

ANALYSIS OF THE RELATIONSHIP BETWEEN CONSUMPTION OF RED AGA FRUIT AND INCREASED HEMOGLOBIN LEVELS IN ADOLESCENT GIRLS

Naila Syifa Azzahra ¹

Program Studi Ilmu Keperawatan

¹ Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

e-mail: [*1 * nailasyifa309@gmail.com](mailto: *1 * nailasyifa309@gmail.com)

ARTICLE INFO

Article history:

Accepted: 19 Nov 2025

Revised: 24 Nov 2025

Published: 30 December 2025

Keywords:

Red Dragon Fruit,

Hemoglobin, Anemia,

Teenage Girls

ABSTRACT

*Anemia is a health problem commonly experienced by adolescent girls. This condition is characterized by lower than normal hemoglobin levels and can cause learning concentration disorders, excessive fatigue, and decreased immune system function. Adolescent girls are at higher risk of anemia because their iron requirements increase during growth and they also lose blood during menstruation. One non-medical approach to preventing and treating anemia is ensuring adequate nutrition, such as consuming red dragon fruit (*Hylocereus polyrhizus*), which is known to be rich in iron, vitamin C, vitamin B, and antioxidants. These nutrients are important for helping to form red blood cells and improve iron absorption. The purpose of this article is to analyze the relationship between red dragon fruit consumption and hemoglobin levels in adolescent girls based on previous studies. The method used is a literature review, analyzing and comparing several relevant research journals on red dragon fruit consumption in adolescent girls. The analysis is descriptive to assess hemoglobin levels before and after the intervention and to understand the mechanism by which red dragon fruit can support hemoglobin*

C, vitamin B, and antioxidants. These nutrients are important for helping to form red blood cells and improve iron absorption. The purpose of this article is to analyze the relationship between red dragon fruit consumption and hemoglobin levels in adolescent girls based on previous studies. The method used is a literature review, analyzing and comparing several relevant research journals on red dragon fruit consumption in adolescent girls. The analysis is descriptive to assess hemoglobin levels before and after the intervention and to understand the mechanism by which red dragon fruit can support hemoglobin

formation as scientific evidence in preventing anemia in adolescent girls.

Keyword: *Red Dragon Fruit, Hemoglobin, Anemia, Teenage Girls*

I. Introduction

Masa remaja adalah fase peralihan dari kanak-kanak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Salah satu isu kesehatan yang umum dihadapi remaja, terutama pada perempuan, adalah anemia (Darmayanti et al., 2021). Remaja perempuan berada pada risiko yang tinggi untuk mengalami anemia, terutama anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Hal ini karena di masa remaja, mereka membutuhkan lebih banyak nutrisi, termasuk zat besi, untuk pertumbuhan dan perkembangan mereka (Widayati et al., 2024). Remaja perempuan sering mengalami kurangnya zat besi akibat menstruasi, pertumbuhan yang cepat, dan kebutuhan zat besi yang meningkat di jaringan (Kurkina et al., 2021).

Anemia adalah keadaan medis di mana jumlah sel darah merah (eritrosit) atau hemoglobin berada di bawah batas normal. Pada remaja perempuan, kadar hemoglobin yang dianggap rendah adalah di bawah 12 gram/dl, sedangkan untuk remaja laki-laki, kadar hemoglobin yang rendah adalah di bawah 13,5 gram/dl (Andini & Astuti, 2021). Hemoglobin adalah protein yang kompleks dan mengandung besi (Fe) yang ditemukan dalam sel darah merah. Tugas utama hemoglobin adalah membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh dan menukarnya dengan karbondioksida dari jaringan agar bisa dikeluarkan melalui paru-paru. Struktur hemoglobin terdiri dari heme, yang mengandung besi, dan protein globulin. Apabila hemoglobin

kurang, proses metabolisme dapat melambat serta fungsi sel menjadi tidak efisien. Kadar hemoglobin yang rendah bisa disebabkan oleh kekurangan zat besi, kurangnya asam folat, atau penyakit kronis. Zat besi adalah mineral penting yang membantu dalam distribusi oksigen ke seluruh tubuh. Kekurangan zat besi dapat mengurangi daya tahan tubuh seseorang dan membuatnya sering merasa lelah, serta dapat mengakibatkan anemia (Utama dkk, 2019).

Berdasarkan informasi dari WHO (World Health Organization), tingkat kejadian anemia di kalangan remaja perempuan di negara-negara berkembang masih jauh dari baik pada tahun 2018, dengan sekitar 53,7%. Selain itu, Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) yang dilakukan pada tahun 2017 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada anak-anak berusia 5-12 tahun mencapai 26%. Pada remaja perempuan berusia 13-18 tahun, angkanya adalah 23%, Hasil Riset Kesehatan Dasar (Risksdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah remaja perempuan yang mengalami anemia adalah 32% yang berarti 3 sampai 4 dari 10 remaja mengalami kondisi ini. Dari tahun 2013 hingga 2018, terjadi peningkatan jumlah kasus anemia di kalangan usia 15-24 tahun, meningkat dari 18,4% menjadi 32% atau sekitar 14,7 juta orang. Ini menandakan bahwa perhatian lebih perlu diberikan pada anemia yang dialami remaja perempuan (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Dampak penurunan kadar hemoglobin atau anemia pada remaja perempuan dapat membuat tubuh mereka menjadi lebih rentan terhadap infeksi, serta mengurangi kebugaran dan kemampuan berpikir. Hal ini juga mengurangi semangat dan hasil belajar mereka. Selain itu, bila remaja perempuan yang mengalami anemia hamil, mereka dapat menghadapi risiko jangka panjang seperti pertumbuhan

janin yang terhambat, keguguran, kelahiran premature, serta pendarahan sebelum dan saat melahirkan yang bisa membahayakan keselamatan ibu dan anak (Sanjaya et al., 2019). Anemia pada remaja perempuan dapat membuat mereka mudah merasa lelah, lesu, kehilangan semangat, dan mengalami pusing, terutama saat berpindah dari duduk ke berdiri. Masalah ini terjadi karena darah tidak cukup baik dalam mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Kurangnya pasokan oksigen bisa menyebabkan kesulitan dalam berkonsentrasi, sehingga prestasi belajar menurun, stamina tubuh rendah, dan mereka mudah merasa lelah. Akibatnya, aktivitas mereka menurun, dan daya tubuh yang lemah membuat mereka lebih mudah sakit, yang berujung pada absensi yang tinggi dari sekolah atau pekerjaan (Megawati, 2020).

Salah satu tindakan yang diambil oleh pemerintah untuk mengatasi anemia adalah dengan memberikan suplementasi tablet besi. Hal ini dianggap sebagai cara yang paling efektif karena tablet tersebut kaya akan zat besi serta dilengkapi dengan asam (Nancy Olii, 2020). Terdapat fakta bahwa remaja perempuan yang menerima tablet tambahan darah sering kali tidak mengonsumsinya secara teratur (Dinkes Provinsi Bali, 2021). Salah satu alasan rendahnya minat remaja untuk mengambil tablet tambahan darah adalah ketidakcocokan dengan aroma dan rasa yang amis, yang kadang menyebabkan rasa mual. Selain itu, beberapa remaja mengaku sering lupa untuk minum tablet tersebut (Davidson et al., 2023). Sebagai Langkah awal, pemberian tablet besi adalah tindakan yang dilakukan untuk mengatasi anemia, namun masih banyak orang yang tidak meminumnya secara konsisten. Oleh karena itu, untuk menyelesaikan masalah ini, disarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi dan

nutrisi lain, termasuk salah satunya adalah buah naga.

Salah satu jenis buah yang dianggap efektif untuk mengatasi anemia adalah buah naga. Buah ini kaya akan vitamin C, yang membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam sistem pencernaan. Ini tentunya dapat berdampak langsung pada kadar hemoglobin. Tingkat penyerapan zat besi sangat tergantung pada jumlah vitamin C yang tersedia dalam tubuh. Peran vitamin C adalah membantu mengubah besi ferri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) di usus halus, sehingga dapat diserap dengan lebih baik. Proses reduksi besi ini akan efektif Ketika pH lambung lebih asam. Dengan meningkatkan keasaman, vitamin C dapat mendongkrak penyerapan zat besi hingga 30%. Berdasarkan penelitian sebelumnya, konsumsi buah naga mampu meningkatkan kadar zat besi dalam darah. Hal ini dapat dilihat dari peningkatan kadar hemoglobin dalam darah (Nancy Olii, 2020). (Saryana, 2024) mengungkapkan bahwa buah naga memiliki kadar zat besi yang tinggi, sekaligus mengandung vitamin C, mineral kalsium, magnesium, dan serat.

Zat besi ini diperlukan untuk mendistribusikan oksigen ke seluruh tubuh, sementara vitamin C yang ada di buah naga berkontribusi terhadap peningkatan penyerapan zat besi. Mineral kalsium juga mendukung fungsi otot (Santy, 2019). Buah naga termasuk dalam kategori superfood karena kaya akan gizi dan antioksidan. Sebuah studi di Jakarta Pusat mengindikasikan bahwa buah naga memiliki karotin, kalsium, serta vitamin B1, B2, B3, dan vitamin C (Hendarto, Febriyanto, & Kaban, 2019). Selain itu buah naga juga mengandung zat besi yang berguna untuk pembentukan hemoglobin (Nuraeni et al., 2019).

II. Methods

Penelitian menggunakan metode studi pustaka (*library research*) yaitu metode dengan pengumpulan data dengan cara memahami dan mempelajari teori-teori dari berbagai literatur yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data artikel ini menggunakan data sekunder. Ini berarti data dikumpulkan secara tidak langsung melalui penelitian objek yang relevan. Di antaranya:

- a. Halida Thamrin (2018). *Buah Naga (Hylocereus polyrhizus) Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. Window of Health: Jurnal Kesehatan.
- b. Ni Made Indah Kusumasari (2025). *Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pemberian Jus Buah Naga Merah Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Di SMAN 1 Kediri*. Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan (Jerkin).
- c. Nurbaita Situmorang (2023). *Efektivitas Pemberian Jus Buah Naga Merah (Hylocereus polyrhizus) Terhadap Kadar Hemoglobin Tenaga Medis Di Rumah Sakit Amalia Medika Pangkalan Kerinci*. Biogenerasi: Jurnal Pendidikan Biologi.
- d. Meirna Eka Fitriasnani (2019). *Pengaruh Konsumsi Buah Naga (Hylocereus) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Siswi Dengan Anemia Di SMAN 5 Kota Kediri Tahun 2019*. Journal of Issues in Midwifery.
- e. Rohanah (2023). *Buah Naga (Hylocereus polyrhizus) Dan Buah Bit (Beta vulgaris) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin*. Holistik Jurnal Kesehatan.
- f. Decy Priyanti (2023). *Efektivitas Pemberian Tablet FE Dan Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar HB Remaja Putri Yang Mengalami*

Anemia Di Desa Citeras Kabupaten Garut Tahun 2023. Sentri: Jurnal Riset Kesehatan.

- g. Ratna Indah Kartika Sari (2023). *Efektivitas Buah Naga Dan Sari Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri.* Jurnal Ilmiah Bidan.
- h. Siti Mahmudah (2019). *Pemanfaatan Sirup Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin.* Jurnal Kesehatan Karya Husada.
- i. Ambar Yanti. *Perbandingan Pemberian Buah Naga Dan Buah Bit Terhadap Kadar HB Remaja Putri Di Pondok Pesantren Modern Ar-Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang.* Jurnal Keperawatan Muhammadiyah.
- j. Reni Asih (2025). *Pemberian Buah Naga Dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Ringan.* Jurnal Kesehatan Mercusuar.

Setelah mengumpulkan beberapa jurnal atau buku yang sesuai dengan topik, analisis dilakukan melalui studi pustaka sehingga hasil analisisnya berbentuk deskriptif. Analisis dilakukan melalui metode analisis isi (*content analysis*) Miles dan Huberman (1994) yang berfokus pada makna filosofis dan ideologis dari teks yang dikaji. Data dianalisis dalam tiga tahapan:

- a. Reduksi data, yaitu memilih data yang relevan dengan fokus kajian. Memilih, menyederhanakan, dan mengelompokkan data hasil penelitian seperti karakteristik responden, frekuensi konsumsi buah naga merah, dan kadar hemoglobin sebelum serta setelah intervensi, sehingga data lebih terfokus pada variabel penelitian.

- b. Penyajian data, yaitu menyusun data ke dalam bentuk penjelasan naratif yang terstruktur, seperti menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah, sehingga memudahkan peneliti untuk mengidentifikasi pola peningkatan kadar hemoglobin pada remaja perempuan.
- c. Penarikan kesimpulan, yaitu merumuskan temuan utama berdasarkan analisis yang telah dilakukan, untuk menunjukkan apakah ada hubungan antara konsumsi buah naga merah dengan peningkatan kadar hemoglobin.

III. Result and Discussions

A. Kadar Hemoglobin Remaja Putri Sebelum Diberikan Buah Naga Merah

Berdasarkan ringkasan dari tiga penelitian terdahulu yang telah dianalisis, dapat disimpulkan bahwa kadar hemoglobin pada remaja perempuan sebelum mereka diberikan buah naga merah umumnya berada di bawah angka normal. Keadaan ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi permasalahan kesehatan yang sering dialami oleh kelompok remaja perempuan. Rendahnya kadar hemoglobin awal mencerminkan ketidakseimbangan antara kebutuhan zat besi dan pasokan zat besi dari makanan sehari-hari.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Ni Made Indah Kusumasari pada tahun 2025 menunjukkan bahwa median kadar hemoglobin sebelum adanya intervensi mencapai 11,5 g/dl, yang mengindikasikan anemia ringan. Remaja perempuan sering kali tidak menyadari anemia ringan ini karena gejalanya yang tidak terlalu jelas, contohnya cepat

merasa lelah atau sulit fokus. Namun, jika kondisi ini dibiarkan secara terus menerus, bisa berkembang menjadi anemia yang lebih parah, yang akan berdampak negative pada prestasi belajar dan kesehatan reproduksi mereka.

Lebih jauh lagi, penelitian oleh Meirna Eka Fitriasnani pada tahun 2019 menunjukkan hasil yang lebih serius, di mana rata-rata kadar hemoglobin responden sebelum intervensi adalah 9,7 g/dl. Kadar ini mengindikasikan adanya anemia sedang dan berpotensi membawa dampak klinis yang lebih nyata, misalnya wajah pucat, pusing, dan kurangnya daya tahan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa banyak remaja perempuan belum mendapatkan asupan zat besi yang cukup dari pola makan sehari-hari

Selain itu, penelitian Halida Thamrin pada tahun 2018 juga menemukan bahwa mayoritas responden memiliki kadar hemoglobin di bawah batas normal pada pengukuran awal. Tingginya jumlah remaja perempuan dengan kadar hemoglobin rendah dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kebiasaan melewatkannya waktu makan, rendahnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi dari sumber hewani, serta meningkatnya kebutuhan zat besi selama masa pertumbuhan dan menstruasi. Dengan demikian, ketiga penelitian tersebut menggambarkan kondisi awal responden yang cukup mirip, yaitu mengalami anemia sebelum intervensi dilaksanakan.

B. Kadar Hemoglobin Remaja Putri Sesudah Diberikan Buah Naga Merah

Setelah diberikan perlakuan dengan buah naga merah, semua penelitian menunjukkan adanya kenaikan kadar hemoglobin pada gadis remaja. Kenaikan ini mengindikasikan bahwa buah naga merah

How to cite: **Azzahra, N. S. (2025).** *Analysis of the relationship between consumption of red aga fruit and increased hemoglobin levels in adolescent girls.* 87

S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 79–93.

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

memiliki kemampuan sebagai sumber gizi yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Buah naga merah diketahui kaya akan zat besi, vitamin C, dan antioksidan, yang semuanya penting dalam proses pembentukan sel darah merah.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Kusumasari pada tahun 2025, hasil yang paling baik terlihat pada median kadar hemoglobin setelah perlakuan yang meningkat menjadi 12,7 g/dl. Nilai ini melampaui batas normal kadar hemoglobin pada gadis remaja. Hal ini menandakan bahwa mengonsumsi jus buah naga merah secara rutin selama 10 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara klinis dan signifikan.

Dalam studi oleh Fitriasnani pada tahun 2019, kadar hemoglobin setelah mengonsumsi buah naga merah naik menjadi rata-rata 10,6 g/dl. Meskipun angka ini belum sepenuhnya normal, peningkatan itu menunjukkan perbaikan status anemia dari sedang ke ringan. Temuan ini memperlihatkan bahwa jika intervensi dilakukan lebih lama atau dikombinasikan dengan sumber zat besi lainnya, kemungkinan hasil yang lebih baik dapat dicapai.

Di sisi lain, penelitian oleh Thamrin pada tahun 2018 juga menemukan bahwa kelompok yang mendapat perlakuan menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin. Namun, kenaikan tersebut tidak selalu lebih tinggi daripada kelompok kontrol. Ini menunjukkan bahwa peningkatan kadar hemoglobin dipengaruhi tidak hanya oleh konsumsi buah naga merah, tetapi juga oleh faktor-faktor lain seperti pola makan, asupan gizi tambahan, dan kondisi fisiologis peserta selama penelitian.

C. Perbedaan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Naga Merah

Perbandingan kadar hemoglobin sebelum dan setelah konsumsi buah naga merah menunjukkan bahwa banyak penelitian menemukan perbedaan yang signifikan. Perbedaan ini menunjukkan adanya hubungan positif antara konsumsi buah naga merah dan peningkatan kadar hemoglobin pada remaja perempuan. Selisih kadar hemoglobin menjadi indikator penting untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang dilakukan.

Dalam penelitian Kusumasari (2025), terdapat peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1,2 g/dl dengan nilai $p < 0,05$. Hasil ini menandakan bahwa perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah intervensi adalah signifikan secara statistik. Peningkatan ini berarti tidak hanya dari segi angka, tetapi juga secara klinis karena membantu responden keluar dari anemia.

Hasil serupa muncul dalam penelitian Fitriasnani (2019), yang mencatat peningkatan kadar hemoglobin sebesar 0,9 g/dl dengan perbedaan yang signifikan. Walaupun peningkatan ini lebih rendah dibandingkan dengan yang ditemukan oleh Kusumasari (2025), penelitian tersebut tetap menunjukkan bahwa buah naga merah membantu dalam meningkatkan kadar hemoglobin, khususnya bagi remaja perempuan dengan anemia sedang.

Berbeda dengan dua penelitian sebelumnya, penelitian Thamrin (2018) tidak menemukan perbedaan kadar hemoglobin yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas buah naga merah mungkin dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak sepenuhnya dapat dikontrol dalam penelitian. Secara keseluruhan, gabungan dari ketiga

jurnal ini menunjukkan bahwa buah naga memiliki potensi sebagai intervensi gizi yang mendukung untuk meningkatkan kadar hemoglobin remaja perempuan, meskipun penelitian lanjut dengan desain yang lebih kuat dan durasi intervensi yang lebih lama diperlukan.

No	Penelitian Terdahulu	Kadar Hb Sebelum Pemberian Buah Naga Merah	Kadar Hb Sesudah Pemberian Buah Naga Merah	Hasil Penelitian
1.	Halida Thamrin (2018). <i>Buah Naga (Hylocereus polyrhizus)</i> <i>Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri.</i> Window of Health: Jurnal Kesehatan.	Kadar Hb rendah (anemia ringan-sedang)	Kadar Hb meningkat setelah pemberian buah naga, tetapi hampir sama dengan kelompok kontrol	Buah naga memiliki efek terhadap peningkatakn kadar Hb, tetapi peningkatannya dengan kelompok yang tidak mengonsumsi buah naga merah
2.	Ni Made Indah Kusumasari (2025). <i>Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pemberian Jus Buah Naga Merah Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Di SMAN 1 Kediri.</i> Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan (Jerkin).	Kadar Hb rendah dengan rata-rata sekitar 11,5 g/dl (anemia ringan)	Kadar Hb meningkat menjadi rata-rata 12-13 g/dl (normal)	Jus buah naga merah terbukti efektif dalam meningkatkan kadar Hb

3.	Meirna Eka Fitriansnani (2019). <i>Pengaruh Konsumsi Buah Naga (Hylocereus) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Siswi Dengan Anemia Di SMAN 5 Kota Kediri Tahun 2019</i> . <i>Journal of Issues in Midwifery</i> .	Kadar Hb rendah dengan rata-rata sekitar 9,7 g/dl (anemia sedang)	Kadar Hb meningkat menjadi sekitar 10,6 g/dl	Buah naga merah membantu menaikkan kadar Hb meskipun masih belum mencapai angka normal
----	---	---	--	--

IV. Conclusion

Berdasarkan analisis dari beberapa penelitian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa banyak remaja putri mengalami anemia ringan hingga sedang sebelum diberikan buah naga merah, dengan kadar hemoglobin berada di angka yang rendah. Berbagai faktor mempengaruhi kondisi ini, termasuk kebutuhan zat besi yang meningkat pada masa remaja, kehilangan darah saat menstruasi, serta pola makan yang tidak seimbang. Temuan ini menunjukkan pentingnya perhatian khusus terhadap masalah anemia di kalangan remaja putri.

Pemberian buah naga merah, baik dalam bentuk segar maupun jus, menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan kadar hemoglobin di kalangan remaja putri. Buah naga merah mengandung zat besi, vitamin C, vitamin B, dan antioksidan yang berperan penting dalam proses pembentukan sel darah merah serta meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Seluruh penelitian yang dianalisis menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin, meskipun tingkat peningkatannya bervariasi.

How to cite: **Azzahra, N. S. (2025).** *Analysis of the relationship between consumption of red aga fruit and increased hemoglobin levels in adolescent girls.*

S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 79–93.

<https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

Perbandingan kadar hemoglobin sebelum dan setelah konsumsi buah naga merah menunjukkan hasil yang positif, dengan sebagian besar penelitian melaporkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik. Meskipun ada beberapa studi yang mencari peningkatan tanpa hasil signifikan, umumnya buah naga merah memiliki potensi sebagai pilihan intervensi gizi non-farmakologis untuk mencegah dan mengatasi anemia di antara remaja putri. Oleh karena itu, mengkonsumsi buah naga merah sebaiknya direkomendasikan sebagai bagian dari pola makan yang sehat untuk meningkatkan kadar hemoglobin, sambil tetap memperhatikan faktor pendukung lainnya seperti kecukupan gizi dan durasi intervensi.

V. References

Halida Thamrin (2018). *Buah Naga (Hylocereus polyrhizus) Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. Window of Health: Jurnal Kesehatan.

Ni Made Indah Kusumasari (2025). *Perbedaan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pemberian Jus Buah Naga Merah Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Di SMAN 1 Kediri*. Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan (Jerkin).

Nurbaiti Situmorang (2023). *Efektivitas Pemberian Jus Buah Naga Merah (Hylocereus polyrhizus) Terhadap Kadar Hemoglobin Tenaga Medis Di Rumah Sakit Amalia Medika Pangkalan Kerinci*. Biogenerasi: Jurnal Pendidikan Biologi.

Meirna Eka Fitriasnani (2019). *Pengaruh Konsumsi Buah Naga (Hylocereus) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Siswi Dengan Anemia Di SMAN 5*

Kota Kediri Tahun 2019. *Journal of Issues in Midwifery*.

Rohanah (2023). *Buah Naga (Hylocereus polyrhizus) Dan Buah Bit (Beta vulgaris) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin*. Holistik Jurnal Kesehatan.

Decy Priyanti (2023). *Efektivitas Pemberian Tablet FE Dan Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar HB Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Di Desa Citeras Kabupaten Garut Tahun 2023*. Sentri: Jurnal Riset Kesehatan.

Ratna Indah Kartika Sari (2023). *Efektivitas Buah Naga Dan Sari Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmiah Bidan.

Siti Mahmudah (2019). *Pemanfaatan Sirup Buah Naga Merah (Hylocereus polyrhizus) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin*. Jurnal Kesehatan Karya Husada.

Ambar Yanti. *Perbandingan Pemberian Buah Naga Dan Buah Bit Terhadap Kadar HB Remaja Putri Di Pondok Pesantren Modern Ar-Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang*. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah.

Reni Asih (2025). *Pemberian Buah Naga Dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Ringan*. Jurnal Kesehatan Mercusuar.