

PENGARUH PEMBERIAN JUS BUAH BIT TERHADAP KENAIKAN KADAR HB PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA UPTD PUSKESMAS MAKMUR

Yulida Effendi Nasution

Dosen S1 Kebidanan, Fakultas Farmasi Dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

Email : yulidanasution596@gmail.com

Kata Kunci:

Jus Buah Bit, Penurunan
Kejadian Anemia, Ibu Hamil

ABSTRAK

Pendahuluan : Anemia merupakan kondisi tubuh yang kekurangan jumlah sel darah merah. Sehingga penyebaran oksigen ke seluruh tubuh menjadi terlambat. Dimana kadar Hemoglobin menurun dari jumlah yang normal yaitu <11 gr%. Salah satu penyebab Anemia selama kehamilan adanya kekurangan zat besi. Penggunaan buah Bit dalam bentuk jus dapat membantu menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang Anemia. Tujuan penelitian untuk mengetahui Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kenaikan Hb Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Makmur Kabupaten Bireuen. Desain penelitian ini quasi experimental designs, dengan perancangan One Group Pretest dan Posttest. Lokasi penelitian di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Makmur Kabupaten Bireuen. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei sampai Oktober 2023. Populasi seluruh ibu hamil yang anemia pada Trimester III pada bulan Maret-Juli tahun 2023 sebanyak 15 ibu hamil. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 15 ibu hamil dengan menggunakan teknik total sampling. Data dianalisis dengan menggunakan uji analisis paired t-test. Hasil penelitian didapatkan nilai t-paired sebesar 4.036 dan p-value=0.001, hal ini membuktikan p-value=0.001 < $\alpha=0.05$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, yang berarti ada pengaruh pemberian jus buah bit terhadap kenaikan Hb pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Makmur Kabupaten Bireuen. Kesimpulan dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian jus buah bit terhadap kenaikan Hb pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengaktifkan ibu hamil untuk mengkonsumsi jus buah Bit setiap hari pada trimester III atau makanan lainnya yang dapat meningkatkan kadar Hemoglobin.

Keywords:

Beetroot Juice, Decrease in the
Incidence of Anemia, Pregnant
Women

ABSTRACT

Background: Anemia is a condition in which the body has a low number of red blood cells. So the distribution of oxygen throughout the body becomes delayed. Where the hemoglobin level decreases from the normal amount, namely <11 gr%. One of the causes of anemia during pregnancy is iron deficiency. Using beets in juice form can help increase hemoglobin levels in pregnant women with anemia. The purpose of the study aims to determine the effect of giving beetroot juice on the increase in Hb in pregnant women in the third trimester in the UPTD work area of the Makmur Public Health Center, Bireuen Regency. The design a quasi experimental design, with a One Group Pretest and Posttest design. The research location is in the Makmur Community Health Center UPTD Work Area, Bireuen Regency. This research was conducted from May to October 2023. The population of all pregnant women who were anemic in the third trimester in March-July 2023 was 15 pregnant women. The sample in this study was 15 pregnant women using total sampling technique. Data were analyzed using paired t-test analysis. The results of the research showed that the t-paired value was 4.036 and p-value = 0.001, this proves that p-value = 0.001 < $\alpha = 0.05$, then H_a is accepted and H_0 is rejected, which means that there is an effect of giving beetroot juice on the increase in Hb in pregnant women third trimester in the Makmur Public Health Center UPTD Work Area, Bireuen Regency. The conclusion in this research can be concluded that there is an effect of giving beet juice on the increase in Hb in pregnant women in the third trimester. It is hoped that the results of this research will enable pregnant women to consume beet juice every day in the third trimester or other foods that can increase hemoglobin levels

Info Artikel

Tanggal dikirim: 27 Januari
2024
Tanggal direvisi: 28 Januari
2024
Tanggal diterima: 29 Januari
2024
DOI Artikel:
10.58794/jubidav2i2.614



PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi tubuh yang kekurangan jumlah sel darah merah. Sehingga penyebaran oksigen ke seluruh tubuh menjadi terhambat. Kondisi ini sering dialami oleh wanita yang sedang menjalani proses kehamilan. Anemia pada ibu hamil biasanya disebabkan oleh kebutuhan zat besi yang meningkat sementara asupan nutrisi yang didapatkan tidak cukup. Umumnya kondisi ini terjadi saat ibu hamil membutuhkan asupan zat besi lebih banyak yaitu pada trimester ke-3 hingga puncaknya saat usia kehamilan 28-40 minggu. Dalam kehamilan wanita hamil sangat memerlukan asupan nutrisi baik makanan maupun suplem zat besi (Fe).

Anemia masih menjadi permasalahan kesehatan saat ini, serta merupakan jenis malnutrisi dengan prevalensi tertinggi di dunia. Hal ini ditunjukkan dengan masuknya anemia ke dalam daftar *Global Burden of Disease* dengan jumlah penderita sebanyak 1,159 miliar orang di seluruh dunia (sekitar 25 % dari jumlah penduduk dunia). Sekitar 50% dari semua penderita anemia mengalami defisiensi besi [1].

Menurut *WHO (World Health Organization)* dalam Konvensi Anemia Sedunia pada tahun 2022, sebanyak 4 dari 10 ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia. Anemia pada ibu hamil tidak hanya berbahaya bagi ibu namun juga dapat mengancam kesehatan calon bayi di dalam kandungan. Bahkan risiko Anemia pada ibu hamil bisa mengakibatkan kelahiran prematur atau kematian janin. Data dari *World Health Organization*, secara global prevalensi Anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8%. Prevalensi Anemia pada ibu hamil di Indonesia meningkat pada tahun 2021 sebanyak 37,1% ibu hamil Anemia sedangkan pada tahun 2022 meningkat menjadi 48,9% [2].

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan

upaya kesehatan ibu. AKI adalah rasio kematian ibu selama masa kehamilan, persalinan, dan nifas atau pengelolaannya tetapi bukan karena sebab-sebab lain seperti kecelakaan atau insidental di setiap 100.000 kelahiran hidup [3].

Berdasarkan data Riskesdas 2018, presentase ibu hamil yang mengalami anemia paling banyak pada usia 15-24 tahun sebesar 84,6 %, usia 25-34 tahun sebesar 33,7 %, usia 35-44 tahun sebesar 33,6 %, dan usia 45-54 tahun sebesar 24%. Sedangkan Menurut SSGI pada tahun 2022 jumlah ibu hamil yang mengalami anemia sebesar 22.4% [4].

Dari data terkait kejadian ibu hamil yang menderita Anemia, prevalensi ibu hamil dengan Anemia di Provinsi Aceh tahun 2022. Cakupan pemberian tablet Fe₃ pada ibu hamil di Aceh dalam kurun waktu lima tahun terakhir, dimana pada tahun 2021 persentase cakupan ibu hamil yang mendapat tablet Fe₃ sebesar 72% meningkat pada tahun 2022 menjadi 78 %. Kebutuhan kandungan zat besi pada ibu hamil adalah sekitar 800 mg. Kebutuhan tersebut terdiri dari 300 mg yang dibutuhkan oleh janin dan 500 mg untuk menambah masa Hemoglobin Maternal. Sedangkan prevalensi ibu hamil dengan anemia di Provinsi Aceh adalah 12,84%, dengan kelompok usia terbanyak adalah usia 15-19 tahun sebesar 36,93% dengan kejadian anemia terendah di Kota Banda Aceh sebesar 11%, sedangkan tertinggi di Kabupaten Aceh Besar sebesar 24,09% [5].

Ketika seseorang memiliki kadar hemoglobin kurang dari 12 g/100ml dalam darahnya, maka dia dikatakan menderita anemia. Selama masa kehamilan, terjadi perubahan-perubahan dalam darah dan sumsum tulang serta kebutuhan zat-zat makanan pun bertambah, oleh karena itu anemia lebih sering dijumpai dalam kehamilan dengan klasifikasi anemia pada ibu hamil normal > 11 gr %, anemia ringan 9-10 gr %, anemia sedang 7-8 gr % dan anemia berat < 7 gr % [1].



JUBIDA (Jurnal Kebidanan)
Vol 2. No.2, Desember 2023

Indonesia melaksanakan program pencegahan anemia pada ibu hamil dengan memberikan suplemen zat besi sebanyak 90 tablet selama kehamilan. Namun banyak ibu hamil yang menolak atau tidak mematuhi anjuran karena berbagai alasan. Kepatuhan minum tablet Fe apabila $\geq 90\%$ dari tablet besi yang seharusnya diminum. Kepatuhan ibu hamil minum tablet Fe sangat penting dalam menjamin peningkatan kadar Hemoglobin ibu hamil [5].

Hasil survei awal, profil Dinas Kesehatan Kabupaten Bireuen pada tahun 2020 sebesar 445,8%, pada tahun 2021 sebesar 35,2% dan pada tahun 2022 di dapatkan ibu hamil yang mengalami Anemia 31,3%. Dengan Anemia berat (5,6%), Anemia sedang (9,5%), dan Anemia Ringan (16,2%). Angka kejadian Anemia pada (Trimester III) dengan usia kehamilan 28-36 minggu [6].

Gejala yang paling umum terjadi pada wanita hamil yang mengalami anemia seperti Pada kondisi awal, pasien akan memiliki toleransi yang rendah untuk melakukan aktivitas fisik, sesak saat beraktivitas ringan, serta mudah lelah. sering merasa pusing, dan mual muntah yang lebih hebat pada hamil muda, anemia saat hamil perlu mendapatkan penanganan tepat karena berisiko menyebabkan berbagai macam komplikasi, seperti: Kelahiran Prematur, Bayi Lahir dengan Berat Badan Rendah (BBLR), Perdarahan Pasca Melahirkan, hipertensi dan gagal jantung pada saat kehamilan (5).

Hemoglobin merupakan protein yang kaya akan zat besi yang memiliki afinitas atau daya gabung terhadap O_2 (oksigen), oksigen itu sendiri akan membentuk oxihemoglobin di dalam sel darah merah. Karena fungsi ini maka O_2 (oksigen) akan di bawa dari paru-paru ke jaringan tubuh (Hasanan, 2018). Hemoglobin merupakan protein yang sangat membantu di dalam darah. Berada di dalam eritrosit yang bertugas untuk mengangkut oksigen di dalam tubuh. Hemoglobin terdiri dari kandungan Fe

(besi) dan rantai alfa, beta, gama dan delta (polipeptida globin). Nama hemoglobin yaitu berasal dari gabungan kata heme dan globin. Yaitu heme adalah gugus prostetik yang terdiri dari atom besi, sedangkan globin adalah protein yang dipecah menjadi asam amino. Jika dalam keadaan tubuh Hb mengalami penurunan, maka kondisi dalam tubuh sangat beresiko untuk terjadi anemia karena kadar hemoglobin menurun (5).

Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan banyak cara untuk mengatasi anemia dan meningkatkan hemoglobin (Hb) ibu hamil baik secara medis maupun alamiah, salah satunya adalah Buah Bit yang kaya zat besi sehingga baik untuk meningkatkan hemoglobin darah. Buah Bit termasuk tanaman umbi-umbian, mengandung zat-zat yang sangat diperlukan oleh kesehatan, antaranya zat besi, vitamin C, kalium, fosfor, magnesium, asam folat dan serat. Asam folat yang terkandung dalam buah Bit juga bermanfaat untuk pembentukan darah merah. Dr. Frotz Keitel menyatakan bahwa tak ada obat mujarab untuk menaikkan kadar darah merah selain buah Bit dan mempertahankan daya tahan tubuh. Bagi ibu yang sedang hamil buah Bit merupakan sayuran yang sehat dan sangat bagus untuk memaksimalkan perkembangan otak bayi [7].

Kandungan senyawa kimia yang terdapat dalam buah Bit sangat bermanfaat bagi kesehatan, antara lain sebagai pembersih darah yang ampuh, memaksimalkan perkembangan otak bayi, anti kanker dan anti Hb. Penelitian ini juga didukung oleh Neli Rosmayanti (2019) di Puskesmas Seyegan yang menyebutkan bahwa pemberian jus buah Bit pada ibu hamil yang dilakukan satu kali dalam sehari, yang diminum sebanyak 500 ml yang bermanfaat untuk meningkatkan kadar Hemoglobin ibu hamil [7].

Berdasarkan data dari Puskesmas Makmur tahun 2022 terdapat 32 kasus Kekurangan Hb dan 1 diantaranya meninggal



kerena perdarahan, diketahui ibu tersebut mengalami anemia selama kehamilannya. Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan 2023 keseluruhan ibu hamil pada bulan Januari sampai dengan Juli sebanyak 169 diantara masih terdapat kasus anemia dengan jumlah kasus 20 atau 12% kasus anemia pada ibu hamil dengan usia kehamilan 28-36 minggu, dari 20 kasus tersebut terdapat 15 kasus ibu hamil yang mengalami anemia ringan dengan usia kehamilan 28-36 minggu.

Dari hasil wawancara yang dilakukan pada ibu hamil di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Makmur, ibu hamil mengatakan Hb ibu rata-rata 9, gr/dl sampai dengan 10 gr/dl, ibu hamil dengan keluhan cepat lelah, sering pusing dan nafsu makan menurun, ibu hamil hanya diberikan tablet tambah darah 30 tablet setiap kali kunjungan ke Posyandu, ibu hamil juga belum pernah minum jus buah bit untuk peningkatan Hb pada ibu hamil yang anemia.

Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian jus buah Bit terhadap kadar Hb pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Makmur Kabupaten Bireuen Tahun 2023.

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan desain penelitian *quasi experimental designs*, dengan perancangan *One Group Pretest* dan *Posttest*, dimana rancangan ini menggunakan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Makmur Kabupaten Bireuen. Waktu penelitian telah dilakukan pada bulan Mei sampai dengan November 2023. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang anemia pada Trimester III pada bulan Maret-Juli tahun 2023 di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Makmur Kabupaten Bireuen sebanyak 15 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Jadi jumlah sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 15 ibu hamil. Analisa dilakukan dengan proses komputerisasi melalui uji *t paired*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Makmur Kabupaten Bireuen (n=15)

No	Karakteristik Responden	f	%
1	Umur		
	< 25 tahun	3	20,0
	26-35 tahun	8	53,3
	> 35 tahun	4	26,7
2	Pendidikan Terakhir Ibu		
	SD	0	0,0
	SMP	1	6,7
	SMA	9	60,0
	DIII	1	6,7
	S1	4	26,7
3	Pekerjaan		
	Petani/Pekebun	2	13,3
	PNS	3	20,0



Pedagang	1	6,7
Pekerja Swasta	2	13,3
Tidak Bekerja	7	46,7
Jumlah	15	100

Berdasarkan tabel 1, didapatkan bahwa mayoritas umur ibu mayoritas berada pada umur 26-35 tahun sebanyak 8 responden (53,3%). Pendidikan ibu mayoritas berada pada

pendidikan SMA yang berjumlah sebanyak 9 responden (60,0%). Pekerjaan ibu mayoritas berada pada tidak bekerja sebanyak 7 responden (46,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Sebelum Diberikan Jus Buah Bit di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Makmur Kabupaten Bireuen (n=15)

No	Kadar Hb Pada Ibu Hamil	f	%
1	Anemia Ringan	13	86,7
2	Anemia Sedang	2	13,3
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 2, di atas dapat disimpulkan bahwa kadar Hb pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan jus buah bit di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Makmur

Kabupaten Bireuen mayoritas responden berada kategori anemia ringan sebanyak 13 orang (86,7%) dibandingkan dengan kategori anemia sedang sebanyak 2 orang (13,3%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III Sesudah Diberikan Jus Buah Bit di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Makmur Kabupaten Bireuen (n=15)

No	Kadar Hb Pada Ibu Hamil	f	%
1	Normal	9	60,0
2	Anemia Ringan	6	40,0
Jumlah		15	100

Berdasarkan tabel 3, di atas dapat disimpulkan bahwa kadar Hb pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan jus buah bit di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Makmur

Kabupaten Bireuen mayoritas responden berada kategori normal sebanyak 9 orang (60,0%) dibandingkan dengan kategori anemia ringan sebanyak 6 orang (40,0%).

Analisis Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kenaikan Hb Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Makmur Kabupaten Bireuen (n=15)

Kadar Hb	N	Mean	SD	SE	Nilai t	p-value
PreIntervensi	15	1.4000	0.35187	0.09085	4.036	0.001



PostIntervensi	15	2.1333	0.50709	0.13093
----------------	----	--------	---------	---------

Berdasarkan tabel 5, di atas hasil uji statistik menunjukkan bahwa nilai *mean* preintervensi lebih kecil 1.4000, dibandingkan dengan nilai *mean* postintervensi 2.1333 dengan standar deviasi preintervensi 0.35187 dan postintervensi 0.50709, dengan nilai *t-paired* sebesar 4.036 dan *p-value*=0.001, hal ini membuktikan $p\text{-value}=0.001 < \alpha=0.05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus buah bit terhadap kenaikan Hb pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Makmur Kabupaten Bireuen.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kadar Hb pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan jus buah bit berada kategori anemia ringan sebanyak 13 orang (86,7%) sedangkan kadar Hb pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan jus buah bit berada kategori normal sebanyak 9 orang (60,0%). Dari analisa perbedaan Hb pada ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian jus buah Bit. Dari 15 responden sebelum diberikan jus buah Bit terdapat 13 responden dengan anemia ringan dan 2 orang dengan anemia sedang. Setelah diberikan jus buah bit diperoleh seluruh responden mengalami peningkatan kadar Hb pada ibu hamil yaitu sebanyak 9 responden.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 15 responden menunjukkan bahwa nilai $p\text{-value}=0.001 < \alpha=0.05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian jus buah bit terhadap kenaikan Hb pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Makmur Kabupaten Bireuen.

Buah Bit merupakan salah satu alternatif untuk mengobati kadar Hemoglobin yang rendah sehingga kadar Hemoglobin bisa kembali menjadi normal. Buah Bit mengandung vitamin dan mineral yang memiliki banyak sekali manfaat. Buah Bit mampu merangsang, membangun, membersihkan dan memperkuat sistem peredaran darah dan sel darah merah sehingga dapat membawa zat tubuh dan dapat mencegah kurangnya sel darah merah dalam tubuh. Hemoglonin merupakan bagian dari darah yang mengandung protein yang kaya zat besi. Buah Bit adalah salah satu buah yang tinggi asam folat dan juga sangat baik untuk membantu pembentukan otak dan mengatasi Anemia. Menurut Lingga, kandungan zat besi buah Bit memiliki asam folat dan zat besi yang cukup tinggi, yang mengaktifkan kembali dan meregenerasi sel darah merah serta menyuplai oksigen yang berguna bagi kesehatan sel-sel merah. Buah Bit juga mengandung Vitamin C yang akan memudahkan tubuh menyerap zat besi, yang artinya jika zat besi dapat diserap dengan baik, pembentukan sel darah merah baru juga akan terjadi dengan baik dan lancar (8).

Menurut Zahyrah, buah bit memiliki banyak kelebihan bagi kesehatan maupun pengobatan. Buah bit (*Beta Vulgaris*) memiliki kandungan asam folat sebesar 109 mg, dan vitamin C sebesar 10,0 mg, ibu hamil yang mengalami anemia membutuhkan asam folat bagi ibu hamil sebanyak 200-400 mg perhari, dengan mengkonsumsi jus sebanyak 250 ml (100 gram buah bit) sebanyak 2 kali sehari, mampu mengatasi anemia pada ibu hamil (26).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Liananar dengan judul Analisa pengaruh Konsumsi Buah



Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III. Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui nilai kemaknaan *p-value* sebesar 0,000 lebih kecil dari nilai *alpha* (0,05) menunjukkan ada pengaruh kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah konsumsi jus buah Bit. Buah Bit mampu merangsang, membangun, membersihkan dan memperkuat sistem peredaran darah dan sel darah merah sehingga dapat membawa zat tubuh dan dapat mencegah kurangnya sel darah merah dalam tubuh. Hemoglobin merupakan bagian dari darah yang mengandung protein kaya zat besi (9).

Menurut Dewinta pada kelompok perlakuan Bit merah rata-rata Hemoglobin pada saat *pre-test* sebesar 10,033 gr% dan *post-test* sebesar 11,507 gr% artinya terjadi kenaikan kadar Hemoglobin setelah diberikan perlakuan jus buah Bit sebesar 1,474 gr%. Lamanya perlakuan yang dilakukan selama 14 hari. Uji yang digunakan adalah Paired T. Test dengan *sig* 0,000 ($<0,05$), artinya terdapat pengaruh pemberian jus buah Bit dengan Hemoglobin ibu hamil dengan anemia pada kelompok kontrol dengan pemberian tablet Fe (12).

Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian Wenda Stephana dengan judul Efektifitas pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di dapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan *uji t independen* diperoleh $p(0,000) < \alpha(0,05)$. Hal ini dikatakan adanya perbedaan yang signifikan antara mean kadar Hemoglobin ibu hamil dengan Anemia pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sesudah diberikan jus buah Bit sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian jus buah Bit efektif terhadap kadar Hemoglobin ibu hamil yang Anemia (25).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sitti Zahyrah dengan judul Efektivitas Jus Beta Vulgaris L (BIT) Untuk Meningkatkan Kadar

Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Wanita di Puskesmas Kotaraja. didapatkan hasil uji statistic menggunakan *uji T Dependent Test* diperoleh nilai $p = (0,000) < \alpha(0,05)$. Sehingga terdapat perbedaan yang signifikan terhadap kadar haemoglobin sebelum dan sesudah diberikan jus beta vulgaris L (Bit). Dapat disimpulkan bahwa jus beta vulgaris L (Bit) efektif untuk menaikkan kadar haemoglobin pada ibu hamil dengan anemia (26).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Dina Dewi Anggraini, hasil penelitian kadar Hb pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan jus buah bit selama 7 hari, diperoleh bahwa sebagian besar (56,2%) ibu hamil trimester III mengalami anemia ringan dengan adanya kenaikan kadar Hb pada ibu hamil trimester III. Dan berdasarkan uji analisis Wilcoxon didapatkan bahwa *p value* $0,004 < \alpha(0,05)$. Yang artinya ada pengaruh yang signifikan dari pemberian jus buah bit pada kenaikan kadar Hb ibu hamil trimester III (27).

Menurut asumsi peneliti pemberian jus buah bit berpengaruh terhadap kenaikan Hb pada ibu hamil, hal ini dikarenakan dengan mengkonsumsi 2 gelas atau 500 ml jus Bit merah setiap hari mampu mencegah anemia, 100 gram buah bit mempunyai kandungan tinggi akan kadar asam folat yaitu 109 mg dan dapat diolah menjadi jus sebanyak 250 ml dengan menggunakan air 150 ml dan 100 gram buah bit, buah Bit juga membantu metabolisme tubuh berkat kandungan potasium yang menyeimbangkan elektrolit dalam tubuh, yang membantu mencegah anemia ibu hamil. Sebelum diberikan jus buah bit didapatkan ibu hamil mengalami anemia ringan hal ini disebabkan oleh kekurangan zat besi dalam tubuh dan ibu hanya mengkonsumsi Tablet Fe saja selama masa kehamilan, sehingga ibu mengalami anemia ringan. Sesudah diberikan jus buah bit didapatkan ibu hamil berada pada kadar Hb normal, hal ini disebabkan dengan memberikan jus buah bit, yang kaya akan zat



besi dan nutrisi, dapat membantu meningkatkan kadar zat besi dalam tubuh.

Jus buah bit juga mengandung asam folat, yang dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan. Zat besi membantu pembentukan sel-sel darah merah. Kendala selama dilakukan penelitian ada beberapa ibu hamil yang takut mengkonsumsi Fe karena mereka beranggapan Fe tersebut mengandung zat kimia. Maka dari itu saat ini yang dapat dilakukan responden untuk mencegah terjadinya Anemia dengan mengkonsumsi jus buah Bit dan menjaga pola hidup yang sehat serta mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi. Buah Bit dapat meningkatkan jumlah Hemoglobin dalam tubuh. Oleh karena itu, memberikan jus buah bit dapat menjadi salah satu langkah yang bermanfaat dalam mengatasi anemia dan meningkatkan kesehatan ibu selama masa hamil

KESIMPULAN

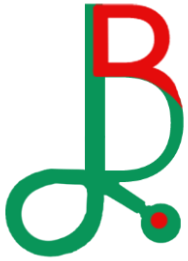
Berdasarkan penelitian dapat disimpulkan kadar Hb pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan jus buah bit mayoritas berada kategori anemia ringan sebanyak 13 orang (86,7%) sedangkan kategori anemia sedang sebanyak 2 orang (13,3%). Kadar Hb pada ibu hamil trimester III sesudah diberikan jus buah bit mayoritas berada kategori normal sebanyak 9 orang (60,0%) sedangkan kategori anemia ringan sebanyak 6 orang (40,0%). Ada pengaruh pemberian jus buah bit terhadap kenaikan Hb pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Makmur Kabupaten Bireuen dengan $p\ value = 0,001 < 0,05$.

SARAN

Diharapkan dapat menambah pengetahuan seputar anemia, tanda bahaya serta komplikasi yang dapat terjadi dan penanganan anemia dengan cara melakukan pemeriksaan dan konsultasi ke tenaga kesehatan terdekat, ataupun membaca lewat buku maupun media sosial serta memberikan informasi kepada masyarakat mengenai manfaat pemberian jus buah Bit untuk meningkatkan kadar Hemoglobin. Disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan meneliti variabel-variabel lainnya yang berhubungan dengan pengaruh pemberian jus buah bit terhadap kenaikan Hb, dan melakukan kajian kualitatif agar dapat mengkaji lebih dalam hal yang berkaitan dengan pengaruh pemberian jus buah bit terhadap kenaikan Hb.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] R. Ai Yeyeh, *Asuhan Kebidanan 4 Patologi*, 1st ed. Jakarta: Trans Info Media, 2010.
- [2] Rosdawati, "Faktor-Faktor Resiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kebun Kopi Jambi Tahun 2018," *J. Ilmu-ilmu Kesehat.*, vol. 5, no. 1, 2019.
- [3] O. Primadi, *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI, 2019.
- [4] A. Ramadhan, "Hampir Separuh Ibu Hamil Di Indonesia Alami Anemia," *Antaraneews*, 2018.
- [5] Hanif, *Profil kesehatan Provinsi aceh*. Aceh: Dinkes Aceh, 2019.
- [6] P. D. K. B. Bireuen, "Data Anemia Ibu Hamil," 2020.
- [7] N. Rosmayanti, "Asuhan kebidanan Pemberian Jus Buah Bit Pada Ibu Hamil Dengan Anemia," *Anal. PICOT CSR*, p. 23, 2019.



JUBIDA (Jurnal Kebidanan)
Vol 2. No.2, Desember 2023

- [8] L. Lingga, *Cerdas Memilih Sayuran*, 1st ed. Jakarta Selatan: PT AgroMedia Pustaka, 2010.
- [9] S. Zahyrah, “Efektivitas Jus Beta Vulgaris L (BIT) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Wanita,” *Poltekkes*, vol. 2, 2020.
- [10] Liananiar and Dkk, “Analisa Pengaruh Konsumsi Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu hamil Trimester III,” *Health Care (Don. Mills)*, vol. 9, p. 3, 2020.
- [11] Dewita and Dkk, “Jus Bit Merah (Beta Vulgaris L.) Bermanfaat Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia,” *Kebidanan*, vol. 6, p. 463, 2020.
- [12] W. Stephana, “Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia,” 2018.
- [13] D. D. Anggraini, “Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester Iii,” *IDarul Azhar*, vol. 8, 2020.