

PEMANFAATAN BUAH NAGA DALAM PEMBUATAN MAKANAN SEHAT UNTUK MENINGKATKAN IMMUNITAS PADA IBU HAMIL

Rubiati Hipni ^{1CA}, Isnaniah ², Ermina Syainah ³, Niken Pratiwi ⁴

^{1,2} Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Jurusan Kebidanan

^{3,4} Poltekkes Kemenkes Banjarmasin Jurusan Gizi

*Corresponding Author: rubiatihipni@gmail.com

ABSTRACT

Dragon fruit contains many organic acids, proteins, minerals such as potassium, magnesium, calcium and iron and vitamin C. It has the properties of lowering blood pressure, blood sugar levels, and a source of antioxidants. The nutritional needs of pregnant women are very important needs in efforts to prevent anemia, the process of growth and development of the fetus in the womb, utilizing local fruit products such as dragon fruit which are easily available at affordable prices as prevention and alternative treatment for anemia and as an immunomodulator in pregnant women. The problem of PKM Partners is that there are still high cases of Anemia, pregnant women and cadres mostly still lack knowledge about the prevention of Anemia in the Pemurus Health Center area in Banjarmasin City and still lack knowledge about processed food products that can improve the health of pregnant women. The method of implementing PKM is by providing counseling and socialization about the use of dragon fruit as a healthy food ingredient that can increase the immunity of pregnant women and distributing leaflet in 20 pregnant women and 20 Posyandu cadres. next by demonstrating and assisting how to process dragon fruit into healthy food for pregnant women and conducting monitoring and evaluation. The results of the activity increased the knowledge of pregnant women and Posyandu cadres about the use of dragon fruit as a food ingredient to increase the immunity of pregnant women, pregnant women and Posyandu cadres can practice independently how to process healthy food by utilizing dragon fruit. Suggestions for this activity can be carried out continuously with the cooperation of midwives, nutritionists and Posyandu cadres.

Keyword: Utilization of dragon fruit, increase immunity, pregnant women

ABSTRAK

Buah naga mengandung banyak asam organik, protein, mineral seperti kalium, magnesium, kalsium dan zat besi dan vitamin C. memiliki sifat-sifat menurunkan tekanan darah, kadar gula darah, dan sumber antioksidan. Kebutuhan gizi ibu hamil merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam Upaya pencegahan terhadap Anemia, proses pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan, memanfaatkan hasil buah lokal seperti buah naga yang mudah didapat dengan harga terjangkau sebagai pencegahan dan pengobatan alternative terhadap anemia dan Sebagai Imunomodulator Pada Wanita Hamil. Permasalahan Mitra PKM adalah masih tingginya kasus Anemia, ibu hamil dan kader sebagian besar masih kurang pengetahuannya tentang pencegahan

Anemia di wilayah Puskesmas Pemurus dalam Kota Banjarmasin dan masih kurangnya pengetahuan tentang produk olahan makanan yang bisa meningkatkan Kesehatan ibu hamil. Metode pelaksanaan PKM dengan Pemberian penyuluhan dan sosialisasi tentang pemanfaatan buah naga sebagai bahan makanan sehat yang bisa meningkatkan immunitas ibu hamil serta membagikan leaflet di pada 20 orang ibu hamil dan 20 orang kader posyandu. berikutnya dengan mendemostrasikan dan pendampingan cara pengolahan buah naga menjadi makanan sehat untuk ibu hamil serta melakukan monitoring dan evaluasi. Hasil dari kegiatan meningkatnya pengetahuan Ibu hamil dan kader poyandu tentang pemanfaatan buah naga sebagai bahan makanan untuk meningkatkan immunitas ibu hamil, ibu hamil dan kader posyandu bisa mempraktikkan secara mandiri cara pengolahan makanan sehat dengan memanfaatkan buah naga. Saran kegiatan ini bisa dilakukan secara terus menerus dengan Kerjasama bidan, tenaga gizi dan kader Posyandu.

Kata Kunci: Pemanfaatan Buah naga, meningkatkan immunitas, ibu hamil

I. PENDAHULUAN

Buah naga sangat kaya dengan zat gizi, antioksidan dan senyawa bioaktif yang sangat bermanfaat untuk kesehatan. Kandungan zat gizi per 100 g buah naga merah adalah : air (85,7 g), energi (71 kal), protein (1,7 g), lemak (3,1 g), karbohidrat (9,1 g), serat (3,2g), abu (0,4 g), kalsium (13 mg), natrium (10 mg), kalium (128 mg), fosfor (14 mg), zat besi (0,4 mg), seng (0,4 mg), magnesium (0,10 mg), vitamin B1 (0,5 mg), vitamin B2 (0,3 mg), vitamin B3 (0,5 mg), vitamin C (1 mg) dan vitamin E (0,4 mg). Senyawa antioksidan yang potensial pada buah naga adalah: vitamin C, vitamin E, betalain, hydroxycinnamates, karotenoid (beta-karoten dan likopen), flavonoid, betacyanin, betaxanthin (Aryanta, 2022). Beberapa senyawa alam memiliki kemampuan dapat meningkatkan aktivitas sistem imun yaitu golongan flavanoid, kurkumin, limonoid, vitamin C, vitamin E dan katekin (Devagaran, T. & Diantini, 2012).

Terdapat golongan senyawa metabolik sekunder dan kadar bahan aktif yang terkandung dalam tanaman buah naga (buah, kulit, batang dan akar) Asal Kabupaten Tanah Laut Kalimantan Selatan seperti Flavonoid, Alkaloid, Saponin Steroid, Kadar bahan aktif pada tanaman buah naga mengandung Zat Besi, Magnesium, Kalium, Kalsium dan Vitamin C yang tinggi (Hipni *et al.*, 2023). Konsumsi buah naga berpengaruh terhadap peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil dan menstabilkan tekanan darah ibu hamil (Maslani *et al.*, 2021).

Buah naga sangat bermanfaat untuk menjaga kesehatan pencernaan, mengurangi risiko kanker, menurunkan kadar kolesterol jahat dan meningkatkan kesehatan jantung, mengontrol gula darah dan mengurangi risiko diabetes, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meredakan batuk dan flu, mencegah migrain, menurunkan berat badan, membantu mengatasi demam berdarah, menjaga kesehatan tulang, melawan radang sendi (arthritis), mencegah anemia, meningkatkan kesehatan mata, menjaga kesehatan kulit, meredakan nyeri pada kulit yang terbakar sinar matahari, mengurangi jerawat, melindungi rambut dari kerusakan, membantu meningkatkan fungsi otak, dan menjaga kesehatan ibu hamil (Aryanta, 2022). Salah satu cara mengatasi anemia adalah dengan mengonsumsi buah naga secara teratur, karena dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. pemberian jus buah naga efektif untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil (Chendriany, Kundaryanti and Lail, 2021) Pemberian jus buah naga pada ibu hamil dapat mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil dan dapat menaikkan kadar hemoglobin sebesar 1,82 gr% dengan mengonsumsi buah naga sebanyak 250 gr/ 1 potong ukuran sedang per hari selama 14 hari, Selain itu buah naga juga mengandung vitamin C yang dapat membantu proses absorpsi zat besi didalam tubuh (Ardiani, Andriani and Oktri Cahyani, 2023).

Kehamilan merupakan suatu hal yang fisiologis dan alamiah, tetapi dalam prosesnya tidak selamanya berjalan normal, terkadang diiringi oleh gangguan yang dapat menyebabkan kematian pada ibu atau kematian pada bayi. Angka kematian ibu pada tahun 2016 dan 2017 mengalami penurunan, namun hal ini masih jauh dari pencapaian target sasaran Sustainable Development Goals

(SDGs) pada tahun 2030 (Ummah, 2020).

Anemia defisiensi besi merupakan salah satu gangguan yang paling sering terjadi terutama selama masa kehamilan. Ibu hamil dinyatakan anemia jika hemoglobin (Hb) < 11 mg/L (Kemenkes RI, 2015). Kekurangan zat besi sejak sebelum kehamilan bila tidak diatasi dapat mengakibatkan ibu hamil menderita anemia. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko kematian pada saat melahirkan, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, janin dan ibu mudah terkena infeksi, keguguran, dan meningkatkan risiko bayi lahir prematur (Kemenkes RI, 2015).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1 %. angka kejadian anemia di kota Banjarmasin dari bulan Januari sampai bulan Juli 2018 sebanyak 1.160 orang (Data Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin Tahun 2018). Pada saat studi pendahuluan dari 4 orang ibu hamil di PKM Pemurus dalam semuanya belum mengetahui tentang mamfaat buah naga untuk meningkatkan imunitas ibu hamil dan belum tau cara pembuatan buah naga untuk makanan sehat ibu hamil

Kebutuhan gizi ibu hamil merupakan kebutuhan yang sangat penting dalam Upaya pencegahan terhadap Anemia, proses pertumbuhan dan perkembangan janin dalam kandungan, memanfaatkan hasil buah lokal seperti buah naga yang mudah didapat dengan harga terjangkau sebagai pencegahan dan pengobatan alternative terhadap anemia dan Sebagai Imunomodulator Pada Wanita Hamil.

Berdasarkan hal itu perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang Pemanfaatan Buah Naga dalam Pembuatan Makanan Sehat untuk meningkatkan Immunitas Pada Kelompok Kelas Ibu hamil di Wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin.

II. METODE

Metode

a. di Posyandu.

yang digunakan yaitu melakukan penyuluhan dan sosialisasi serta pendampingan tentang pemanfaatan buah naga sebagai bahan makanan sehat yang bisa meningkatkan immunitas ibu hamil secara langsung di aula Puskesmas melalui kelas ibu hamil.

1. Meningkatkan pengetahuan ibu hamil dengan Pemberian KIE (komunikasi, informasi dan edukasi) dengan mengenalkan cara pemanfaatan buah naga sebagai bahan makanan sehat serta membagikan brosur/ leaflet. Kegiatan ini dilakukan pada saat pertemuan berkala kelas ibu hamil
2. Meningkatkan keterampilan ibu hamil dengan mendemostrasikan cara pengolahan buah naga menjadi makanan sehat untuk ibu hamil.
3. Mengerakan ibu kader, ibu bidan, tenaga gizi, ibu PKK dengan membuat wadah pojok pembuatan makanan yang sehat pada ibu hamil di posyandu dengan memanfaatkan buah naga. Materi yang disampaikan adalah pemanfaatan buah naga sebagai bahan makanan sehat bagi ibu hamil, informasi seputar manfaat buah naga dan cara mengolah bahan makanan sehat pada ibu hamil.

Adapun pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat sebagai berikut:

1. Persiapan Kegiatan

Dalam tahap ini dilakukan :

- a. Survey tempat pelaksanaan kegiatan di Wilayah Kerja Puskesmas Pemurus Dalam .
 - b. Pembuatan proposal
 - c. Penyelesaian administrasi perizinan tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Puskesmas Pemurus Dalam
 - d. Menyepakati jadwal pelaksanaan kegiatan dengan pihak puskesmas.
 - e. Mengumpulkan materi dan membuat media penyuluhan dan demonstrasi mengenai pemanfaatan buah naga sebagai bahan makanan sehat bagi ibu hamil.
2. Rencana Pelaksanaan Kegiatan
 3. Monitoring dan Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan bertujuan untuk mengetahui perkembangan hasil kegiatan pengabdian masyarakat. Evaluasi yang dilakukan berupa pengisian kuesioner oleh ibu hamil mengenai kandungan manfaat buah naga serta cara meningkatkan immunitas ibu hamil (*pre-posttest*) dan mendemonstrasikan cara pengolahan makanan sehat menggunakan buah naga. mengadakan lomba pengolahan makanan sehat dengan memanfaatkan buah naga pada Kader. Hasil penilaian pada kuesioner menjadi indikator peningkatan pengetahuan ibu dan hasil makanan yang dibuat kader di posyandu dengan memanfaatkan buah naga menjadi indikator peningkatan keterampilan.

Peserta pada kegiatan ini pengabdian masyarakat ini terdiri dari: Narasumber 4 orang dari Poltekkes Kemenkes Banjarmasin (2 orang dosen kebidanan dan 2 orang dosen gizi), 6 orang mahasiswa (2 orang dari D3 Kebidanan dan 4 orang dari Str Reguler Kebidanan) sebagai ko-fasilitator; Ibu hamil sebanyak 20 orang; Kader 20 orang; Tenaga Puskesmas : Kepala Puskesmas 1 orang, bidan koordinator KIA 1 orang.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Agustus 2024 dengan lokasi di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam Kecamatan Banjarmasin Selatan Kota Banjarmasin.

Alat dan Bahan: Proposal dan surat tugas pelaksanaan kegiatan; Alat-alat: blender, kompor gas, panci, timbangan digital, pisau, talenan, baskom, gelas ukur, sendok dan cangkir plastik; Bahan: Buah naga, air, agar-agar, gula pasir, jelly bubuk; Leaflet; Spanduk; Banner; Lembar; presensi dan Lembar monitoring.

Pihak yang Terlibat

Pihak-pihak yang terlibat dalam kegiatan ini adalah para dosen dan mahasiswa selaku tim dari Poltekkes, Kepala puskesmas, Bidan Koordinator KIA

Penilaian

Untuk menilai tingkat keberhasilan kegiatan ini dilakukan penilaian:

1. Tahap I: Perijinan dan penjelasan kepada Pihak Puskesmas.
Penilaian positif dengan melihat respons dari pihak Puskesmas mengenai penjelasan rencana kegiatan oleh tim Poltekkes dengan memberikan izin pelaksanaan kegiatan mulai dilaksanakan pada bulan Juli dan Agustus. Persiapan dilaksanakan terlebih dahulu dengan memberikan peralatan timbangan kompor portable, panci dan menyerahkan resep standar jus buah naga dan puding buah naga serta cara membuat dan menyajikannya per porsi dengan menggunakan cup plastik.
2. Tahap II:
 - a. Tim Poltekkes melakukan pendampingan dan bantuan kepada kader dan ibu hamil tentang cara pembuatan jus buah naga dan puding buah naga, penyajian dan pembagian kepada ibu hamil serta penyajian sampai pelaksanaan minum jus dan makan pudding oleh ibu hamil dan mengedukasi ibu hamil serta adanya interaksi positif dari ibu hamil.
 - b. Tim Poltekkes menanyakan penerimaan jus dan puding buah naga kepada ibu hamil yang diberikan dengan indikator dari cita rasa dapat diterima oleh ibu hamil.
 - c. Melakukan pre dan posttest setelah pemberian KIE pada ibu hamil Indikator terlaksananya kegiatan selama dua bulan (Juli dan Agustus) dengan adanya pemberian jus buah naga dan puding buah naga serta terlaksananya edukasi.
3. Tahap ke III:
 - a. Kegiatan monitoring dan evaluasi dengan mengadakan lomba pembuatan makanan sehat oleh kader posyandu dan dinilai oleh dosen gizi, dosen kebidanan dan pihak puskesmas, hasil makanan sehat yang dibuat oleh kader langsung dinikmati oleh ibu hamil.
 - b. Membuat komitmen bersama kader, ibu hamil dan pihak Puskesmas untuk memanfaatkan bahan lokal untuk pembuatan makanan sehat untuk ibu hamil

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat tentang Pemanfaatan Buah Naga dalam Pembuatan Makanan Sehat untuk Meningkatkan Immunitas pada Kelompok Kelas Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Pemurus Dalam dimulai dengan melakukan persiapan berikut: Kegiatan pertama dimulai dari pengisian kuesioner *pre test* tentang mamfaat dan kandungan buah naga. Dilanjutkan pemberian materi tentang mamfaat dan kandungan dan buah naga serta cara meningkatkan immunitas ibu hamil serta cara meningkatkan immunitas pada ibu hamil. Pemberian materi dimulai dari jurusan kebidanan dengan tema cara meningkatkan immunitas kesehatan ibu hamil dan kandungan buah naga serta mamfaatnya, materi dipaparkan oleh Rubiati Hipni, SST., M.Keb, Hj. Isnaniah, S.ST., M.Pd, kemudian melakukan demonstrasi cara pengolahan makanan sehat yang diperagakan oleh Niken Pratiwi, S.Gz., M.Gizi dari jurusan gizi. Selanjutnya melakukan pengisian kuesioner *post test* tentang mamfaat dan kandungan buah naga serta cara meningkatkan immunitas pada ibu hamil. Monitoring dan evaluasi untuk menggerakkan kader dengan dilakukan lomba pengolahan makanan sehat yang dipandu dan dinilai oleh Ir. Ermina Syainah, MP dari jurusan gizi dan Rubiati Hipni, SST., M.Keb, Hj. Isnaniah, S.ST., M.Pd dari jurusan kebidanan, kader yang membuat olahan makan yang unik dan enak dari buah naga mendapat hadiah juara 1,2&3, kegiatan terakhir Membuat komitmen bersama kader, ibu hamil dan pihak Puskesmas untuk memamfaatkan bahan lokal seperti buah naga dalam pembuatan makanan sehat untuk ibu hamil di Posyandu. Hasil evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat di wilayah Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi pengetahuan ibu hamil di Wilayah Puskesmas Pemurus Dalam Kota Banjarmasin Tahun 2024

| Variabel Pengetahuan | Ibu Hamil | | | |
|----------------------|-----------|------|-----------|------|
| | Pre test | | Post test | |
| | n | % | n | % |
| Baik | 0 | 0 | 13 | 92,9 |
| Cukup | 12 | 85,7 | 1 | 7,1 |
| Kurang | 2 | 14,3 | 0 | 0 |
| Jumlah | 14 | | 14 | |

Berdasarkan tabel 1 di atas sebagian besar ibu hamil memiliki pengetahuan cukup sebelum diberi penyuluhan dan KIE sebanyak 12 orang (85,7%). Dan setelah diberikan KIE dan penyuluhan pengetahuan post test ibu hamil Sebagian besar baik sebanyak 13 orang (92,9%). Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini sejalan dengan Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan/ pemberian materi, metode praktik demostrasi pembuatan/penyusunan menu seimbang makanan lokal (seruit) bagi bidan dan tenaga kader dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas Marga Kencana Tulang Bawang Barat Provinsi Lampung yang dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap bidan dan kader (Sudarmi, Trinovadella and Bertalina, 2021). Hasil pengabmas dengan memberikan ceramah di kelas ibu hamil dan pelatihan pembuatan kudapan berbasis tepung tempe pada ibu hamil di Kelurahan Pedurungan Tengah terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang kadar Hb ibu hamil dan ketrampilan tentang pembuatan kudapan berbasis tepung tempe lebih bergizi serta diharapkan dapat menjadi penggerak pelaksanaan program perbaikan gizi masyarakat terutama meningkatkan kadar Hb ibu hamil melalui upaya perubahan perilaku dan peningkatan kemandirian finansial (Yuniarti *et al.*, 2023). Kegiatan Memberikan informasi kepada masyarakat tentang pemanfaatan dan pengolahan talas dalam beberapa macam bentuk olahan varian, dan Memberikan pelatihan keterampilan tentang pemanfaatan dan pengolahan talas, 3. Membantu perekonomian masyarakat melalui pengolahan berbahan dasar talas, serta Memberikan kesadaran bagi masyarakat akan nilai ekonomi dari sebuah talas. Membuat masyarakat khususnya ibu-ibu menjadi tahu tentang pemanfaatan dan pengolahan talas yang lebih bermacam

dengan banyak olahan varian dan masyarakat menyadari nilai ekonomi yang lebih dari sebuah talas (Misbakul *et al.*, 2019).

Memberikan pelatihan pengolahan makanan yang sehat dan murah agar kebutuhan gizi dan kesehatan tetap terjaga. Membuat masyarakat dapat memahami bagaimana cara menyimpan, mengelola dan mempertahankan gizi pada makanan sehingga hal tersebut akan dapat menjaga kesehatan dan dapat meningkatkan kesehatan di masa yang akan datang. Hal ini diperlukan untuk meningkatkan pola hidup di sehat pada masyarakat khususnya Kelurahan Bulu Lor Semarang Utara (Wibowo and Gamayanto, 2021). Memberikan penyuluhan terhadap masyarakat di Desa Ngaringan bahwa kedelai juga dapat diolah menjadi nugget dan menggantikan nugget yang biasanya dibuat dari bahan dasar hewani, serta dapat bermanfaat sebagai Pemberian Makanan Tambahan (PMT). Setelah diadakannya penyuluhan ini,

Masyarakat di Desa Ngaringan diharapkan dapat membuat dan mengolah kedelai lebih kreatif lagi, serta membuka peluang untuk menciptakan UMKM baru yang bergerak dalam pengolahan kedelai (Rahayu Subekti *et al.*, 2022). Pengabdian masyarakat dengan program pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan pengolahan makanan berbasis potensi desa yaitu buah alpukat menjadi sumber ekonomi kreatif bagi masyarakat desa dengan metode ABCD (Aset Based Community Development) melalui 4 tahapan yaitu: 1) Observasi; 2) Perencanaan; 3) Pelaksanaan; dan 4) Evaluasi. Hasil kegiatan pengabdian adalah ide kreatif pengolahan makanan dan aspek produksi makanan. Kini masyarakat desa khususnya ibu rumah tangga menjadi lebih kreatif dan berdaya serta dapat menghasilkan pemasukan tambahan untuk membantu perekonomian keluarga (Mega Tunjung Hapsari, 2020).



Gambar 1. Kegiatan KIE dan pendampingan pembuatan jus dan puding buah naga pada ibu hamil dan kader posyandu di wilayah Puskesmas Dalam tahun 2024



Gambar 2. Monitoring, evaluasi dan komitmen bersama

Luaran proses kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menghasilkan laporan kegiatan, jurnal Pengabmas dan penerbitan dikoran tentang kegiatan Pemanfaatan Buah Naga dalam Pembuatan Makanan Sehat untuk Meningkatkan Immunitas, HKI Leaflet tentang mamfaat dan cara pembuatan jus dan puding buah naga, serta video dan dokumentasi kegiatan.

IV. SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah makanan sehat berbahan dasar buah naga di kalangan ibu hamil. Melalui edukasi dan dukungan yang tepat, kesehatan ibu hamil dan janin dapat dioptimalkan, berkontribusi pada kesejahteraan keluarga secara keseluruhan. Keikutsertaan ibu hamil dalam mengikuti kelas ibu hamil sebagai wadah bagi ibu hamil untuk memfasilitasi mereka dalam mendapatkan informasi, edukasi serta tanya jawab seputar kehamilannya mengalami peningkatan. Pengetahuan tentang pemanfaatan buah naga sebagai bahan makanan untuk meningkatkan imunitas ibu hamil, sebagian besar memiliki pengetahuan yang cukup sebanyak 12 ibu hamil (85,7%) meningkat menjadi pengetahuan baik sebanyak 13 orang (92,9%) sesudah diberikan penyuluhan. Keterampilan ibu hamil dalam mempraktikan cara pengolahan makanan sehat dengan memanfaatkan buah naga yang bisa meningkatkan immunitas ibu hamil secara mandiri, mengalami peningkatan yang signifikan dimana ibu hamil dan kader posyandu dapat membuat contoh makanan berbahan dasar buah naga. Ibu hamil yang memiliki pengetahuan dan keterampilan yang baik dapat berperan sebagai penggerak bagi ibu-ibu hamil lain yang belum mengetahui mengenai manfaat dan contoh olahan makanan dari buah naga sehingga nantinya pemanfaatan buah naga sebagai makanan sehat ibu hamil dapat mengalami peningkatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiani, Y., Andriani, D. and Oktri Cahyani, M. (2023) 'Pemberian Jus Buah Naga untuk Meningkatkan Kadar HB pada Ibu Hamil', *Altafani : Jurnal Abdimas*, 1(1).
- Aryanta, I.W.R. (2022) 'Manfaat Buah Naga Untuk Kesehatan', *Widya Kesehatan*, 4(2). Available at: <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v4i2.3386>.
- Chendriany, E.B., Kundaryanti, R. and Lail, N.H. (2021) 'Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Di UPTD Puskesmas Taktakan Serang - Banten Tahun 2020', *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1).
- Devagaran, T. & Diantini, A. (2012) 'Senyawa Imunomodulator Dari Tanaman. Bandung', *News.Ge*, p. <https://news.ge/anakliis-porti-aris-qveynis-momava>.
- Hipni, R. *et al.* (2023) 'Phytochemical Screening and Antioxidant Activity in Dragon Fruit Plant Extracts as Immunomodulators in Pregnant Women', *Pharmacognosy Journal*, 15(6). Available at: <https://doi.org/10.5530/pj.2023.15.184>.
- Maslani, N. *et al.* (2021) 'Pengaruh Konsumsi Buah Naga terhadap Tekanan Darah pada Ibu Hamil', *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(7).
- Mega Tunjung Hapsari (2020) 'Pengolahan Makanan Berbasis Potensi Desa sebagai Sumber Ekonomi Kreatif Masyarakat', *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1). Available at: <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v5i1.4364>.
- Misbakul *et al.* (2019) 'Pemanfaatan dan pengolahan talas menjadi olahan makanan di Dusun Sengonkerep', *Prosiding Konferensi Pengabdian Masyarakat*, 1.
- Rahayu Subekti *et al.* (2022) 'Inovasi Produk Pangan Berbasis Komoditas Lokal Unggulan Desa Ngarangan Berupa Produk Nugget Kedelai', *KREASI : Jurnal Inovasi dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(3). Available at: <https://doi.org/10.58218/kreasi.v2i3.237>.
- Sudarmi, S., Trinovadella, N.I. and Bertalina, B. (2021) 'Sosialisasi Gizi Seimbang Makanan Lokal (Seruit) Untuk Ibu Hamil Pada Bidan dan Kader Kesehatan di Kabupaten Tulang Bawang Barat', *Jurnal Pengabdian Kesehatan Beguai Jejama*, 2(2). Available at: <https://doi.org/10.26630/jpk.v2i2.96>.
- Wibowo, S. and Gamayanto, I. (2021) 'Pelatihan Pengolahan Makanan Sehat Ibu-Ibu PKK Kelurahan Bulu Lor Semarang Utara', *Abdimasku : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2). Available at: <https://doi.org/10.33633/ja.v4i2.245>.
- Yuniarti, Y. *et al.* (2023) 'Pembuatan Kudapan Berbasis Tepung Tempe Untuk Mendukung Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil', *Reswara: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1). Available at: <https://doi.org/10.46576/rjpk.v4i1.2384>.