MEJORA : Medical Journal Awatara
Vol. 3, No. 2, April 2025, pp. 127 - 133
ISSN: 30259584, DOI: 10.61434/mejora.v3i2.296

Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit dengan Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Dina Karya Medan

Utary Dwi Listiarini[1], Julina Br. Sembiring[2], Ani Deswita Chaniago[3],Yuni Lesteri Br. Manullang[4]
[1, 2, 3] Dosen Prodi Profesi Bidan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia, utarydwilistarini@helvetia.ac.id
[4]Mahasiswa Kebidanan, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

ARTICLE INFO

History of the article:
Received 16 Maret 2025
Revised 23 April 2025
Accepted 28 April 2025

Keywords:
Prevention of anemia
Beetroot juice
Third trimester pregnant women

ABSTRACT

Background: Anemia is a serious global public health issue, particularly affecting women of reproductive age and pregnant women. According to the World Health Organization (WHO), the prevalence of anemia is 29.9% among women of reproductive age, 36.5% in pregnant women, and 29.6% in non-pregnant women, with variations across countries and regions. Objective: To determine the effect of beetroot juice consumption on the prevention of anemia in third-trimester pregnant women. Method: This study used a One Group Pretest-Posttest design with an intervention in the form of beetroot juice administration. A total of 12 third-trimester pregnant women were selected through purposive sampling. Data were analyzed using the Shapiro-Wilk normality test and Paired Sample T-Test. Results: Data were normally distributed (pretest = 0.091; posttest = 0.134; p > 0.05). The Paired T-Test showed a significant difference in hemoglobin levels before and after the intervention (p = 0.000 < 0.05). Conclusion: Beetroot juice consumption significantly increases hemoglobin levels in third-trimester pregnant women. It is recommended as a preventive measure against anemia.

.

This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

Kata Kunci:
Pencegahan anemia
Jus buah bit
Ibu hamil trimester

Corresponding Author:
Utary Dwi Listiarini
Institut Kesehatan Helvetia
Medan
Email:
utarydwilistarini@helvetia.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang serius, terutama pada wanita usia subur dan ibu hamil. WHO mencatat prevalensi anemia pada wanita usia subur sebesar 29,9%, ibu hamil 36,5%, dan wanita tidak hamil 29,6%, dengan variasi antar negara dan wilayah. Tujuan: Mengetahui pengaruh pemberian jus buah bit terhadap pencegahan anemia pada ibu hamil trimester III. Metode: Penelitian menggunakan desain One Group Pretest-Posttest dengan intervensi berupa pemberian jus buah bit. Sampel sebanyak 12 ibu hamil trimester III dipilih melalui teknik purposive sampling. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk dan Paired Sample T-Test. Hasil: Data berdistribusi normal (pretest 0,091; posttest 0,134; p > 0,05). Hasil uji Paired T-Test menunjukkan perbedaan signifikan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi (p = 0,000 < 0,05). Kesimpulan: Pemberian jus buah bit berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. Disarankan untuk mengonsumsinya sebagai upaya pencegahan anemia.

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses reproduksi yang perlu perawatan khusus agar dapat berlangsung dengan baik dan tidak menimbulkan resiko pada kehamilan, karena kehamilan mengandung kehidupan ibu maupun janin. Risiko kehamilan ini bersifat dinamis, karena ibu hamil yang pada mulanya normal, secara tiba-tiba dapat menjadi berisiko tinggi[1].

Kehamilan dengan risiko tinggi ditandai oleh adanya beberapa gejala yang mengindikasikan bahaya, seperti perdarahan pervaginam, nyeri kepala berat, palpitasi, sesak napas, serta mudah lelah. Keluhan berupa sesak napas dan palpitasi merupakan kondisi yang umum dialami oleh sebagian besar ibu hamil. Gejala tersebut dapat menjadi indikator adanya gangguan tertentu, salah satunya adalah anemia [2] . Anemia merupakan kondisi yang ditandai dengan penurunan jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin, sehingga kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke organ-organ vital, baik pada ibu maupun janin, menjadi berkurang [3].

Anemia merupakan suatu kondisi yang ditandai dengan kadar hemoglobin atau jumlah eritrosit dalam darah yang berada di bawah nilai normal. Hemoglobin berperan dalam mengangkut oksigen (oksihemoglobin) dan mendistribusikannya ke seluruh tubuh guna memenuhi kebutuhan metabolisme. Tingkat keparahan anemia pada ibu hamil diklasifikasikan menjadi empat kategori, yaitu: tidak anemia (Hb ≥11 g/dL), anemia ringan (Hb 9–10 g/dL), anemia sedang (Hb 7–8 g/dL), dan anemia berat (Hb <7 g/dL). Anemia pada kehamilan dikenal sebagai *potential danger to mother and child* (berpotensi membahayakan ibu dan janin), sehingga memerlukan perhatian serius dari seluruh pihak yang terlibat dalam pelayanan Kesehatan [4].

Menurut data dari World Health Organization (WHO), anemia merupakan permasalahan kesehatan masyarakat global yang signifikan, terutama dialami oleh wanita usia subur dan ibu hamil. Prevalensi anemia tercatat sebesar 29,9% pada wanita usia subur, 36,5% pada ibu hamil, dan 29,6% pada wanita yang tidak hamil. Tingkat prevalensi ini menunjukkan variasi yang cukup besar antarnegara dan antarwilayah. Di antara wanita usia reproduksi, prevalensi tertinggi ditemukan di kawasan Asia Tengah, Asia Selatan, serta Afrika sub-Sahara, sedangkan prevalensi terendah tercatat di wilayah Amerika Utara dan Eropa[5].

Berdasarkan data tahun 2018 di Kota Medan, dari total 39.240 ibu hamil, tercatat sebanyak 780 di antaranya mengalami anemia. Tingginya angka kejadian anemia di Indonesia disebabkan oleh kurang optimalnya upaya pencegahan dan penanganan yang dilakukan sebelum masa kehamilan. Pelayanan kehamilan bertujuan untuk mencegah terjadinya komplikasi baik selama kehamilan maupun saat persalinan, salah satunya melalui pemeriksaan darah yang dianjurkan dilakukan minimal dua kali selama masa kehamilan, yakni pada trimester pertama dan ketiga. Selain itu, kunjungan antenatal care (ANC) minimal dilakukan sebanyak empat kali, yaitu satu kali pada trimester pertama, satu kali pada trimester kedua, dan dua kali pada trimester ketiga [6].

Anemia selama kehamilan merupakan kondisi yang sangat membahayakan bagi ibu maupun janin. Dampaknya terhadap ibu hamil meliputi peningkatan risiko abortus, persalinan prematur, gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan, peningkatan kerentanan terhadap infeksi, perdarahan antepartum, ketuban pecah dini, serta gangguan kontraksi uterus (His) saat persalinan. Selain itu, fase pertama persalinan dapat berlangsung lebih lama dan berpotensi menyebabkan partus terlantar. Pada masa nifas, anemia dapat menyebabkan subinvolusi uterus yang berujung pada perdarahan postpartum, meningkatkan risiko infeksi puerperium, serta menurunnya produksi air susu ibu (ASI) [7].

Pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan melalui dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Pendekatan farmakologis dilakukan dengan pemberian tablet zat besi (Fe) sebanyak 60 mg dan asam folat sebanyak 50 nanogram selama masa kehamilan [8]. Pendekatan non-farmakologis dalam pencegahan anemia dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan bergizi, seperti daging merah, produk olahan susu, hati sapi atau ayam, makanan laut, kacang-kacangan, sayuran berdaun hijau, serta buah-buahan. Di antara berbagai jenis makanan tersebut, umbi bit merupakan salah satu jenis buah yang diketahui memiliki potensi dalam mencegah terjadinya anemia [9].

Kandungan dari buah bit adalah asam folat yang terdapat dalam bit sebesar 34%, Kalium sebesar 14,8%, Serat pangan sebesar 13,6%, Vitamin C sebesar 10,2%, Zat besi sebesar 7,4%, Tembaga sebesar 6,5%, Fosfor sebesar 6,5%, Triptofan sebesar 1,4%, Caumarin, dan zat antioksidan [9].

Hal ini di dukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Dina Dewi Anggraini 2018 Pengaruh pemberian jus buah bit terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil trimester III. Berdasarkan 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 didapatkan bahwa p value 0,004. Nilai ini < α yaitu 0,05 yang artinya bahwa dengan p value 0,004 < 0,05 maka ada pengaruh yang signifikan dari pemberian jus buah bit pada kenaikan kadar Hb ibu hamil trimester III. Buah bit memiliki kandungan asam folat dan zat besi yang cukup tinggi, kedua zat tersebut sangat diperlukan dalam pembentukan sel darah merah dan hemoglobin baru di dalam tubuh. Kandungan zat besi yang cukup tinggi, yang mengaktifkan kembali dan meregenerasi sel darah merah serta menyuplai oksigen yang berguna bagi kesehatan sel-sel darah merah. Buah bit bagi ibu hamil dengan anemia dipercayai tidak hanya mengobati namun

mencegah terjadinya anemia [10].

Berdasarkan penelitian Wenda Stephana, dkk yang berjudul "Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia tahun 2018". Jenis penelitian ini menggunakan *quasy experimental* dengan rancangan *nonequivalent control group* dengan jumlah Populasi dalam penelitian ini sebanyak 70 orang ibu hamil dengan anemia yang diukur kadar hemoglobin nya dengan alat pengukur kadar hemoglobin digital merek easy touch. Didapatkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji t independent menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sesudah diberikan jus buah bit pada kelompok eksperimen adalah 11,27 dan rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sesudah tanpa pemberian jus buah bit adalah 9,22. Hasil analisa diperoleh p (0,000) < α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa pemberian jus buah bit efektif terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia [8].

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti di Klinik Dina Karya pada bulan Juli, dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil trimester III menggunakan alat Easy Touch GcHb. Dari lima orang ibu hamil yang diperiksa, tiga di antaranya teridentifikasi mengalami anemia. Dua di antara ibu hamil yang mengalami anemia, yaitu Sari dengan kadar Hb 10,2 gr/dl dan Uci dengan kadar Hb 10,4 gr/dl, menyatakan bahwa mereka merasa jenuh dalam mengonsumsi obat-obatan secara terus-menerus. Selain itu, mereka tidak mengetahui bahwa kondisi anemia dapat berdampak negatif bagi kesehatan ibu maupun janin. Keduanya juga jarang mengonsumsi buah-buahan, padahal buah, seperti buah bit, memiliki manfaat besar dalam meningkatkan kadar hemoglobin karena kandungan zat besi dan asam folat di dalamnya. Sementara itu, satu ibu hamil lainnya yang juga mengalami anemia, yakni Yani dengan kadar Hb 10,2 gr/dl, mengaku sering enggan mengonsumsi obat yang diberikan oleh bidan serta belum memahami alternatif lain untuk meningkatkan kadar hemoglobin selain melalui tablet Fe. Di sisi lain, dua ibu hamil lainnya, yaitu Susanti Novika dengan kadar Hb 11,6 gr/dl dan Sunarti dengan kadar Hb 11,1 gr/dl, tidak mengalami anemia. Keduanya rutin memeriksakan kehamilan, mengonsumsi tablet Fe secara teratur, serta menjaga pola makan dengan asupan gizi seimbang dan konsumsi buah-buahan. Hal tersebut diduga menjadi faktor yang berkontribusi terhadap kadar Hb mereka yang berada dalam rentang normal selama kehamilan, yaitu ≥11 gr/dl.

METODE PENELITIAN

Desain dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu *(Quasy Eksperiment)* dengan *One-Group Pretest posttest without control.* Populasi dalam penelitian ini adalah 35 orang ibu hamil trimester III. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling* sehingga diperoleh sebanyak 12 orang ibu hamil pada trimester III.

Pengumpulan data dalam penelitian ini terdiri dari data primer yang diperoleh secara langsung dengan mulai wawancara langsung dengan menggunakan pengecekan Hb pada ibu hamil dengan menggunakan alat ukur HB (digital) mengenai pemberian jus buah bit pada ibu hamil dengan anemia, data sekunder diperoleh dari bidan klinik dina karya tentang kunjungan kehamilan dan data tersier diperoleh dari hasil naskah yang sudah di publikasikan misalnya *World Health Organization* (WHO), SDKI (*Survei Demografi Kesehatan Indonesia) dan Dinkes Sumut* [11].

Teknik analisa yang digunakan adalah analisa data univariat dan analisis bivariat dengan uji- *Paired T Test.*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Karakteristik Responden Ibu Hamil Trimester III di Klinik Dina Karya

No.	Karakteristik Responden	Jumlah	
		F	%
	Umur	**F**	**%**
1.	20-25	2	16,6
2.	26-30	5	41,6
3.	31-35	3	25
4	36-40	2	16,6
	Paritas	**F**	**%**
1.	1-3	9	75
2.	4-6	3	25
	Pendidikan		
1.	SMP	3	25
2.	SMA/SMK	8	66,7
3	Mahasiswa	1	8,3

	Pekerjaan		
1.	IRT	11	91,7
2.	wirausaha	1	8,3
	Usia Kehamilan		
1	28-30	9	75
2	31-32	3	25
Total	**12**	**100**	

Berdasarkan tabel 1, terlihat bahwa dari 12 responden, yang berusia 20-25 tahun ada 2 orang (16,6%), yang berusia 26-30 tahun sebanyak 5 orang (41,6%), usia 31-35 tahun sebanyak 3 orang (25%), dan yang berusia 36-40 tahun sebanyak 2 orang (16,6%). Paritas 1-3 terdiri dari 9 individu (75%), dan paritas 4-6 terdiri dari 3 individu (25%). Tingkat pendidikan SMP mencakup 3 individu (25%), pendidikan SMA mencapai 8 individu (66,7%), dan yang sedang menempuh pendidikan perguruan tinggi sebanyak 1 individu (8,3%). Berdasarkan pekerjaan responden, dari 12 responden, sebanyak 11 orang (91,7%) bekerja sebagai IRT, dan 1 orang (8,3%) berprofesi sebagai wirausaha.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Peningkatan Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Diberikan Jus Buah Bit Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Dina Karya

No	Kadar Hemoglobin (gr)	f	%
Sebelum Diberikan Jus Buah Bit			
11 gr		3	25
9-10 gr		9	75
7-8 gr		0	0
<7 gr		0	0
Sesudah Diberikan Jus Buah Bit			
≥11 gr		11	91,7
9-10 gr		1	8,3
7-8 gr		0	0
<7 gr		0	0
Total		**12**	**100**

Berdasarkan tabel 2, terlihat bahwa dari 12 responden (100%) terdapat 3 responden dengan kadar hemoglobin 11 gram sebanyak 3 (25%), sedangkan untuk kadar hemoglobin 9-10 terdapat 9 responden (75%). Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 12 responden (100%), mayoritas memiliki kadar hemoglobin ≥11 gram sebanyak 11 (91,7%) responden, sedangkan minoritas dengan kadar hemoglobin 9-10 gram terdapat 1 (8,3%) responden.

Tabel 3 Hasil Uji Normalitas Shapiro Wilk Pada Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit dengan Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Dina Karya.

Variabel	Shapiro- Wilk		
	Statistic	**Df**	**Sig**
Pre_test	.881	12	.091
Post_test	.894	12	.134

Berdasarkan tabel 3, hasil uji normalitas data menggunakan Shapiro-Wilk dapat disimpulkan melalui perbandingan nilai probabilitas dengan taraf signifikan 0,05. Pengambilan keputusan dilakukan dengan cara jika nilai signifikan kurang dari 0,05, maka distribusi data dinyatakan tidak normal, dan jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05, maka distribusi data dinyatakan normal. Berdasarkan tabel 4.3, dapat disimpulkan bahwa data Pretest berdistribusi normal karena nilai Asymp. Sig .091 lebih tinggi dari 0,05, dan data post test menunjukkan nilai Asymp sig .134 yang juga lebih tinggi dari 0,05.

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Peningkatan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Diberikan Jus Buah Bit pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Dina Karya.

Perlakuan	Mean ± SD	95% Confidence		Sig (2-tailed)
		Lower	*Upper*	
Pretest_posttest	-1.40 ±342	-1.62	-1.19	.000

Berdasarkan Tabel 4, terdapat perbedaan rata-rata antara sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan. Uji statistik menunjukkan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan perbedaan yang signifikan antara kondisi sebelum dan sesudah pemberian perlakuan.

1. **Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit dengan Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Dina Karya.**

   Buah bit merupakan tanaman yang termasuk dalam keluarga Amaranthaceae-Chenopodiaceae, sehingga masih berkerabat dengan sayuran lobak dan jenis sayuran berakar lainnya. Pada awalnya, bagian yang umum dimanfaatkan adalah akarnya yang memiliki rasa manis dan digunakan sebagai bahan pengobatan alami. Seiring waktu, bagian daging buah serta daunnya pun mulai dikonsumsi. Buah bit, atau yang dikenal dengan nama ilmiah *Beta vulgaris* L., merupakan jenis umbi-umbian yang memiliki warna ungu kemerahan dengan bentuk menyerupai kentang. Umumnya, buah bit dikonsumsi dalam bentuk jus atau diolah menjadi hidangan dengan tekstur yang lembut. [12]

   Kandungan dan manfaat buah bit, kadar asam folat yang terdapat dalam bit mencapai 34%, fungsinya untuk memperbaiki serta mengganti sel yang rusak, mencegah kelainan pada janin dan mendukung perkembangan otak janin. Kalium mencapai 14,8%, fungsinya adalah untuk menstabilkan kondisi cairan di dalam tubuh. Serat pangan mencapai 13,6%, fungsinya memperlancar proses pencernaan serta menyehatkan organ-organ pencernaan. Vitamin C sebesar 10,2%, kegunaannya menjaga sistem imun dan merangsang pembentukan sel serta jaringan baru. Magnesium yang mencapai 9,8% berkhasiat untuk mempertahankan fungsi otot dan sistem saraf. Zat besi 7,4%, berfungsi mendukung metabolisme energi dan mengikat oksigen dalam darah. Tembaga 6,5%, fungsinya mendukung pembentukan sel darah merah. Fosfor 6,5%, memiliki manfaat untuk menguatkan tulang. [12]

   Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data hasil penelitian berdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk, diketahui bahwa data sebelum intervensi (pre-test) pemberian jus buah bit pada ibu hamil trimester III memiliki nilai signifikansi sebesar 0,091, sedangkan setelah intervensi (post-test) sebesar 0,134. Karena kedua nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test berdistribusi normal.

   Kadar hemoglobin sebelum pemberian jus buah bit menunjukkan bahwa dari 12 responden (100%), sebanyak 3 responden (25%) memiliki kadar hemoglobin 11 gram, sementara 9 responden (75%) memiliki kadar hemoglobin antara 9–10 gram. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III memiliki kadar hemoglobin di bawah batas normal. Menurut peneliti, rendahnya kadar hemoglobin ini disebabkan oleh kurangnya waktu istirahat dan rendahnya asupan makanan bergizi, khususnya makanan tinggi zat besi dan asam folat seperti buah bit.

   Setelah diberikan penyuluhan mengenai manfaat jus buah bit dan pemberian secara rutin selama 7 hari, terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III. Hasil post-test menunjukkan bahwa 11 responden (91,7%) memiliki kadar hemoglobin sebesar 11 gram, dan hanya 1 responden (8,3%) yang masih berada pada kadar 9–10 gram. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian jus buah bit mampu meningkatkan kadar hemoglobin dan berpotensi mencegah anemia pada ibu hamil trimester III.

   Hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,000 (< 0,05), yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian jus buah bit terhadap pencegahan anemia pada ibu hamil trimester III di Klinik Dina Karya Medan.

   Hasil penelitian ini selaras dengan temuan yang dilaporkan oleh Wenda Stephana dan rekan-rekannya dalam studi berjudul *"Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia"* pada tahun 2018. Buah bit diketahui memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan dan pengobatan. Kandungan betasianin dalam buah bit berfungsi sebagai zat antikanker karena mampu menghancurkan sel-sel tumor dan kanker. Selain itu, buah bit (*Beta vulgaris*) mengandung asam folat sebanyak 109 mg dan vitamin C sebesar 10,0 mg. Anemia pada ibu hamil berpotensi membahayakan janin yang dikandung. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disimpulkan bahwa pemberian jus buah bit memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia, dengan nilai signifikansi p (0,000) < α (0,05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa pemberian jus buah bit efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. [8]

   Hasil penelitian ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Linaniar dan rekan-rekan, yang berjudul *"Analisis Pengaruh Konsumsi Buah Bit terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III"*. Buah bit mengandung asam folat dan zat besi yang sangat dibutuhkan tubuh, sehingga sangat dianjurkan untuk dikonsumsi sebagai upaya pencegahan maupun penanganan anemia. Anemia umumnya disebabkan oleh defisiensi zat besi dan asam folat, terutama selama masa kehamilan. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko komplikasi kehamilan seperti kematian intrauterin, abortus, bayi lahir dengan berat badan rendah, dan cacat bawaan. Penelitian tersebut menggunakan desain *Pretest-Posttest Control*

Group Design dengan populasi sebanyak 50 ibu hamil trimester III dan jumlah sampel 24 orang, terdiri atas 12 responden pada kelompok eksperimen dan 12 responden pada kelompok kontrol. Hasil analisis menggunakan uji *paired t-test* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,002, yang berarti p < 0,05. Hal ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi konsumsi buah bit. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dalam kelompok eksperimen, yaitu mencapai 11,5 mg/dL. [12]

Hasil penelitian ini juga selaras dengan studi yang dilakukan oleh Hurin Safira dan rekan-rekan yang berjudul *"The Effectiveness of Giving Beetroot Juice on Increasing Hemoglobin (Hb) Levels of Adolescent Women in Islamic Boarding School"*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada remaja putri sebelum intervensi jus buah bit sebesar 12,03 g/dl ± 1,90, dan meningkat menjadi 13,60 g/dl ± 1,67 setelah pemberian jus buah bit. Uji statistik menunjukkan nilai p = 0,001, yang mengindikasikan terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini membuktikan bahwa konsumsi buah bit efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin karena kandungan asam folat dan zat besi yang tinggi di dalamnya. [13]

Menurut asumsi peneliti, anemia berhubungan erat dengan kadar hemoglobin, hemoglobin sendiri memiliki protein yang kaya akan zat besi dan asam folat.sehingga ibu hamil yang mengalami anemia atau kekurangan kadar hemoglobin disebabkan oleh kekurangan zat besi dan asam folat di dalam tubuh. Asupan zat besi dan asam folat dapat diperoleh dari asupan makanan yang bergizi seperti buah bit. Buah bit memiliki kandungan jumlah kadar asam sebesar 34%, manfaatnya untuk menumbuhkan dan mengganti sel yang rusak, mencegah kecacatan pada janin dan dapat menunjang perkembangan otak pada janin pada ibu hamil trimester III, dan terdapat zat besi didalam umbi buah bit, Umbi dari buah bit inilah yang mengandung zat besi dan dapat digunakan untuk meningkatkan kadar zat besi dalam darah pada kasus anemia.sehingga pada penelitian ini peneliti tertarik untuk memberikan jus buah bit selama 7 hari kepada ibu hamil untuk meningkatkan kadar hemoglobin,dan memang terbukti bahwa umbi buah bit dapat meningkatkan kadar hemoglobin, dan agar dapat digunakan untuk pencegahan anemia, dan sebaiknya dalam pemberian jus buah bit dapat ditambahkan seperti jeruk lemon agar menutupi aroma dari jus buah bit, karena pada saat peneliti melakukan penelitian tentang jus buah bit banyak ibu hamil yang tidak suka aroma jus buah bit.

Oleh karena itu, Pendidikan kepada masyarakat mengenai pentingnya asupan nutrisi selama masa kehamilan sangat diperlukan, serta perlu adanya upaya dalam meningkatkan akses terhadap sumber pangan bergizi, termasuk konsumsi buah bit, guna menurunkan risiko anemia dan mendukung kesehatan ibu dan anak. Intervensi yang diarahkan pada edukasi gizi memiliki peranan penting, terutama dalam meningkatkan pemahaman serta penerapan suplementasi asam folat sejak masa prakonsepsi hingga kehamilan [14]. Pencegahan stunting juga dapat dilakukan melalui pemberian edukasi yang efektif [15]. Untuk memaksimalkan manfaat kesehatan dari konsumsi jus bit, perlu diperhatikan aspek-aspek seperti cara pengolahan, porsi konsumsi, serta kombinasi dengan makanan lain yang dapat mendukung penyerapan zat besi secara optimal

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh pemberian jus buah bit dengan pencegahan anemia pada ibu hamil trimester III di Klinik Dina Karya. dengan hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* adalah 0,000 < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh pemberian jus buah bit dengan pencegahan anemia pada ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

[1] Mandriwati GA. Asuhan Kebidanan Kehamilan Berbasis Kompetensi. 3rd ed. EGC; 2019.
[2] F. AMP. Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit & Komplikasi KehamilanNo Title. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2019.
[3] Tarwoto W. Buku Saku Anemia Pada Ibu Hamil Konsep Dan Penatalaksanaan. Jakarta: CV. Trans Info Media; 2017.
[4] Fitria. Manfaat Buah Bit (Beta vulgaris) Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin (Hb) Ibu Hamil. :53[9]:1689–99.
[5] World Health Statistics. Monitoring Health For The SDGs Sustainable Development Goals. World Heal Organ. 2021;
[6] Anwar D. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilaya Kerja Puskesmas Johor Tahun 2019. J Ilm Kohesi Vol 3 No 4 Oktober 2019. 2019;3[4]:37–43.
[7] Pratami E. Evidance based dalam kebidanan. Jakarta: EGC; 2016.
[8] Nursalam, Ho W, Widyanti A, Agustini N. Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar

Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. J Keperawatan Indones. 2016;25[3]:145–51.
[9] Gustina I, Yuria M, Dita PS. Manfaat Pemberian Jus Buah Bit Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Di Wilayah Kerja Puskesmas Kec. Jatinegara Dan Puskesmas Kec. Kramat Jati Tahun 2019. J Ilm Bidan. 2020;V[1]:36–44.
[10] Anggraini DD, Saragita N. Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester III. J Darul Azhar. 2019;8[1]:7–14.
[11] Iman Muhammad. Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Penelitian Ilmiah. 3rd ed. dr. Hj. Razia Begum Suroyo, M.Sc, M.Kes, Muhammad Hendri, ST., S.Kom,M.M, M.Kom, Raudhah, S.E., S.Kom. MK, editor. medan: citapustaka media perintis.
[12] Amila, Siti Maimunah, Henny Syapitri, Jon Kenedy Marpaung VIG. Mengenal Si Cantik Bit dan Manfaatnya. 1st ed. Umaya Y, editor. Malang: Ahlimedia press; 2021. 81 p.
[13] Safira H, Pibriyanti K. *The Effectiveness Of Giving Beetroot Juice On Increasing Hemoglobin (Hb) Levels Of*. 2021;5[1]:57–62.
[14] N. A. Albader, D. R. Negm, E. K. E. Gabry, M. M. El-Sayed, and S. Arzoo, “Knowledge and practice of folic acid supplementation and impact of income level on awareness among women of child-bearing age in Saudi Arabia,” Tropical Journal of Pharmaceutical Research, vol. 18, no. 6, p. 1323, May 2021, doi: 10.4314/tjpr.v18i6.25.
[15] B. Baharuddin and E. Y. Kongkoli, “Pemberian Edukasi dalam Upaya Pencegahan Stunting di Kelurahan Karang Anyar Kecamatan Mamajang Kota Makassar,” Bhakti Persada, vol. 9, no. 1, p. 10, Mar. 2023, doi: 10.31940/bp.v9i1.10-15.