

**GAMBARAN KONSUMSI BUAH NAGA MERAH POTONG
TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN
PADA REMAJA PUTRI**

KARYA TULIS ILMIAH



WAHYUNI LIGAR ARUM

11035122036

**PROGRAM STUDI DIII ANALIS KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
JULI 2025**

**GAMABARAN KONSUMSI BUAH NAGA MERAH POTONG
TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN
PADA REMAJA PUTRI**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya
Analisis Kesehatan**



**WAHYUNI LIGAR ARUM
11035122036**

**PROGRAM STUDI DIII ANALIS KESEHATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
TASIKMALAYA
JULI 2025**

ABSTRAK

GAMBARAN KONSUMSI BUAH NAGA MERAH POTONG TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI

Wahyuni Ligar Arum, Yane Liswanti, Dina Ferdiani

DIII ANALIS KESEHATAN, UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang umum terjadi pada remaja putri, terutama akibat rendahnya asupan zat besi selama masa menstruasi. Salah satu alternatif alami untuk mencegah anemia adalah dengan mengonsumsi buah yang kaya akan zat besi dan vitamin C, seperti buah naga merah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi buah naga merah potong terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Penelitian ini menggunakan desain pretest-posttest dengan satu kelompok perlakuan. Sebanyak 10 remaja putri berusia 15–17 tahun mengonsumsi 200 gram buah naga merah segar setiap hari selama 15 hari. Pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan metode sianmethemoglobin. Hasil analisis menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin meningkat dari 13,26 g/dL menjadi 14,04 g/dL, dengan rata-rata peningkatan sebesar 0,78 g/dL atau 5,88%. Uji Paired Sample t-Test menunjukkan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa konsumsi buah naga merah potong secara signifikan dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan berpotensi menjadi alternatif alami dalam pencegahan anemia pada remaja putri.

Kata kunci: anemia, buah naga merah, hemoglobin, remaja putri

Abstract

Anemia is a common health issue among adolescent girls, primarily due to inadequate iron intake during menstruation. One natural alternative to prevent anemia is the consumption of fruits rich in iron and vitamin C, such as red dragon fruit. This study aimed to determine the effect of consuming sliced red dragon fruit on hemoglobin levels in adolescent girls. A pretest-posttest design with a single treatment group was used. A total of 10 adolescent girls aged 15–17 years consumed 200 grams of fresh red dragon fruit daily for 15 consecutive days. Hemoglobin levels were measured before and after the intervention using the cyanmethemoglobin method. The results showed that the average hemoglobin level increased from 13.26 g/dL to 14.04 g/dL, with a mean increase of 0.78 g/dL or 5.88%. The Paired Sample t-Test yielded a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference before and after the intervention. The study concludes that regular consumption of sliced red dragon fruit significantly increases hemoglobin levels and has the potential to serve as a natural alternative for anemia prevention in adolescent girls.

Keywords: anemia, red dragon fruit, hemoglobin, adolescent girls