

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia merupakan masalah kesehatan global yang umum terjadi pada wanita usia produktif, seringkali disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi dan kehilangan darah saat menstruasi. Buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*), yang kaya akan zat besi, folat, dan vitamin C, dapat menjadi pilihan asupan yang sederhana dan terjangkau untuk membantu mencegah anemia. **Tujuan:** Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh konsumsi buah naga (*Hylocereus polyrhizus*) terhadap kadar hemoglobin, serta menganalisis korelasi antara asupan nutrisi dan peningkatan hemoglobin sebagai upaya nonfarmakologis untuk mencegah anemia. **Metode:** Desain *quasi experimental one-group pretest-posttest* dilakukan pada 50 mahasiswi kedokteran berusia 19–22 tahun di Universitas Diponegoro, yang dipilih melalui *purposive sampling*. Intervensi berupa konsumsi 300 gram buah naga setiap hari selama 14 hari. Kadar Hb diukur menggunakan *hematology analyzer Sysmex XP0-100* dan dianalisis dengan *paired sample t-test*. Asupan zat gizi dievaluasi menggunakan korelasi Spearman. **Hasil:** Kadar Hb menunjukkan peningkatan yang signifikan dari 12,93 g/dl menjadi 14,21 g/dl. Hasil uji menunjukkan $p < 0,001$ dengan selisih rata-rata -1,278. Analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan signifikan antara peningkatan Hb dan asupan zat besi ($r = 0,438$; $p = 0,001$) serta asupan folat ($r = 0,391$; $p = 0,005$). **Kesimpulan:** Konsumsi buah naga, secara signifikan meningkatkan kadar Hb. Buah naga dapat menjadi pilihan nonfarmakologis yang efektif untuk mencegah anemia pada wanita usia produktif.

Kata kunci: Anemia, Hemoglobin, Buah Naga