

JURNAL INOVASI PEMBERDAYAAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT (JIPPM)

Available online at: <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/jippm/index>

Vol.6, No.1, Tahun 2026, Halaman 57-64

e-ISSN 2776-5628

DOI: <https://doi.org/10.36990/jippm.v6i1.1980>

PENERAPAN INOVASI JUS JAMBU BIJI MERAH DAN JERUK UNTUK MENINGKATKAN HEMOGLOBIN SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA

Sri Ernawati^{1*}, Anita², Syastriani Isna Putri Syarif³, Dian Astuti⁴, Tiwi Laboto⁵, Rasni⁶, Rita Artika⁷

¹Prodi Diploma Tiga Kebidanan, Politeknik Baubau, Indonesia; sriernawati3rnai5@gmail.com

²Prodi Diploma Tiga Kebidanan, Politeknik Baubau, Indonesia; anitanajwa@gmail.com

³Prodi Diploma Tiga Kebidanan, Politeknik Baubau, Indonesia; isnaputri01@gmail.com

⁴Mahasiswa Prodi Diploma Tiga Kebidanan, Politeknik Baubau, Indonesia; dyndhian@gmail.com

⁵Mahasiswa Prodi Diploma Tiga Kebidanan, Politeknik Baubau, Indonesia; tiwilaboto0104@gmail.com

⁶Mahasiswa Prodi Diploma Tiga Kebidanan, Politeknik Baubau, Indonesia; dorarasni@gmail.com

⁷Mahasiswa Prodi Diploma Tiga Kebidanan, Politeknik Baubau, Indonesia; rartika225@gmail.com

*(Korespondensi e-mail: sriernawati3rnai5@gmail.com)

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan serius yang dapat meningkatkan risiko komplikasi persalinan dan stunting. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan meningkatkan literasi dan keterampilan ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sulaa, Kota Baubau melalui penerapan inovasi jus kombinasi jambu biji merah (*Psidium guajava*) dan jeruk (*Citrus*) sebagai alternatif nutrisi alami peningkat hemoglobin. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan gizi, demonstrasi pembuatan jus, dan pendampingan konsumsi rutin yang dilakukan pada bulan Januari-Februari 2026 dengan melibatkan 15 ibu hamil sebagai peserta. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan literasi responden tentang bahaya anemia sebesar 80% (dari 6 menjadi 12 orang yang paham), dan peningkatan pemahaman tentang manfaat serta cara pembuatan jus sebesar 80% (dari 5 menjadi 12 orang yang paham). Evaluasi kesediaan menunjukkan bahwa 73% ibu hamil (11 dari 15 orang) berkomitmen mengonsumsi jus tersebut secara mandiri sebagai upaya komplementer di samping konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Kombinasi jambu biji merah yang kaya zat besi dan vitamin C, serta jeruk yang tinggi vitamin C terbukti efektif menjadi solusi nonfarmakologis yang terjangkau. Program ini diharapkan dapat menekan angka anemia dan memperkuat pemberdayaan masyarakat dalam pemanfaatan gizi berbasis kearifan lokal.

Kata kunci: Anemia, hemoglobin, ibu hamil, jambu biji merah, jeruk

ABSTRACT

Anemia in pregnant women remains a serious health problem that can increase the risk of delivery complications and stunting. This Community Service activity aims to improve the literacy and skills

*of pregnant women in the working area of Sulaa Health Center, Baubau City through the application of innovative combination juice of red guava (*Psidium guajava*) and orange (*Citrus*) as a natural nutritional alternative for increasing hemoglobin. The implementation methods included nutritional counseling, juice-making demonstration, and regular consumption assistance conducted in January-February 2026 involving 15 pregnant women as participants. The results showed an 80% increase in respondents' literacy about the dangers of anemia (from 6 to 12 people who understood), and an 80% increase in understanding of the benefits and how to make combination juice (from 5 to 12 people who understood). The willingness evaluation showed that 73% of pregnant women (11 out of 15) committed to consuming the juice independently as a complementary effort alongside Iron Supplement Tablets (TTD) consumption. The combination of red guava, rich in iron and vitamin C, and orange with high vitamin C content, proved effective as an affordable non-pharmacological solution. This program is expected to reduce the anemia rate and strengthen community empowerment in utilizing nutrition based on local wisdom.*

Keywords: Anemia, guava, hemoglobin, orange, pregnant women

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah batas normal (Sari et al., 2022). Hemoglobin berperan dalam mengangkut oksigen dan menyebarkannya ke seluruh sel tubuh. Jika jaringan kekurangan oksigen, fungsinya dapat terganggu, yang berakibat pada menurunnya konsentrasi belajar, berkurangnya produktivitas, serta melemahnya daya tahan tubuh (Kemenkes, 2023). Pada ibu hamil, anemia dapat meningkatkan risiko terjadinya komplikasi perdarahan, kelahiran bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), Panjang Badan Lahir Rendah (PBLR), serta persalinan prematur (Wulandari et al., 2021).

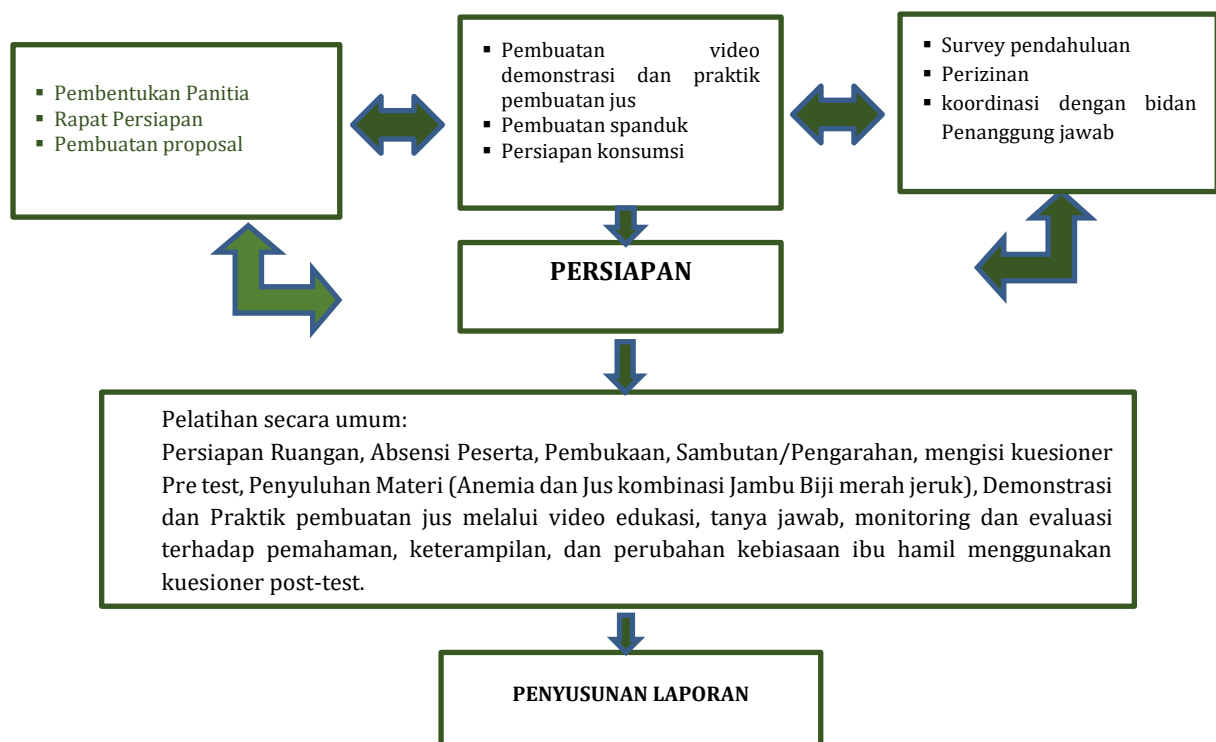
Salah satu usaha pemerintah dalam menanggulangi anemia pada wanita hamil adalah dengan program pemberian tablet tambah darah (TTD) atau Tablet Fe. Tiap tablet Fe mengandung 200 mg *ferro sulfat* dan 0,25 mg asam folat atau setara dengan 60 mg besi elemental dan 0,25 mg asam folat (Kementerian kesehatan RI, 2018). Namun, proporsi tablet tambah darah yang diterima dan diminum oleh ibu hamil hanya sebanyak 71,3% ibu hamil usia 10-45 tahun (Kemenkes RI, 2023). Salah satu faktor penyebab ibu hamil tidak meminum tablet tambah darah disebabkan karena salah satu efek dari tablet tambah darah adalah menyebabkan ibu hamil mengalami pusing dan mual (Hidayati et al., 2024). Hal inilah yang melatarbelakangi banyak ibu hamil enggan untuk mengonsumsi tablet tambah darah. Oleh karena itu ibu hamil dapat mengonsumsi jus buah yang memiliki kandungan zat besi dan vitamin C sebagai upaya komplementer dalam meningkatkan Hemoglobin (Hb) pada ibu hamil.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa jus kombinasi jambu biji merah dan jeruk lebih cepat meningkatkan hemoglobin ibu hamil, yaitu rata-rata kenaikan Hb sebesar 2,477 g/dL, dibandingkan ibu hamil yang mengonsumsi tablet Fe dengan rata-rata kenaikan Hb sebesar 0,983 g/dL (Ernawati et al., 2022). Namun informasi terkait manfaat jus ini belum tersebar luas. Banyak ibu hamil yang belum menyadari pentingnya pemanfaatan buah-buahan lokal seperti jambu biji merah dan jeruk dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

Urgensi kegiatan ini sejalan dengan upaya nasional dalam menurunkan angka anemia pada ibu hamil dan pencegahan stunting sejak dini. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan memberikan edukasi, memperkenalkan inovasi jus sehat, meningkatkan keterampilan ibu hamil dalam membuat jus kombinasi jambu biji merah dan jeruk, serta mendukung upaya pencegahan anemia dan komplikasinya.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas dan Posyandu wilayah kerja Puskesmas Sulaa, Kota Baubau, Sulawesi Tenggara pada bulan Januari hingga Februari 2026. Sasaran utama adalah 15 ibu hamil yang berada di wilayah kerja Puskesmas Sulaa. Metode pelaksanaan menggunakan pendekatan edukasi, demonstrasi, dan pendampingan. Indikator capaian meliputi kehadiran minimal 80% peserta, peningkatan skor pengetahuan minimal 70% (pre-test vs post-test), serta minimal 75% peserta mampu mempraktikkan pembuatan jus secara mandiri. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre-test dan post-test.



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan Pengabmas

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sulaa Kota Baubau, dihadiri oleh 15 ibu hamil. Hasil kegiatan dirangkum dalam tiga aspek evaluasi berikut.

Tabel 1. Analisis Peningkatan Literasi Ibu Hamil tentang Anemia

No	Intervensi	Paham	Kurang Paham	Total
1	Pre Test	6	9	15
2	Post Test	12	3	15

Berdasarkan Tabel 1, pada saat pre-test terdapat 9 responden yang kurang paham dan 6 responden yang paham tentang anemia. Setelah dilakukan penyuluhan, responden yang paham meningkat menjadi 12 orang (80%) dan yang kurang paham berkurang menjadi 3 orang.

Tabel 2. Analisis Efektivitas Pemahaman Manfaat dan Cara Pembuatan Jus Kombinasi Jambu Biji Merah dan Jeruk

No	Intervensi	Paham	Kurang Paham	Total
1	Pre Test	5	10	15
2	Post Test	12	3	15

Berdasarkan Tabel 2, pada saat pre-test terdapat 10 responden yang kurang paham dan 5 responden yang paham tentang manfaat dan cara pembuatan jus. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pemahaman sebesar 80% (12 dari 15 responden menjadi paham).

Tabel 3. Evaluasi Kesiediaan Ibu Hamil untuk Mengonsumsi Jus Kombinasi Jambu Biji Merah dan Jeruk

No	Kategori	Jumlah	Persentase
1	Bersedia	11	73%
2	Tidak Bersedia	4	27%
	Total	15	100%

Berdasarkan Tabel 3, dari 15 ibu hamil yang mengikuti penyuluhan, terdapat 11 ibu hamil (73%) yang bersedia mengonsumsi jus kombinasi jambu biji merah dan jeruk secara rutin selama masa kehamilan.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

PEMBAHASAN

Peningkatan Literasi Tentang Anemia Pada Ibu Hamil

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian, terlihat adanya peningkatan signifikan pada literasi ibu hamil mengenai anemia. Data *pre-test* menunjukkan bahwa mayoritas responden (60%) memiliki pemahaman yang kurang. Hal ini merupakan kondisi yang berisiko, mengingat anemia pada kehamilan dapat berdampak buruk bagi ibu maupun janin, seperti risiko perdarahan dan berat badan lahir rendah (BBLR).

Setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan, terjadi pergeseran positif di mana 80% responden (12 dari 15 orang) telah mencapai kategori paham. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pemberian informasi secara langsung melalui penyuluhan efektif dalam memperbaiki persepsi dan pengetahuan ibu. Literasi yang baik merupakan langkah awal yang krusial (Liriwati et al., 2024); ibu yang paham mengenai bahaya anemia cenderung lebih kooperatif dalam menjalankan terapi nutrisi maupun mengonsumsi suplemen penambah darah.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Abas et al., 2021) (Putri et al., 2024) (Suparman, 2024) bahwa setelah dilakukan pemberian edukasi berupa penyuluhan baik secara langsung ataupun menggunakan media edukasi terkait anemia kepada ibu hamil hasil penelitian menyimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil secara signifikan.

Efektivitas Edukasi Manfaat dan Cara Pembuatan Jus Kombinasi Jambu Biji Merah dan Jeruk

Penyuluhan tidak hanya berfokus pada teori anemia, tetapi juga memberikan solusi praktis berbasis bahan lokal, yaitu kombinasi jus jambu biji merah dan jeruk. Hasil

evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman yang identik dengan literasi anemia, yaitu mencapai 80% pada tahap *post-test*.

Secara klinis, pemilihan kombinasi ini sangat tepat karena:

- a. **Jambu Biji Merah:** Kaya akan zat besi dan vitamin C yang tinggi (S.P, 2020).
- b. **Jeruk:** Mengandung asam sitrat dan vitamin C yang berperan sebagai *enhancer* (pemicu) penyerapan zat besi non-heme di dalam usus (Simatupang & Simanjuntak, 2022) (Astuti, 2018).

Keberhasilan edukasi ini membuktikan bahwa ibu hamil lebih mudah menyerap informasi jika materi yang disampaikan bersifat aplikatif dan dapat dipraktikkan langsung di dapur rumah tangga (*home-based intervention*).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahma, 2024) tentang efektivitas pemberian *breastfeeding education* berbasis *home based intervention* untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil, hasil penelitian menunjukkan bahwa Pendidikan menyusui prenatal berbasis *home-based intervention* efektif untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil. Hal ini, sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wandini et al., 2021) bahwa kegiatan *home based intervention* melalui *storytelling* pada anak dan sosialisasi pada orang tua pada dasarnya memberi efek positif terhadap preferensi serta pengetahuan anak dan pengetahuan orang tua.

Analisis Kesiediaan Ibu Hamil dalam Mengonsumsi Jus Kombinasi

Salah satu indikator keberhasilan pengabdian adalah perubahan perilaku. Data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa 73% (11 responden) menyatakan bersedia untuk membuat dan mengonsumsi jus tersebut secara rutin. Angka ini cukup tinggi dan menunjukkan bahwa inovasi jus kombinasi ini dapat diterima (*acceptable*) oleh lidah dan kebiasaan masyarakat setempat.

Terdapat 27% (4 responden) yang menyatakan tidak bersedia. Hal ini kemungkinan dipengaruhi oleh beberapa faktor:

1. **Ibu hamil pertama dan kedua sedang mengalami** *morning sickness* kurang menyukai rasa jus kombinasi jambu biji merah.
2. **Ibu hamil ketiga** tidak bersedia mengonsumsi jus kombinasi jambu biji merah dan jeruk karena memiliki balita sehingga merasa sangat sibuk mengurus balitanya.
3. Ibu hamil keempat tidak bersedia karena merasa tidak bisa membuat karena sibuk sebab ibu hamil tersebut Adalah ibu yang berjualan di pasar.

Meskipun demikian, mayoritas ibu hamil yang bersedia (73%) menjadi modal sosial yang kuat untuk menurunkan angka kejadian anemia di wilayah tersebut melalui intervensi nutrisi yang murah, mudah, dan efektif. Hal ini sejalan dengan penelitian (Firdausyi et al., 2025) yang merekomendasikan penguatan modal sosial di tingkat keluarga dan komunitas sebagai strategi pencegahan stunting secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Program Jus Sehat Ibu Hamil yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Sulaa Kota Baubau berhasil meningkatkan literasi ibu hamil tentang anemia sebesar

80% dan pemahaman mengenai manfaat serta cara pembuatan jus kombinasi jambu biji merah dan jeruk sebesar 80%. Sebanyak 73% ibu hamil bersedia mengonsumsi jus kombinasi secara rutin sebagai upaya komplementer pendamping Tablet Tambah Darah. Intervensi berbasis bahan lokal ini terbukti mudah diterima masyarakat, terjangkau, dan berpotensi efektif dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. Diperlukan tindak lanjut berupa monitoring berkala, pelatihan kader kesehatan, dan pendekatan personal kepada kelompok yang belum bersedia agar program dapat berdampak lebih luas.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada Politeknik Baubau atas dukungan pendanaan melalui hibah internal Pengabdian kepada Masyarakat Tahun Anggaran 2025-2026, serta kepada seluruh tenaga kesehatan Puskesmas Sulaa, kader posyandu, dan ibu hamil yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini.

Pendanaan

Kegiatan ini didanai oleh Politeknik Baubau melalui program hibah internal Pengabdian kepada Masyarakat Unggulan Mikro Tahun Anggaran 2025-2026 yang termuat dalam Surat Keputusan direktur Nomor: 3730/PL.B/D/PPPM/PN/XI/2025

DAFTAR PUSTAKA

- Abas, I., Ramadhan, K., Manggasa, D. D., & Rantesigi, N. (2021). Edukasi Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil: Anemia Prevention Education among Pregnant. *Madago Community Empowerment for Health Journal*, 1(1), 26–31.
- Astuti, N. D. W. I. (2018). *Peran Penambahan Vitamin C Pada Suplementasi Fe+ Folat Terhadap Perubahan Kadar Fe1utin Serum, Saturasi Transferin, Besi Serum, Total Iron Binding Capacity (TIBC) dan Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia*. Universitas Airlangga.
- Ernawati, S., Anwar, K. K., & Kendari, P. K. (2022). *Effectiveness of Provision of Iron Tablet (Fe), Vitamin C and Psidium Guajava Juice on Improvement of Hemoglobin Level of Young Women*. 7(7), 512–515.
- Firdausyi, M. F., Sidiq, M. Z., NP, M. R. W., Agustian, A., Arifin, I., & Saputra, R. (2025). Perspektif Penyebab Stunting dan Ketahanan Keluarga: Analisis Kualitatif Teori Modal Sosial. *Educatus*, 3(2), 9–16.
- Hidayati, T., Hanifah, I., & Widayati, A. (2024). Pengalaman Kepatuhan Ibu Hamil Dalam Mengonsumsi Tablet Fe Di Desa Baratan Kecamatan Binakal Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Keperawatan*, 17(2), 69–75.
- Kemenkes, R. I. (2023). Buku Saku pencegahan anemia pada ibu hamil dan remaja putri. *IEEE Sensors Journal*, 5(4).
- Kemenkes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. 1–68.
- Kementerian kesehatan RI. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*.
- Liriwati, F. Y., Suardika, I. K., Yusranto, T., Sitanggang, A., Gui, M. D., Kurdi, M. S., Kurdi, M. S., Muliani, M., & Wardah, W. (2024). *Pendidikan literasi*.
- Putri, D., Diarti, D. P., Kartika, R. C., Ratri, P. R., & Olivia, Z. (2024). Efektivitas Edukasi Gizi

- Berbasis Penyuluhan Menggunakan Media Flipchart Terhadap Pengetahuan Tentang Anemia Pada Ibu Hamil. *HARENA: Jurnal Gizi*, 4(2), 75–80.
- Rahma, S. H. D. (2024). *Pengaruh Breastfeeding Education Berbasis Home-Based Intervention Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil di Puskesmas Godean li*. Universitas Islam Indonesia.
- S.P, P. (2020). *Jambu Biji: Budidaya dan Ragam Manfaatnya*. Penebar Swadaya. <https://books.google.co.id/books?id=yBTep1IW3swC>
- Sari, P., Hilmanto, D., Herawati, D. M. D., & Dhamayanti, M. (2022). *Buku Saku Anemia Defisiensi Besi pada Remaja Putri*. Penerbit NEM.
- Simatupang, M., & Simanjuntak, F. D. (2022). Efektivitas Jus Jeruk, Tomat, dan Madu untuk Mengatasi Anemia pada Ibu Hamil. *Jurnal Penelitian Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal of Health Research" Forikes Voice")*, 13(4), 913–919.
- Suparman, D. R. (2024). *Pemberian edukasi gizi menggunakan media sosial TikTok terhadap pengetahuan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Gamping 1*. POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA.
- Wandini, K., Angesti, A. N., & Athennia, A. (2021). *Home Based Intervention Sebagai Upaya Meningkatkan Preferensi Konsumsi Sayur dan Buah Anak Usia Sekolah Dasar*. 3(1), 22–29.
- Wulandari, A. F., Sutrisminah, E., & Susiloningtyas, I. (2021). Literature review: dampak anemia defisiensi besi pada ibu hamil. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*, 16(3), 692–698.