remaja putri dengan anemia. Bit dapat dijadikan sebagai alternatif pengobatan anemia karena saat ini buah tersebut banyak dijumpai di pasaran. Kandungan nutrisi dalam bit dipercaya memiliki peran penting dalam proses hematopoiesis. Sebanyak 100gram buah bit mengandung zat besi 0.8 mg, magnesium 23mg, vitamin C 4.9mg, dan asam folat 109µg (Astawan, 2021). Selain itu, terdapat kandungan unik lainnya dari bit yaitu betalain (subkelas betacyanin) sebanyak 128.7 mg per 100gram bit. Betalain diketahui berfungsi sebagai antioksidan untuk melindungi dari stress oksidatif dan berpengaruh terhadap ketahanan dinding eritrosit (Wirakusumah, 2020).

Menurut Valencya (2019), terdapat beberapa manfaat pada buah bit diantaranya membantu memproduksi sel-sel darah baru, meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh, meningkatkan jumlah sel darah

merah, memperlancar peredaran darah dan mampu mencegah anemia. Produksi jus buah pada umumnya mempunyai cita rasa yang khas dan bervariasi, sehingga pada penelitian ini jus buah bit yang dihasilkan diharapkan dapat diolah dengan buah yang bervariasi agar mempunyai cita rasa dan kandungan gizi yang optimal. Jus buah bit akan ditambahkan dengan sari buah jeruk lemon sebagai variasi buah dari jus buah bit, jeruk lemon mengandung asam-asam yang berperan pada pembentukan rasa asam buah. Buah jeruk lemon merupakan salah satu sumber vitamin C yang tinggi dibandingkan dengan jeruk nipis serta sebagai sumber vitamin A, B1, B2, Fosfor, Kalsium dan Pektin. Buah lemon merupakan salah satu sumber vitamin C yang tinggi sehingga membantu penyerapan zat besi dengan kandungan vitamin C sebesar 53 mg per 100 gr (Muzzaki, 2021). Jus buah bit merupakan salah satu sumber makanan alternatif non farmakologi mengandung zat besi yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dan lemon mengandung kadar vitamin C sehingga membantu penyerapan terhadap tablet fe jika dibandingkan hanya mengkonsumsi tablet fe saja (Ide, 2019).

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Ainiyati *et al.* (2022) berdasarkan hasil pengkajian dari sumber studi literatur dapat diketahui bahwa pemberian intervensi bit dengan dosis dan kurun waktu tertentu memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kenaikan kadar hemoglobin untuk mencegah dan mengatasi anemia. Penelitian selanjutnya yang dilakukan Kartikasari dan Soviyati (2020) rata-rata *pre test* pemberian buah bit adalah 11,8750gr/dl dan rata-rata setelah *posttes* pemberian buah bit adalah 13,2500gr/dl terlihat ada pengaruh mengkonsumsi jus buah bit terhadap kadar Hb.

Pondok Pesantren Modern Ar-Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) berdasarkan informasi dari OSP (Organisasi Siswa Pondok Pesantren) menjelaskan bahwa pada tahun 2022 dari 55 siswi ditemukan 24 siswi (48%) yang mengalami anemia, sebagai upaya pencegahan pihak Pesantren bekerja sama dengan Puskesmas melakukan program pemberian 1 tablet fe 1 kali dalam seminggu. Adapun pada remaja yang mengalami anemia dianjurkan untuk melakukan pengobatan ke Puskesmas, akan tetapi masih saja ditemukan remaja putri yang mengalami anemia. Melihat penelitian terdahulu pemberian jus buah naga dan buah bit ternyata dapat meningkatkan kadar Hb, maka peneliti ingin mencoba memberikan intervensi pada remaja putri.

METODE

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini *quasy eksperimental desain*. Responden pada penelitian ini adalah perbandingan pemberian buah naga dan buah bit terhadap kadar Hb Remaja Putri di Pondok Pesantren Modern Ar-Rahman kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang dengan jumlah sampel 24 orang dan tehnik sampel adalah *pretest-posttest with control group design*. Variabel yang diteliti adalah Penelitian ini diberikan *pre-test* terhadap kadar hemoglobin remaja putri anemia, setelah itu diberikan buah naga pada kelompok intervensi dan diberikan buah bit pada kelompok kontrol kemudian diberikan *post-test* terhadap kadar hemoglobin remaja putri anemia. Kedua kelompok berasal dari populasi yang karakteristiknya sama namun mendapatkan dua perlakuan yang berbeda. Kedua kelompok eksperimen tersebut diberikan dengan dosis 1 x sehari yaitu untuk jus buah bit dan lemon dan jus buah naga dengan diminum pada pagi hari yang diberikan selama 14 hari. Hasil dari keduanya dikaji dan dibandingkan mana yang lebih baik dan tepat digunakan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia

HASIL

Tabel 1. Rata-rata kadar Hb Remaja Putri Sebelum dan sesudah Pemberian Buah Naga di Pondok Pesantren Modern Ar-Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang.

Kadar Hb Remaja Putri	Rata-rata	Std. Deviasi	Max	Min
Sebelum	10,225	0,965	10,4	10,1
Sesudah	10,650	0,1000	10,8	10,5

Berdasarkan penelitian pada tabel 1 diketahui bahwa kadar hb remaja putri sebelum pemberian buah naga rata-rata = 10, 225gr/dl std deviasi = 0,965gr/dl maximum = 10,4gr/dl minimum = 10,1gr/dl. Sedangkan kadar Hb remaja putri sesudah pemberian buah naga rata-rata = 10, 650gr/dl std deviasi = 0,1000gr/dl maximum = 10,8gr/dl minimum = 10,5gr/dl.

Berdasarkan tabel 5.2 diketahui bahwa kadar Hb remaja putril sebelum pemberian buah bit diperoleh rata-rata = 10,342 gr/dl dengan std. dev 0,1730 gr/dl maximum = 10,6 gr/dl dan minimum = 10,1 gr/dl. Sedangkan kadar Hb ibu hamil sesudah pemberian buah bit diperoleh rata-rata = 11,017 gr/dl dengan std. dev 0,2368 gr/dl maximum = 11,3 gr/dl dan minimum = 10,6 gr/dl.

Tabel 2. Rata-rata kadar Hb Remaja Putri Sebelum dan sesudah Pemberian Buah Bit di Pondok Pesantren Modern Ar-Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang

Kadar Hb Remaja Putri	Rata-rata	Std. Deviasi	Max	Min
Sebelum	10,342	0,1730	10,6	10,1
Sesudah	11,017	0,2368	11,3	10,6

Sumber: data primer

Tabel 3. Perbedaan Kadar Hb Remaja Putri Sebelum dan sesudah Pemberian Buah Naga dan Buah Bit di Pondok Pesantren Modern Ar-Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang.

Kadar Hb Remaja Putri	Sebelum Mean	Sesudah Mean	Selisih Mean	P Value
Buah Naga	10,225	10,650	0,425	0,000
Buah Bit	10,342	11,017	0,675	0,000

Berdasarkan tabel 3 Hasil uji *paired simple t test* diketahui nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan H_0 gagal ditolak, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian buah naga dan buah bit terhadap kadar Hb remaja putri di Pondok Pesantren Modern Ar-Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang.

PEMBAHASAN

Nilai Rata-Rata Kadar Hb Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Naga Di Pondok Pesantren Modern Ar-Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang

Berdasarkan penelitian pada table 5.1 diketahui bahwa kadar hb remaja putri sebelum pemberian buah naga rata-rata = 10, 225gr/dl std deviasi = 0,965gr/dl maximum = 10,4gr/dl minimum = 10,1gr/dl. Sedangkan kadar Hb remaja putri sesudah pemberian buah naga rata-rata = 10, 650gr/dl std deviasi = 0,1000gr/dl maximum = 10,8gr/dl minimum = 10,5gr/dl.

Buah naga merah merupakan salah satu buah yang telah banyak diteliti manfaatnya dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Salah satu penelitian yang telah dilakukan adalah penelitian menggunakan jus naga sebanyak 200 g selama 3 hari sebagai produk perlakuan mampu meningkatkan kadar hemoglobin dari 10,7 gr/dl menjadi 11,4 gr/dl karena zat besi dalam buah naga dapat membantu dalam pembentukan hemoglobin untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh, vitamin A dalam buah naga merah dapat membantu

hemoglobin untuk mengikat oksigen (Wahyuningsih dkk.,2021).

Penelitian yang dilakukan pada remaja anemia di SMA Negeri 4 Pangkep juga menunjukkan hasil yang serupa dimana terdapat peningkatan kadar hemoglobin melalui jus buah naga merah yang meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia dari 8,92gr/dl menjadi 13,14gr/dl (Usman & Kurnaesih, 2019).

Peneliti berasumsi bahwa adanya peningkatan Kadar Hb remaja putri dengan anemia karena buah naga kaya akan kandungan gizi diantaranya air, protein, lemak, serat kasar, kalsium, fosfor, zat besi, niasin dan vitamin C yang dapat merangsang pembentukan sel darah merah dan mencegahnya anemia, dan adanya remaja putri dalam meminum buah naga yang diberikan oleh peneliti selama 14 hari.

Hal ini dapat dilihat dari hasil observasi dimana sebelum diberikan buah naga rata-rata hb remaja putri sebesar 10,258gr/dl sedangkan setelah diberikan buah naga rata-rata kadar Hb remaja putri 10,708gr/dl. Selain adanya kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi buah naga, remaja putri juga menghindari makanan dan minuman yang dapat menghambat penyerapan zat besi. Sehingga kebiasaan tersebut dapat membantu mencegah terjadinya anemia pada remaja putri.

Nilai Rata-Rata Kadar Hb Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Bit di Pondok Pesantren Modern Ar-Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang.

Berdasarkan penelitian pada table 5.2 diketahui bahwa kadar hb remaja putri sebelum pemberian buah bit rata-rata = 10,325gr/dl std deviasi = 0,1603gr/dl maximum = 10,6gr/dl minimum = 10,1gr/dl. Sedangkan kadar Hb remaja putri sesudah pemberian buah bit rata-rata = 10,983gr/dl std deviasi = 0,2125gr/dl maximum = 11,3gr/dl minimum = 10,6gr/dl.

Muzzaki (2021) menjelaskan bahwa kandungan zat besi dalam buah bit sekitar 0,8mg. Pernyataan yang sama disebutkan oleh Suryana (2021) dalam bukunya tentang manfaat buah ditemukan terdapat berbagai macam buah-buahan yang mengandung zat besi diantaranya yaitu buah bit mengandung zat besi sekitar 0,8mg, buah anggur sebanyak 0,5mg, buah naga 0,55-0,65mg, jeruk 0,4mg, nenas 0,3mg, semangka 0,2mg dan terong belanda 0,2mg. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa buah bit termasuk jenis buah yang mengandung kadar besi yang tinggi.

Perbedaan Pemberian buah naga dan buah bit terhadap Kadar Hb Remaja Putri di Pondok Pesantren

Modern Ar-Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang.

Hasil uji *t-test independent* diketahui bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan pemberian buah naga dan buah bit terhadap kadar hb remaja putri di Pondok Pesantren Moderen Ar-Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang.

Menurut Suryana (2021) buah bit merupakan salah satu terapi non farmakologi yang mengandung zat besi yang cukup tinggi dibandingkan dengan buah yang lain kadar zat besi pada buah bit 0,8mg.

penelitian yang dilakukan oleh Kenjale (2018) di Amerika yang menyebutkan bahwa konsumsi buah bit (yang sudah dibuat jus) akan meningkatkan konsentrasi plasma nitrat pada pasien dengan kelainan arteri, dimana pasien ini mengalami kegagalan penambahan suplai darah dan oksigen untuk jaringan selama bekerja sehingga mengakibatkan rasa nyeri saat berjalan. Pasien yang telah mengkonsumsi jus buah bit ini mengalami peningkatan plasma setelah tiga jam dan mampu berjalan lebih lama 18% sebelum munculnya nyeri.

Puspita & Pratiwi (2019) didapatkan hasil bahwa ibu hamil yang memiliki anemia rendah sebanyak 30% dan ibu hamil yang memiliki Hemoglobin normal sebanyak 70% ibu hamil didapatkan hasil p-value 0,005 ($p < 0,05$) dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Peneliti berasumsi, pemberian jus buah bit dan jeruk lemon lebih berpengaruh dibandingkan dengan pemberian buah naga. Hal ini disebabkan oleh karena jus buah bit mengandung zat besi yang cukup tinggi dibandingkan dengan buah yang lainnya, di samping itu adanya pemberian lemon merupakan salah satu sumber vitamin C yang tinggi dapat membantu proses penyerapan zat besi. Apalagi mengkonsumsi jus tersebut ternyata memiliki kenikmatan tersendiri selain rasanya segar juga manis sehingga para remaja ketagihan untuk terus mengkonsumsinya, jika zat besi dapat diserap dengan baik, maka pembentukan sel darah baru juga akan terjadi dengan baik dan lancar. Adanya kepatuhan remaja putri dalam mengkonsumsi jus buah bit dan jeruk lemon menjadikan ibu hamil terus mengkonsumsi secara rutin yang pada akhirnya membawa dampak pada peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia, sebaiknya konsumsi jus buah bit dan jeruk lemon tersebut terus dijalankan oleh ibu hamil agar dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian univariat kadar Hb remaja putri sebelum pemberian buah naga rata-rata = 10,225 gr/dl dan sesudah pemberian buah naga rata-rata = 10,650 gr/dl. Kadar Hb remaja putri sebelum pemberian buah bit rata-rata = 10,342 gr/dl dan sesudah pemberian buah bit rata-rata = 11,017 gr/dl. Hasil penelitian bivariat didapatkan nilai p value = 0,000. Terdapat perbedaan pengaruh pemberian buah naga dan buah bit terhadap kadar Hb remaja putri. Remaja putri diharapkan rajin mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi salah satunya jus buah bit dan lemon dan patuh dalam mengkonsumsi tablet Fe agar dapat meningkatkan kadar Hb dalam darah remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainiyati S, Nurdiana, Retno N. (2022). Literature Review: Pengaruh Pemberian Bit (*Beta vulgaris* L.) terhadap Kadar Hemoglobin. *Journal of Issues in Midwifery*. Vol. 6 No. 1, Halaman 10-25.
- Argana, G. (2021). Vitamin C sebagai Faktor Dominan untuk Kadar Hemoglobin pada Wanita Usia 20-35 tahun. *Jurnal Kedokteran Trisakti*. Volume 23. No 1.
- Astawan, M. (2021). *Khasiat Warna-Warni Makanan*. Jakarta: Gramedia
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L., Jensen, M.D. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Briawan, D. (2020). *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja Wanita*. Jakarta: EGC
- Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan Tahun 2020*. Serang: Dinkes Provinsi Sumatera Selatan.
- Dinkes Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI). (2023). *Profil Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI) Tahun 2022*. Dinas Kesehatan Kabupaten Ogan Komering Ilir (OKI).
- Idawati, P. (2020). *Budidaya Buah Naga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ide, P. (2019). *Health Secret of Dragon Fruit*. Jakarta: Gramedia.
- Jenita R. (2022). Pengaruh Konsumsi Jus Buah Naga terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri di Puskesmas Pembantu Rakut Besi Kecamatan Pamatang Silimakuta Kabupaten Simalungun. *Jurnal Mutiara Kebidanan*. Volume 8 Nomor 2. 5 – 13.
- Kartikasari A, Soviyati E. (2020). Pengaruh Mengonsumsi Kombinasi Jus Buah Bit (*Beta Vulgaris*) dan Jambu Biji (*Psidium Guajava*.L) terhadap Kadar Haemoglobin (Hb) Mahasiswa Prodi D III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kuningan. *Jurnal Ilmiah Bidan*, Vol.V, No. 2.
- Kemenkes RI. (2019). *Hasil Utama Riskesdas Tahun 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas-2018.pdf>, diunduh tanggal 20 Januari 2023.
- Kenjale, A.A. (2018). Dietary nitrate supplementation enhances exercise performance in peripheral arterial diseases. *J Appl Physiol (serial on line) Jun;110 (6)*
- Lingga, L. (2020). *Cerdas Memilih Sayuran*. Jakarta: Agro Media Pustaka.
- Marwang S, Passe R, Sudirman J. (2023). Peningkatan Kadar Haemoglobin Dengan Pemberian Jus Buah Naga Pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia. *Jurnal Ilmiah Pannmed (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwifery, Environment, Dental Hygiene)*. Vol. 18 No.1.
- Muzzaki. (2021). *Kitab Jus & Sayur*. Yogyakarta: Perpustakaan Nasional.
- Puspita R.R., Pratiwi I. (2019). Pengaruh pemberian buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang. *Edudharma Journal*, Vol 3 No 2, page 32-43.
- Sari L, Nurmisih, Sartika D. (2020). Pengaruh 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), Oktober 2020. ISSN 1411-8939 (Online), ISSN 2549-4236 (Print).
- Sayogo S. (2019). *Gizi Remaja Putri*. Jakarta: FKUI.
- Suryana, D. (2021). *Manfaat Buah*. Jakarta: Trans Info Media.
- Usman. M., Arman. Kurnaesih. E. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Di SMAN 4 Pangkep. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. Vol. 13 (6) pp. 643-649. eISSN : 2302-2531.
- Valencya. (2019). Delapan Manfaat Buah Bit untuk Anemia dan Cara Mengolahnya. *Artikel*. <https://manfaat.co.id/manfaat-buah-bit-untuk-anemia>, diunduh tanggal 29 Februari 2023.
- Wahyuningsih. M., Khasanah. N., & Widodo C. D. N. (2021). The effect of 200 Gram And 500 Gram Red Dragon Fruit Juice (*Hylocereus Polyhizus*) In

Increasing Of Hemoglobin Level Adolescent Grils
In Sma Negeri 1 Banguntapan Bantul 2020. 8
(May), 79-85.

WHO. (2020). *Worldwide prevalence of anemia 2020. WHO global database on Anaemia Geneva, World Health Organization. 2020.* http://www.who.int/vmnis/database/anaemia/anaemia_data_status_t3/en, diunduh tanggal 20 Januari 2023.

Wirakusumah. (2020). *Jus Buah dan Sayuran*. Jakarta: Swadaya.