

Aplikasi Asuhan Keperawatan pada Pasien Anemia dengan Pemberian tablet Fe dan Jus Buah Naga untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin

Nursing Care Application for Anemic Patients with Iron Tablets and Dragon Fruit Juice to Increase Hemoglobin Levels

Eko Wardoyo^{1*}, Yuni Purnama Sari¹

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu, Lampung, Indonesia

Kata Kunci :

Anemia, Jus Buah Naga, Kadar Hemoglobin.

ABSTRAK

Pendahuluan: Anemia terjadi karena sel darah merah atau jumlah hemoglobin dalam sel darah merah. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengatasi anemia dengan mengkonsumsi tablet Fe dan buah naga. Tujuan studi kasus ini meningkatkan kadar hemoglobin 2 orang pasien di Klinik Surya Keluarga Way Jepara Lampung Timur pada tahun 2025. **Metode:** Deskriptif kualitatif dilakukan secara studi kasus. Pengumpulan data dengan wawancara dan, observasi. Aplikasi asuhan keperawatan dilakukan 7 hari dengan pemberian tablet Fe dan jus dari 250 gram buah naga dalam 100cc air untuk diminum sehari sekali. Pemberian tablet Fe dan jus buah naga diberikan sebelum makan siang karena proses penyerapan pada kondisi lambung kosong lebih baik. **Hasil:** Evaluasi asuhan keperawatan didapatkan kadar hemoglobin setelah 7 hari meningkat, dimana saat tanggal 10 Juli 2025 kadar Hb pasien 8,0 gr%. Kemudian pengukuran Hb ulang tanggal 17 Juli 2025 kadar Hb pasien 9,8gr%. Sedangkan pada Tn. W tanggal 13 Juli 2025 kadar Hb pasien 8,3 gr%. Kemudian pengukuran Hb ulang tanggal 20 Juli 2025 kadar Hb pasien 9,9gr%. **Kesimpulan:** Kombinasi tablet Fe dan jus buah naga berguna meningkatkan kadar hemoglobin secara perlahan, zat besi dan kandungan nutrisi dalam buah naga mendukung tubuh dalam pembentukan sel darah merah.

Keyword:

Anemia, Dragon Fruit Juice, Hemoglobin Levels.

ABSTRACT

Introduction: Anemia occurs due to red blood cells or the amount of hemoglobin in red blood cells. One non-pharmacological effort to overcome anemia is by consuming iron tablets and dragon fruit. The purpose of this case study is to increase the hemoglobin levels of two patients at the Surya Keluarga Way Jepara Clinic in East Lampung in 2025. **Methods:** A qualitative descriptive case study was conducted. Data collection involved interviews and observations. Nursing care was administered for 7 days, including the administration of iron tablets and juice made from 250 grams of dragon fruit in 100cc of water to be consumed once daily. The iron tablets and dragon fruit juice were administered before lunch because absorption is more effective on an empty stomach. **Results:** The evaluation of nursing care showed an increase in hemoglobin after 7 days, where on July 10, 2025, the patient's Hb level was 8.0 gr%. Then, a repeat Hb measurement on July 17, 2025 showed the patient's Hb level was 9.8 g%. Meanwhile, on July 13, 2025, Mr. W's Hb level was 8.3 g%. Then, a repeat Hb measurement on July 20, 2025 showed the patient's Hb level was 9.9 g%. **Conclusion:** The combination of iron tablets and dragon fruit juice is effective in gradually increasing hemoglobin levels, as the iron and nutritional content in dragon fruit support the body in red blood cell production.

Corresponding Author:

Eko Wardoyo

Email: ekowrd890@gmail.com

Article history

Received date : 30 Desember 2025

Revised date : 20 Januari 2026

Accepted date : 2 Februari 2026

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi ketika jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin berada di bawah nilai normal, sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh jaringan tubuh menjadi tidak optimal. Rendahnya kadar hemoglobin menyebabkan kebutuhan fisiologis tubuh tidak terpenuhi secara maksimal dan dapat menimbulkan keluhan seperti mudah lelah, pucat, pusing, hingga sesak napas. Anemia umumnya ditandai dengan kadar hemoglobin di bawah nilai normal, yang berdampak langsung pada penurunan kualitas kesehatan individu (Sayogo, 2019).

Secara global, anemia masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang serius. World Health Organization (WHO) tahun 2024 melaporkan prevalensi anemia dunia mencapai 29,9%, dengan Asia Tenggara sebagai wilayah dengan prevalensi tertinggi sebesar 41,9%. Wanita memiliki risiko anemia lebih tinggi dibandingkan laki-laki, yaitu 31,2% pada wanita dan 17,5% pada pria (WHO, 2024).

Di Indonesia, prevalensi anemia mencapai 22,3% dan menempati urutan ke-5 dunia, dengan angka yang tinggi pada remaja putri (22,7%) dan ibu hamil (37,1%). Prevalensi anemia pada usia 15–49 tahun tercatat sebesar 30,6% (Kemenkes RI, 2023).

Di Provinsi Lampung, prevalensi anemia juga cukup tinggi, khususnya pada remaja putri sebesar 10,7% dan ibu hamil sebesar 9,10%, yang melebihi rata-rata nasional untuk kelompok remaja putri (Profil Kesehatan Provinsi Lampung, 2023).

Faktor utama penyebab anemia adalah rendahnya asupan zat besi, di mana sekitar dua per tiga zat besi dalam tubuh berperan dalam pembentukan hemoglobin. Faktor lain yang turut memengaruhi kejadian anemia meliputi gaya hidup, kebiasaan makan, kondisi sosial ekonomi, pendidikan, usia, jenis kelamin, serta akses terhadap fasilitas kesehatan dan pangan (Fitriasnani et al., 2020).

Penanganan anemia dapat dilakukan secara farmakologis melalui pemberian tablet tambah darah, serta secara nonfarmakologis melalui konsumsi makanan bergizi. Salah satu alternatif nonfarmakologis yang potensial adalah buah naga merah, yang mengandung zat besi dan vitamin C tinggi sehingga efektif mendukung pembentukan dan penyerapan hemoglobin (Usman et al., 2021; Aryanta, 2022).

Berbagai penelitian menunjukkan efektivitas buah naga dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*) mengandung zat besi sekitar 60,4 mg dan vitamin C 9,4 mg per 100 gram, yang berperan penting dalam proses absorpsi zat besi (Jaleha, 2019; Ramayulis, 2015). Penelitian Mellyani et al. (2022) membuktikan bahwa pemberian jus buah naga dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan.

Berdasarkan data di Klinik Surya Keluarga Sehat Way Jepara Kabupaten Lampung Timur tahun 2025, pasien anemia umumnya hanya mengandalkan terapi farmakologis dan belum memahami intervensi nonfarmakologis. Oleh karena itu, penulis tertarik meneliti asuhan keperawatan pada pasien anemia melalui pemberian jus buah naga sebagai upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan kadar hemoglobin di Klinik Surya Keluarga Sehat Way Jepara Kabupaten Lampung Timur Tahun 2025.

METODE

Metode penulisan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mendeskripsikan variabel terkait pada pasien anemia. Responden yang dijadikan kasus kelolaan adalah pasien anemia di Klinik Surya Keluarga Sehat Way Jepara Kabupaten Lampung Timur, dengan pelaksanaan studi kasus pada tanggal 10–20 Juli 2025.

Tindakan yang dilakukan berupa pemberian jus buah naga sebanyak 250 gram yang diblender dengan 100 cc air, dikonsumsi

satu kali sehari sebelum makan siang selama 7 hari berturut-turut, serta diimbangi dengan konsumsi tablet zat besi (Fe), dengan pertimbangan penyerapan zat gizi yang lebih optimal pada kondisi lambung kosong.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pengukuran kadar hemoglobin menggunakan lembar observasi, dimulai dari pengukuran awal (pretest), pemantauan kadar Hb setiap 24 jam selama 7 hari (posttest), hingga perbandingan hasil kadar Hb dari awal sampai akhir intervensi.

Seluruh proses penelitian dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian yang meliputi penghormatan terhadap harkat dan martabat manusia melalui informed consent, perlindungan privasi dan kerahasiaan responden, keadilan dan inklusivitas dalam perlakuan terhadap subjek, serta pertimbangan keseimbangan antara manfaat dan risiko penelitian guna memberikan hasil yang optimal dan tidak merugikan responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengkajian Keperawatan

Pengkajian keperawatan dilakukan pada Ny. H (9 Juli 2025) dan Tn. W (13 Juli 2025) melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik head to toe, serta didukung data rekam medis dan pemeriksaan laboratorium. Ny. H mengeluh pusing, lemas, mual, muntah, BAB hitam, dan sulit beraktivitas dengan kadar Hb 8,0 g/dL, sedangkan Tn. W mengeluh lemah, pusing, dan mudah lelah dengan kadar Hb 8,3 g/dL.

Kedua klien menunjukkan tanda khas anemia seperti lemah, pusing, mata berkunang-kunang, dan pucat, sehingga data mendukung diagnosis anemia sesuai teori (Fadli, 2022; Nasruddin et al., 2021).

2. Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan yang ditegakkan pada kedua klien adalah perfusi jaringan perifer tidak efektif berhubungan dengan penurunan konsentrasi hemoglobin sebagai diagnosa utama, didukung kadar Hb <12 g/dL. Diagnosa lain yang muncul meliputi mual, intoleransi aktivitas, dan kelelahan.

Diagnosa ini sesuai dengan SDKI (2018) yang menyatakan bahwa anemia menyebabkan penurunan kemampuan darah

membawa oksigen ke jaringan perifer sehingga menimbulkan kelelahan dan gangguan aktivitas (Nurarif, 2020).

3. Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan difokuskan pada peningkatan kadar hemoglobin melalui terapi nonfarmakologis berupa pemberian jus buah naga selama 7 hari, diimbangi dengan konsumsi tablet Fe.

Buah naga dipilih karena kaya zat besi dan vitamin C yang berperan dalam pembentukan dan penyerapan hemoglobin (Jaleha, 2019; Ramayulis, 2015). Intervensi ini didukung penelitian sebelumnya yang menunjukkan peningkatan Hb setelah konsumsi buah naga 250 gram per hari (Asih et al., 2025).

4. Implementasi Keperawatan

Implementasi dilakukan selama 7 hari dengan pemberian jus buah naga 250 gram yang diblender dengan 100 cc air, dikonsumsi satu kali sehari sebelum makan siang, serta disertai pemberian tablet Fe. Selain itu, penulis memberikan edukasi kesehatan kepada klien dan keluarga mengenai anemia, penyebab, serta pentingnya pemenuhan nutrisi untuk mendukung peningkatan kadar hemoglobin (Fitriasnani et al., 2020).

5. Evaluasi Keperawatan

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan kadar Hb pada kedua klien setelah 7 hari intervensi. Ny. H mengalami peningkatan Hb dari 8,0 g/dL menjadi 9,8 g/dL (kenaikan 1,8 g/dL), sedangkan Tn. W meningkat dari 8,3 g/dL menjadi 9,9 g/dL (kenaikan 1,6 g/dL). Perbedaan kenaikan Hb dipengaruhi oleh faktor penyerapan nutrisi dan status gizi masing-masing klien, namun secara umum intervensi menunjukkan hasil positif (Putri et al., 2024; Mayo, 2021).

6. Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga terhadap Kadar Hemoglobin

Pemberian jus buah naga terbukti berpengaruh dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada pasien anemia, sebagaimana ditunjukkan oleh peningkatan Hb pada kedua klien selama 7 hari intervensi. Kandungan zat besi dan vitamin C dalam buah naga berperan

penting dalam pembentukan sel darah merah dan penyerapan zat besi. Meskipun tidak digunakan sebagai terapi tunggal, jus buah naga efektif sebagai terapi pendukung nonfarmakologis untuk meningkatkan kadar Hb pada pasien anemia dalam kondisi stabil (Riyana, 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil aplikasi asuhan keperawatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian tablet Fe dan jus buah naga meningkatkan kadar hemoglobin pada pasien anemia. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan kadar hemoglobin pada kedua klien setelah intervensi selama 7 hari.

Kandungan nutrisi dalam buah naga berperan dalam mendukung pembentukan hemoglobin dan memperbaiki kondisi anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, R., Sari, D., & Lestari, W. (2023). Pengaruh konsumsi jus buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada penderita anemia. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 85–92.
- Aryanta, I. W. R. (2022). Manfaat buah naga merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 45–52.
- Asih, N., Wulandari, T., & Pratiwi, R. (2025). Pemberian buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada responden anemia ringan. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 6(1), 33–40.
- Fadli. (2022). *Anemia dan gangguan perdarahan saluran cerna*. Jakarta: EGC.
- Fitriasnani, D., Handayani, S., & Putra, A. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia. *Jurnal Kesehatan*, 11(3), 210–218.
- Jaleha. (2019). Kandungan gizi buah naga dan manfaatnya bagi kesehatan. *Jurnal Ilmu Gizi*, 7(2), 55–61.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lince. (2021). Prioritas masalah keperawatan pada pasien anemia. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 4(2), 98–105.
- Mayo Clinic. (2021). *Iron deficiency anemia*. Mayo Foundation for Medical Education and Research.
- Nasruddin, N., Rahmawati, & Hidayat, A. (2021). Peran protein dan zat besi dalam sintesis hemoglobin. *Jurnal Biokimia Kesehatan*, 5(1), 12–18.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurarif, A. H. (2020). *Asuhan keperawatan pada gangguan sistem hematologi*. Jakarta: Salemba Medika.
- PPNI. (2018). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta: DPP PPNI.
- Profil Kesehatan Provinsi Lampung. (2023). *Profil kesehatan Provinsi Lampung tahun 2023*. Bandar Lampung: Dinas Kesehatan Provinsi Lampung.
- Putri, A., Sari, M., & Lestari, Y. (2024). Pengaruh pemberian buah naga terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Ibu*, 9(1), 41–49.
- Ramayulis, R. (2015). *Diet dan nutrisi pada anemia*. Jakarta: Penebar Plus.
- Riyana. (2024). Penatalaksanaan nutrisi pada pasien anemia dengan melena. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 6(2), 120–127.
- Sayogo, S. (2019). *Ilmu penyakit dalam*. Jakarta: FKUI.
- Tuti, S., & Sulistia, D. (2022). Kandungan zat besi buah naga dalam peningkatan kadar hemoglobin. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(1), 25–32.
- Usman, A., Rahman, F., & Lestari, S. (2021). Buah naga sebagai sumber pangan fungsional. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 13(2), 67–74.
- World Health Organization. (2024). *Global anaemia prevalence and trends*. Geneva: WHO.