

PENGARUH PEMBERIAN JUS BUAH BIT TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS GATAK SUKOHARJO

Kukuh Setya Utami¹ Yuyun Triani²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Kukuhutami.students@aiska-university.ac.id

ABSTRAK

Latar belakang: Ibu hamil dengan anemia di Indonesia menduduki peringkat ke empat dalam kategori berat yaitu sebesar 44,2 %. Berdasarkan data dinas kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021 prevalensi anemia ibu hamil adalah 43,5%. anemia kehamilan berpotensi membahayakan ibu dan anak yang dikandung. Kebutuhan zat besi meningkat selama kehamilan sehingga kurangnya mengkonsumsi makanan yang tinggi zat besi penyebab umum ibu hamil mengalami anemia. Salah satu makanan yang dapat mengatasi anemia secara nonfarmakologi yaitu buah bit karena mengandung zat besi, asam folat, dan vitamin C yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh jus buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di wilayah Puskesmas Gatak Sukoharjo. **Metode:** Penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan *pre-experimental design* dengan rancangan *one group pretest posttest*, sampel berjumlah 20 ibu hamil dengan anemia yang berdasarkan kriteri inklusi dan eksklusi. **Hasil:** Penelitian menunjukkan rata rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan perlakuan sebesar 9,97 gr/dl dan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia sesudah diberikan jus buah bit 200 ml selama 7 hari yaitu sebesar 10,96 gr/dl. Hasil uji statistik *paired sample t test* didapatkan *p value* = 0,000 < α 0,05. Kesimpulan: Jus buah bit berpengaruh dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia.

Kata kunci: Anemia, ibu hamil, jus buah bit, kadar hemoglobin

ABSTRACT

Background: Pregnant women with anemia in Indonesia are ranked fourth in the severe category, which is 44.2%. Based on data from the Central Java Provincial Health Office in 2021, the prevalence of anemia in pregnant women is 43.5%. Pregnancy anemia has the potential to endanger the mother and the child she is carrying. The need

Received: Agustus 2024

Reviewed: Agustus 2024

Published: Agustus 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under

a [Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[NonCommercial 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

*for iron increases during pregnancy, so the lack of consuming foods high in iron is a common cause of anemia in pregnant women. One of the foods that can overcome anemia non-pharmacologically is beetroot because it contains iron, folic acid, and vitamin C which can increase hemoglobin levels. **Objective:** To determine the effect of beetroot juice on increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia in the Gatak Sukoharjo Health Center area. Method: The study used a quantitative research type with a pre-experimental design with a one-group pretest posttest design, a sample of 20 pregnant women with anemia based on inclusion and exclusion criteria. **Results:** The study showed that the average hemoglobin level of pregnant women before being given treatment was 9.97 gr/dl and the hemoglobin level of pregnant women with anemia after being given 200 ml of beetroot juice for 7 days was 10.96 gr/dl. The results of the paired sample t-test obtained a p value = $0.000 < \alpha 0.05$. **Conclusion:** Beetroot juice has an effect on increasing the hemoglobin levels of pregnant women with anemia.*

Keywords: Anemia, pregnant women, beetroot juice, hemoglobin levels

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses faali yang menjadi awal kehidupan generasi berikutnya. Pencegahan masalah gizi pada ibu hamil merupakan hal penting dilaksanakan mulai dari menjaga kesehatan dan status gizinya saat sebelum dan selama kehamilan, dilanjutkan dengan setelah melahirkan dan masa menyusui. Salah satu kebutuhan esensial untuk proses reproduksi sehat adalah terpenuhinya kebutuhan energi, protein, karbohidrat, vitamin, mineral dan cairan (termasuk air) serta serat yang cukup baik kuantitas maupun kualitas. Selama proses kehamilan berlangsung tidak menutup kemungkinan untuk seorang ibu akan mengalami masalah, tanda bahaya, perubahan metabolisme, perubahan fisiologi dan psikologis kehamilan yang dapat berpengaruh pada proses kehamilannya maupun proses persalinan apabila usia kehamilan sudah memasuki aterm 37- 40 minggu (Saifuddin, 2014).

Proses kehamilan menimbulkan perubahan adaptasi dalam tubuh ibu, salah satunya adalah perubahan hematologis antara lain peningkatan volume darah ibu, penurunan hemoglobin dan hematokrit, peningkatan kebutuhan zat besi, perubahan pada sistem imunologis dan leukosit, serta koagulasi dan fibrinolisis (Cunningham,2014). Pada proses kehamilan terjadi peningkatan energi dan oksigen, plasenta mengandung banyak mitokondria yang meningkatkan proses metabolisme oksidatif untuk menghasilkan energi. Peningkatan penggunaan oksigen pada ibu hamil dan janin menyebabkan jumlah sel darah merah (*eritrosit*) atau pengangkut oksigen dalam darah hemoglobin (Hb) dalam tubuh semakin besar dan apabila tidak mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh ibu hamil maka akan mengalami anemia (Nugroho, 2014).

Anemia sangat besar pengaruhnya terhadap masa kehamilan, persalinan, nifas, dan bayi. Pada masa kehamilan pengaruh anemia yaitu dapat menyebabkan terjadinya persalinan prematur, perdarahan antepartum, Ketuban Pecah Dini (KPD), abortus, dan lain lain pada hamil. Pada Janin anemia pada masa kehamilan menyebabkan berkurangnya kemampuan metabolisme tubuh sehingga mengganggu pertumbuhan dan perkembangan janin dalam rahim dan dapat terjadi gangguan dalam bentuk abortus, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR), kematian in utero, dan cacat bawaan (Ibraheem dan Hasan, 2018).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), terdapat 40% ibu hamil di dunia mengalami anemia. Indonesia menduduki peringkat ke empat dalam kategori berat yaitu sebesar 44,2 % ibu hamil di Indonesia mengalami anemia (WHO, 2021). Berdasarkan data dinas kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2021 prevalensi anemia ibu hamil di Jawa Tengah adalah 43,5% (Profil Kesehatan Jawa Tengah, 2021)

Anemia pada ibu hamil diatasi dengan cara farmakologis maupun non farmakologis (Profil Kesehatan Riau, 2019). Mengatasi anemia pada ibu hamil dengan cara farmakologis dapat diberikan minimal 90 tablet Fe selama kehamilan dengan dosis 60 mg. Sedangkan secara nonfarmakologis dapat dilakukan dengan mengkonsumsi obat herbal atau tumbuhan seperti kacang-kacangan, bayam merah, buah bit, dan kurma (Darmayanti, 2018).

Buah bit memiliki nama latin *Beta Vulgaris L*, merupakan tanaman sejenis umbi yang berwarna ungu kemerahan. Bentuknya menyerupai kentang. Biasanya buah bit dikonsumsi dengan cara dijus atau diolah menjadi santapan dengan tekstur lembut. Meskipun daunnya bisa dijadikan sayur, umbinya lebih sering dikonsumsi karena mengandung banyak manfaat bagi kesehatan tubuh (Anggraini & Saragita, 2020). Kandungan nutrisi dalam bit dipercaya memiliki peran penting dalam proses hematopoiesis. Sebanyak 100gram buah bit mengandung zat besi 0.8 mg, magnesium 23mg, vitamin C 4.9mg, dan asam folat 109µg (Astawan, 2021). Selain itu, terdapat kandungan unik lainnya dari bit yaitu betalain (subkelas betacyanin) sebanyak 128.7 mg per 100gram bit. Betalain diketahui berfungsi sebagai antioksidan untuk melindungi dari stress oksidatif dan berpengaruh terhadap ketahanan dinding eritrosit (Wirakusumah, 2020). Menurut Valencya (2019), terdapat beberapa manfaat pada buah bit diantaranya membantu memproduksi sel-sel darah baru, meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh, meningkatkan jumlah sel darah merah, memperlancar peredaran darah dan mampu mencegah anemia.

Dari latar belakang di atas peneliti mengambil perumusan masalah: "Apakah jus buah bit berpengaruh dalam peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia?"

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan *pre-experimental design*. Rancangan penelitian menggunakan penelitian *one group pretest* dan *posttest*. Dalam penelitian ini kelompok perlakuan akan diberikan dua kali pengukuran kadar hemoglobin dengan menggunakan alat hemoglobin meter GCHb yakni sebelum diberikan jus buah bit dan sesudah diberikan terapi jus buah bit. Penelitian dilakukan di Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo waktu penelitian pada 10 Mei 2024-20 Juni 2024. Sampel pada penelitian yaitu sebanyak 20 ibu hamil dengan anemia ringan dan sedang. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah hemoglobin meter digital easy touch GCHb Variable yang dianalisis

univariat yaitu data ibu hamil yang meliputi kadar Hb, usia, pendidikan, paritas. Uji normalitas menggunakan teknik statistik *Shapiro-Wilk* sedangkan teknik analisis data yang digunakan adalah *paired sample t-test* karena data berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik responden

Berdasarkan data yang diperoleh karakteristik responden yaitu berdasarkan umur, paritas, dan pendidikan.

1) Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan umur

Umur (tahun)	Jumlah	Presentase
<20	2	10%
20-35	14	70%
>35	4	20%

Berdasarkan data pada table 4.1 responden dengan kejadian anemia terbanyak berada pada usia 20-35 tahun yaitu sebanyak 14 responden dengan presentase 70%

2) Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Presentase
Pendidikan Dasar	1	5 %
Sekolah Menengah	16	80 %
Pendidikan Tinggi	3	15 %
Total	20	100%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data pada table 4.2 responden dengan kejadian anemia terbanyak memiliki latar pendidikan sekolah menengah yaitu sebanyak 16 responden dengan presentase 80%

3) Karakteristik responden berdasarkan paritas

Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Responden berdasarkan paritas

Paritas	Jumlah	Presentase
Primigravida	8	40%
Multigravida	12	60%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan data pada table 4.3 responden dengan kejadian anemia terbanyak dengan kehamilan multigravida yaitu sebanyak 12 responden dengan presentase 60%

b. Rerata Kadar Hemoglobin Pre test dan Post Test.

Tabel 4.4 Rata rata kadar hemoglobin pre test dan post test

Kadar Hb	N	Minimum	Maximam	Std. Defiation	Mean
Kadar Hb Pre test	20	9,1	10,7	0.4579	9.97
Kadar Hb Post Test	20	10,2	11,8	0.4802	10,96

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.4 rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia sebelum di berikan jus buah bit yaitu sebesar 9,97 dan rata rata kadar hemoglobin ibu hamil sesudah diberikan jus buah bit yaitu sebesar 10,96

2. Analisis Bivariat

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah *paired sample t-test* apabila data berdistribusi normal, jika data tidak berdistribusi normal maka uji analisis yang digunakan yaitu *Wilcoxon* untuk mengetahui efektivitas jus buah bit terhadap peningkatan kadar Hb ibu hamil dengan anemia sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak normal maka dilakukan uji normalitas. Uji normalitas menggunakan teknik statistik *Shapiro-Wilk*.

a. Uji Normalitas

Tabel 4.5 Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

	Shapiro - Wilk		
	Statistic	df	Sign
Kaidair Hb Pre test	0,960	20	0,539
Kaidair Hb Post test	0,957	20	0,479

Tabel uji normalitas diatas menggunakan uji normalitas menggunakan Shapiro-wilk karena sampel penelitian berjumlah kurang dari 50 responden. Berdasarkan data uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk didapatkan nilai Sig. kadar Hb sebelum diberikan terapi jus buah bit yaitu 0.548 dan nilai Sig. kadar Hb sesudah diberikan terapi jus buah bit adalah 0.479. Pada hasil uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk didapatkan semua variabel memiliki signifikansi lebih besar daripada α (0.05) sehingga data dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji analisis data

Tabel 4.6 Uji analisis data menggunakan *paired sample t test*

	N	Mean	Std. Deviation	Sign (2. Tailed)
Kadar Hb Pre Test-Post Test	20	0.9850	0.1242	0.000

Sumber: Data Primer

Berdasarkan uji paired sample t test, di dapatkan nilai t hitung sebesar -35,445 dengan p-value sebesar 0,000. Terlihat bahwa p-value $0,000 < \alpha (0,05)$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan secara signifikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sebelum dan sesudah diberikan jus buah bit di Puskesmas Gatak Sukoharjo. Hal ini menunjukkan pemberian jus buah bit kepada ibu hamil dengan anemia terbukti berpengaruh meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia.

B. PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik responden berdasarkan umur

Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo menunjukkan bahwa usia ibu hamil yang banyak mengalami anemia adalah responden yang berusia 20-35 tahun sebanyak 14 responden (700%).

Wanita hamil yang berusia <20 tahun secara biologis belum optimal, emosi cenderung labil, dan mental ibu hamil belum matang serta mudah mengalami keguncangan yang mengakibatkan kurangnya perhatian terhadap pemenuhan zat gizi selama kehamilan. Wanita yang hamil pada usia kurang dari 20 tahun beresiko mengalami anemia dikarenakan pada usia ini terjadi kekurangan gizi, sedangkan pada usia >35 tahun dapat menyebabkan anemia terkait dengan kemunduran dan penurunan daya tahan tubuh serta berbagai yang menimpa di usia ini (Komariah & Nugroho, 2020). Usia 20-35 tahun merupakan usia yang ideal untuk hamil karena pada usia ini jarang terjadi komplikasi dan memiliki reproduksi yang sehat. Hal tersebut berkaitan dengan kondisi fisik dan psikologis dari ibu hamil yang sudah siap dan matang untuk kehamilan (Rizawati, 2023). Teori tersebut tidak sejalan dengan penelitian menurut Afriyanti (2020) kelompok usia 20-35 adalah usia yang ideal untuk mengalami kehamilan tetapi pada usia ini terdapat banyak risiko komplikasi terhadap kehamilan yang disebabkan karena kondisi biologis

Maupun psikologis ibu. Dalam usia reproduksi yaitu 20-35 tahun tubuh mudah kehilangan zat besi oleh banyak sebab yaitu karena haid dan nifas, apabila pada usia ini mengalami kehamilan, tuntutan pemenuhan zat besi didalam kehamilan menjadi salah satu faktor utama untuk ibu dalam usia reproduksi mengalami anemia dalam kehamilannya. (Abioye, A.I. et al. 2018).

Hasil analisis pada tabel 4.1 ibu hamil yang banyak mengalami anemia yaitu ibu hamil dengan rentang usia 20-35 tahun. Menurut asumsi peneliti ibu hamil yang berusia 20-35 tahun bisa saja mengalami anemia apabila ibu hamil tidak rajin memeriksakan kehamilannya di tempat pelayanan kesehatan terdekat, tidak menjaga pola makan dan istirahatnya. Selain itu, nutrisi yang dibutuhkan oleh ibu hamil juga sangat diperhatikan terutama ibu hamil harus sering mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dan protein, dan ibu hamil juga rajin mengkonsumsi tablet Fe yang diberikan (Putri Susanto, 2018).

b. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Berdasarkan data pada tabel 4.2 responden dengan kejadian anemia terbanyak memiliki latar pendidikan sekolah menengah yaitu sebanyak 16 responden dengan presentase 80%. Menurut Pemiliana dkk (2019) menyatakan pendidikan secara umum adalah segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok masyarakat sehingga mereka melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku pendidikan. Kesadaran akan pentingnya arti kesehatan dari individu dan lingkungannya yang dapat mempengaruhi atau mendorong kebutuhan akan pelayanan kesehatan dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Didalam pendidikan terdapat proses pengembangan pengetahuan, wawasan, kompetensi, serta mempengaruhinya juga terbentuknya pola pikir seseorang. Pola pikir yang baik akan terbentuk dimana ibu akan lebih mudah untuk menerima informasi sehingga dapat terbentuk pengetahuan yang memadai dengan adanya pendidikan. Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap perubahan sikap dan perilaku hidup sehat. Seseorang atau masyarakat akan lebih mudah untuk menyerap informasi dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari dengan pendidikan yang lebih tinggi, khususnya dalam hal kesehatan (Pemiliana dkk, 2019).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Sumiyarsi (2018) mengenai "Faktor-faktor yang mempengaruhi hemoglobin Ibu hamil trimester III" menjelaskan bahwa pendidikan merupakan faktor dasar yang berpengaruh pada kadar Hb Ibu hamil dimana mayoritas (94%) berpendidikan menengah. Menurut asumsi peneliti berdasarkan penelitian ini responden yang mengalami anemia adalah responden dengan latar belakang pendidikan SMA lebih banyak ditemui yaitu sebesar 14 responden dengan presentase 70%, hal ini menggambarkan bahwa status pendidikan erat dengan tingkat pengetahuan ibu hamil. Tetapi perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak mutlak diperoleh melalui pendidikan formal, dan bisa saja dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Dalam hal ini, bisa jadi responden yang memiliki tingkat pendidikan tinggi mempunyai pengetahuan yang rendah terhadap cara mencegah anemia dalam kehamilan dan pemenuhan status gizi selama kehamilan sehingga berdampak pada hasil yang didapat yaitu hampir sebagian besar ibu hamil yang berpendidikan tinggi mengalami anemia.

c. Karakteristik responden berdasarkan paritas

Berdasarkan data pada table 4.3 responden dengan kejadian anemia terbanyak dengan kehamilan multigravida yaitu sebanyak 12 responden dengan presentase 60%. Menurut Bakri (2021) paritas adalah status seorang wanita dengan jumlah anak yang pernah dilahirkan. Grandemultipara termasuk faktor resiko tinggi dalam kehamilan. Anemia dalam kehamilan disebabkan oleh hemodilusi atau pengenceran. Secara fisiologis, ibu dengan paritas atau riwayat persalinan sering mengalami peningkatan volume plasma darah yang cukup besar sehingga menyebabkan hemodilusi yang lebih besar. Ibu yang melahirkan lebih dari 3 kali berisiko mengalami komplikasi serius seperti perdarahan yang berdampak anemia selama kehamilan, (Rajak, dkk (2018). Penelitian Adawiyah (2021) menunjukkan bahwa anemia dalam kehamilan dapat dipengaruhi oleh paritas, yang berkaitan dengan kondisi biologis seorang ibu begitupun dengan asupan

zat besi sehingga paritas memiliki risiko tinggi apabila disertai dengan jarak kehamilan yang berdekatan. Ibu hamil yang pernah mengalami anemia pada kehamilan sebelumnya, maka cadangan besi didalam tubuh otomatis berkurang dan pada kehamilannya mampu menarik dan menyerap lebih banyak persediaan zat besi didalam tubuh dengan begitu anemia dalam kehamilan akan terus terulang.

2. Hasil analisis bivariat

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo didapatkan hasil rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia sebelum di berikan jus buah bit yaitu sebesar 9,97 gr/dl dan rata rata kadar hemoglobin ibu hamil sesudah diberikan jus buah bit sebanyak 200 ml/ hari diberikan selama 7 hari yaitu sebesar 10,96 gr/dl. Selisih kenaikan rata rata kadar hemoglobin pada ibu hamil ibu hamil sesudah dan sebelum diberikan jus buah bit yaitu 0,99 gr/dl. Berdasarkan hasil uji statistik pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo dengan menggunakan *uji paired sample t test* didapatkan nilai signifikan (2-tailed) 0,000 nilai ini lebih kecil dari nilai α (*alpha*) sebesar 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan kadar hemoglobin yang signifikan pada ibu hamil dengan anemia sebelum dan sesudah di berikan jus buah bit. Hasil data tersebut menunjukkan bahwa jus buah bit berpengaruh dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo.

Berdasarkan penelitian yang berjudul "Pengaruh Pemberian Buah Bit terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia" menunjukkan bahwa setelah dilakukan pemberian jus buah bit yang dikonsumsi oleh kedua responden selama 14 hari dengan takaran 200ml/hari, didapatkan hasil pemeriksaan Hb pada minggu pertama mengalami kenaikan Hb sebesar 0,8 g/dL pada responden 1 dan 0,9 g/dL pada responden 2. Untuk minggu ke dua juga mengalami kenaikan Hb yang sama, yaitu sebesar 0,8 g/dL pada responden 1 dan responden 2. Pemberian buah bit dapat menjadi alternatif konsumsi tablet Fe sebagai pencegahan anemia. Tablet Fe dikeluhkan mempunyai bau yang amis dan feses menjadi lebih padat, sedangkan buah bit selain dapat mencegah anemia juga dapat melancarkan BAB. Beta Vulgaris atau yang lebih dikenal dengan buah bit memiliki kandungan kaya akan zat gizi seperti asam folat, vitamin C dan zat besi yang relatif cukup untuk dapat mengatasi anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Buah bit juga mengandung zat besi yang cukup tinggi, yang mengaktifkan kembali dan meregenerasi sel darah merah serta menyuplai oksigen yang berguna bagi kesehatan sel darah merah (Novita, Joseph, 2018). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Risnawati et al., 2021) yang berjudul efektivitas pemberian jus buah bit terhadap kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di puskesmas tayu I dimana peningkatan kadar hemoglobin yang terjadi pada ibu hamil yang hanya mengkonsumsi tablet Fe saja hanya sebesar 0,16 gr/dl. Sedangkan kadar hemoglobin ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe dan jus buah bit meningkat sebesar 0,88 gr/dl. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi tablet Fe dan jus buah bit lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Tayu I dibandingkan dengan ibu hamil yang hanya mengkonsumsi tablet Fe saja.

Dari hasil penelitian diatas peneliti berpendapat bahwa adanya peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan pada ibu hamil dengan anemia disebabkan oleh jus buah bit yang telah dikonsumsi ibu hamil dengan anemia selama 7 hari. Hal ini sesuai dengan teori menurut Kemenkes (2016) mengenai manfaat buah bit dalam mengatasi anemia yaitu *Beta Vulgaris* atau yang lebih dikenal dengan buah bit memiliki kandungan kaya akan zat gizi seperti asam folat, vitamin C dan zat besi yang relatif cukup untuk dapat mengatasi anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Buah bit mengandung karbohidrat yang mudah menjadi energi dan zat besi yang membantu darah mengangkut oksigen ke otak. Buah bit mengandung vitamin dan mineral yang memiliki banyak manfaat, buah bit dapat merangsang, membangun, memperkuat dan membersihkan sistem peredaran darah sehingga darah bisa membawa zat tubuh serta mencegah kurangnya sel darah merah dalam tubuh. Selain itu peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia disebabkan karena buah bit mengandung kadar zat besi yang tinggi. Jus buah bit dapat dijadikan alternatif terapi non farmakologis dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia yang efektif. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tambahan lemon dan madu. Lemon selain berfungsi dalam menambah aroma segar tetapi juga memiliki kandungan vitamin C yang tinggi. Vitamin C berperan dalam proses penyerapan zat besi yang dapat membantu pembentukan sel darah merah sehingga dapat membantu proses peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia (Suralaga & Kurniyati, 2022). Selain itu, madu dalam terapi non farmakologis merupakan obat dari segala penyakit. Madu dalam penelitian ini tidak hanya sebagai pemanis dalam jus buah bit tetapi madu memiliki fungsi dalam membantu produksi hemoglobin sehingga dapat mengatasi anemia. Madu mengandung banyak mineral seperti kalsium, aluminium, besi, fosfor, natrium, dan kalium. Madu dapat meningkatkan energi secara signifikan apabila dikonsumsi ibu hamil (Cholifah & Wulandari, 2018).

KESIMPULAN

Rata rata kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia sebelum dilakukan pemberian jus buah bit yaitu sebesar 9,97 gr/dl dan rata rata kadar hemoglobin ibu hamil sesudah diberikan jus buah bit yaitu 10,96 gr/dl. Peningkatan rata rata kadar hb ibu hamil dengan anemia setelah pemberian jus buah bit 200 ml/hari selama 7 hari yaitu sebesar 0.99 gr/dl. Berdasarkan uji analisis data menggunakan *Paired Sampel t-Test* didapatkan bahwa hasil kadar hemoglobin responden sebelum dan sesudah diberikan jus buah bit sebanyak 200 ml yang diberikan selama 7 hari berturut turut didapatkan hasil bahwa pemberian jus buah bit berpengaruh meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Gatak Kabupaten Sukoharjo.

SARAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian jus buah bit terhadap ibu hamil dapat meningkatkan kadar hb, maka disarankan mengintegrasikan materi tersebut dalam pendidikan kebidanan terutama dalam materi pembelajaran cara mengatasi anemia secara nonfarmakologis serta penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi kepada responden mengenai manfaat jus buah bit dalam meningkatkan kadar Hemoglobin ibu hamil dengan anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W., Harahap, H. P., Oktafirnanda, Y., & Sembiring, E. R. B. (2023). Efektivitas jelly buah bit terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*. <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v6i5-si.406>
- Anggraini, D.D. & Saragita, N. *Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trisemester III*. Jurnal Darul Azhar. 2020; 8 (1): 7-14.
- Anashrin, P. A., Aryanti, D., & Februanty, S. (2024). Implementasi Pendidikan Kesehatan Penanganan Anemia Kehamilan Pada Ibu Hamil di Tasikmalaya. *Nursing Care and Health Technology Journal (NCHAT)*, 2(2). <https://doi.org/10.56742/nchat.v2i2.43>
- Ani Kurniati, Asih Adethia, K., Tarigan, E. F., Hutagaol, E. A., & Safitri, E. (2023). Efektivitas Jus Buah Bit Dan Kurma Untuk Mengatasi Anemia Pada Kehamilan. *Indonesian Health Issue*, 2(2). <https://doi.org/10.47134/inhis.v2i2.45>
- Arista, D. P. K., Lestari, I., & Rahayuningsih, C. K. (2018). Perubahan Kadar Zat Besi (Fe) Pada Bit Merah (Beta vulgaris L.) Dengan Pengolahan Perebusan Dan Pengukusan. *Jurnal Analisis Kesehatan Sains*, Vol. 7(1).
- Cuningham, Gary, dkk. 2014. *Obstetri William*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Effendi, Y., Dosen, N., Kebidanan, S., Farmasi, F., & Kesehatan, D. (2024). PENGARUH PEMBERIAN JUS BUAH BIT TERHADAP KENAIKAN KADAR HB PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS MAKMUR. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 28. <https://doi.org/10.58794/jubidav2i2.614>
- Indrayani, T., Choirunissa, R. & Tambunan, MH. *Pengaruh Pemberian Jus Umbi Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di BPM Miftah Wahyudi Kec. Jatijajar Depok Tahun 2019*. Jurnal Kualitas Kesehatan Wanita. 2020; 3 (2): 146-152.
- Kaesi, S., Suraning, W. T., & Parmilah. (2023). EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS BUAH BIT (Beta vulgaris l.) UNTUK MENGATASI PERFUSI PERIFER TIDAK EFEKTIF PADA ANEMIA DI DESA ROWO KECAMATAN KANDANGAN. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 2(1).
- Kemenkes RI. 2016. *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Maulina, N. & Amalasari, G. *Perbandingan Efektivitas Madu dengan Ekstrak Buah Bit (Beta Vulgaris) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Mencit Putih Jantan (Mus Musculus L) Strain Double Ditsch Webster*. Jurnal Medis Anatomi. 2018; 1 (3): 167-178
- Meilan, N. (2023). STUDI KASUS : PENGARUH PEMBERIAN BUAH BIT TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA. In *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia* (Vol. 03, Issue 02).
- Mochtar, R. 2014. *Sinopsis Obstetri: Obstetri Fisiologi, Obstetri Patologi*. Edisi ketiga. Jakarta: EGC
- Muthoharoh, & Azzuhri, M. S. (2023). Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Dalam Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Puskesmas Cakranegara Kota Mataram. *Repository.Unmuhjember.Ac.Id*.
- Nugroho, T, dkk. 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan 1: Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Prawirohardjo, S. 2016. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo

- Putri, M. C., & Tjiptaningrum, A. (2016). Efek Antianemia Buah Bit (*Beta vulgaris L.*) Antianemic Effect Of Beetroot (*Beta vulgaris L.*). *Jurnal Majority*, 5(4).
- Risnawati, I., Indanah, I., & Sukesih, S. (2021). EFEKTIVITAS PEMBERIAN JUS BUAH BIT TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS TAYU I. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 5(1). <https://doi.org/10.26751/ijb.v5i1.1334>
- Saifuddin, A.B. 2014. *Buku Panduan Praktis Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal*. Edisi pertama. Cetakan Ketiga belas. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Siti Maimunah, A., Syapitri, H., & Marpaung, J. K. (n.d.). *Mengenal Si Cantik BIT dan Manfaatnya* Penerbit: AHLIMEDIA PRESS. www.ahlimediapress.com
- Suhesti, C., & Yuliana, D. (n.d.). Efektivitas Jus Buah Bit, Lemon Dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 2024(6), 115–121. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10637784>
- Susiloningtyas, H. 2014. *Gizi untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Cetakan II. Jakarta: EGC.
- Utami, N. A., & Farida, E. (2022). Kandungan Zat Besi, Vitamin C dan Aktivitas Antioksidan Kombinasi Jus Buah Bit dan Jambu Biji Merah sebagai Minuman Potensial Penderita Anemia. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(3). <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i3.53428>
- Website, A., Pemberian Buah Naga Dan Buah Bit Terhadap Kadar Hb Remaja Putri Di Pondok Pesantren Modern Ar-Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang Ambar Yanti, P., Eka Sugiatini, T., & Studi Sarjana Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, P. (n.d.). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* (Vol. 8, Issue 4).