EFEKTIFITAS JUS BUAH BIT TERHADAP PENINGKATAN KADAR HAEMOGLOBIN IBU HAMIL DENGAN ANEMIA

Dian Zuiatna¹, Nurrahmaton², Ziadatun Amini Harahap³

^{1,2,3}Institut Kesehatan Helvetia Medan

Email Korespondensi: dianzuiatna@helvetia.ac.id

Artikel history

Dikirim, May 9th, 2023

Ditinjau, Jun 13th, 2023

Diterima, Jun 21st, 2023

ABSTRACT

*Anemia in pregnant women occurs due to physiological changes and is exacerbated by malnutrition. One example of non-pharmacological treatment is using beets (*Beta Vulgaris*). The content of beets is Vitamin C, iron, zinc. The purpose of this study was to determine the effect of beetroot juice (*beta vulgaris*) on increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia in Sipaku Village, Area Simpang Empat District, Asahan Regency. The research design uses a Pre-Experimental Design approach in the form of One Group Pre-test and Post-test with a Paired t-test. The research population was 11 people. The sampling technique is non-probability sampling with purposive sampling technique. The results of the t test with a confidence level of 95% show that the P-value = 0.000 < 0.05. The conclusion from this study is that there is an effect of giving beetroot juice on increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia in Sipaku Area Village, Simpang Empat District, Asahan Regency. It is hoped that the results of this study can be an option for pregnant women to treat anemia in a non-pharmacological way, namely using beetroot juice.*

Keywords: *Maternity Mother; Post Partum Hemorrhage; Age; Parity; Pregnancy Distance*

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil terjadi karena perubahan fisiologis dan diperberat karena kekurangan gizi. Salah satu contoh penanganan non farmakologis yaitu dengan menggunakan buah bit (*Beta Vulgaris*). Kandungan buah bit adalah Vitamin C, zat besi, zink. Tujuan dari Penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian jus buah bit (*beta vulgaris*) terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Desa Sipaku Area Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Asahan. Desain penelitian menggunakan pendekatan *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One Group Pre-test and Post-test* dengan uji *paired t-test*. Populasi penelitian sebanyak 11 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Hasil uji *t* dengan tingkat kepercayaan 95%, diketahui nilai *P-value*= 0,000 < 0,05. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu ada pengaruh pemberian jus buah bit terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Desa Sipaku Area Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Asahan. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi pilihan ibu hamil untuk mengatasi anemia dengan cara non farmakologi yaitu menggunakan jus buah bit.

Kata Kunci: *Buah Bit; Kadar Haemoglobin; Ibu Hamil; Anemia*

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah kondisi dimana seorang wanita memiliki janin yang sedang tumbuh di dalam rahimnya. Kehamilan pada manusia berkisar 37 – 42 minggu dihitung dari awal periode menstruasi sampai melahirkan. Kehamilan merupakan suatu proses reproduksi yang perlu perawatan khusus agar dapat berlangsung dengan baik (Pratami E, 2016). Risiko kehamilan bersifat dinamis, karena ibu hamil yang pada mulanya normal, secara tiba-tiba dapat menjadi berisiko tinggi. Kehamilan berisiko tinggi memiliki tanda bahaya dalam kehamilan diantaranya adalah perdarahan pervaginam, sakit kepala hebat, sering berdebar-debar, sesak napas dan lekas lelah. Sesak napas dan jantung berdebar biasa dialami oleh sebagian besar ibu hamil. Sesak napas dan jantung berdebar-debar saat hamil mengindikasikan beberapa kemungkinan salah satunya yaitu anemia (Arantika Meidya Pratiwi F, 2019).

Anemia adalah kondisi dimana sel darah merah menurun atau menurunnya hemoglobin, sehingga kapasitas daya angkut oksigen untuk kebutuhan organ-organ vital pada ibu dan janin menjadi berkurang (Tarwoto W, 2017). Derajat anemia pada ibu hamil dapat diklasifikasikan menjadi 4 bagian, yaitu: Tidak anemia : Hb $\geq$ 11 gr%, anemia ringan : Hb 9-10 gr%, anemia sedang : Hb 7-8 gr%, anemia berat : Hb $<$ 7 gr%. Anemia kehamilan disebut “potential danger to mother and child” (potensi membahayakan ibu dan anak), karena itulah anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan (Fitria, 2013).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) prevalensi anemia pada wanita usia subur 29,9%, pada wanita hamil 36,5% dan pada wanita tidak hamil 29,6%. Prevalensi sangat bervariasi antar negara dan wilayah. Di antara wanita usia reproduksi, prevalensi tertinggi di wilayah Asia Tengah dan Asia Selatan dan Afrika sub-Sahara dan terendah di Amerika Utara dan Eropa (World Health Statistics, 2021).

Anemia pada kehamilan sangat berbahaya bagi ibu dan janinnya. Dampak anemia pada ibu hamil adalah abortus, persalinan premature, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, rentan terkena infeksi, perdarahan antepartum, ketuban pecah dini, saat persalinan dapat mengakibatkan gangguan His, kala pertama dalam persalinan dapat berlangsung lama dan terjadi partus terlantar, pada kala nifas terjadi subinvolusio uteri yang dapat menimbulkan perdarahan postpartum, memudahkan infeksi puerperenium, serta berkurangnya produksi ASI (Pratami E, 2016).

Pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan berbagai macam hal, antara lain mengkonsumsi tablet Fe, mengkonsumsi sayuran hijau setiap hari, dan mengkonsumsi buah

bit. Buah bit adalah tanaman yang berasal dari keluarga Amaranthaceae Chenopodiaceae. Yang artinya, buah bit masih satu keluarga dengan sayuran lobak dan sayuran berakar lainnya. Umumnya buah ini hanya digunakan akarnya saja yang terasa manis untuk obat kesehatan, namun lama kelamaan, daging buah dan daunnya juga dikonsumsi (Sukarni and Margareth, 2018). Untuk mengatasi anemia pada ibu hamil biasanya penanganannya bisa dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologis yaitu dengan pemberian 60 tablet Fedan 50 nano gram asam folat selama kehamilan. Adapun cara non farmakologis pengobatan anemia dan pencegahannya salah satu diantaranya adalah dengan cara mengonsumsi buah bit (Anggraini and Saragita, 2019).

Buah bit mengandung tinggi karbohidrat namun kandungan lemak, kalori dan proteinnya sangat rendah. Di dalam buah bit ditemukan sejumlah nutrisi sebagai yaitu asam folat, kaliumen, serat, vitamin C, magnesium, zat besi, fosfor, triptofan, caumarin, dan betasianin (Anggraini and Saragita, 2020). Manfaat buah bit bagi ibu hamil yaitu tidak hanya mengobati saja, tetapi buah bit juga dapat digunakan untuk mencegah anemia (Amalia, 2021). 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 (Liawan Putri Cipta, 2019). Keperluan zat besi pada kehamilan bertambah, terutama dalam trimester terakhir kehamilan. Oleh karena itu untuk mengobati dan mencegah terjadinya anemia selama kehamilan, ibu hamil harus mengonsumsi makanan yang kaya zat besi misalnya sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan dan buah-buahan, salah satunya yaitu buah bit (Wenda Stephana, 2018).

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan yang ada sehingga peneliti merasa perlu dilakukannya penelitian dengan judul Efektifitas Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. Adapun tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas dari pemberian Jus Buah Bit dalam meningkatkan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia.

METODE

Desain penelitian ini menggunakan pendekatan *Pre-Experimental Design* dengan bentuk *One Group Pre-test and Post-test* dimana penelitian ini dilakukan dengan cara memberikan pretest terlebih dahulu, setelah itu diberikan intervensi, kemudian dilakukan posttest untuk mengetahui pengaruh pemberian jus buah bit (*beta vulgaris*) terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada responden dengan uji *paired t-test* (Muhammad I, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Ibu Hamil dengan Anemia di Desa Sipaku Area Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Asahan

No	Karakteristik	F	%
Pendidikan			
1	SMP	3	27.3
2	SMA	7	63.6
3	Sarjana	1	9.1
Jumlah		11	100
Paritas			
1	Primipara	2	18.2
2	Multipara	8	72.7
3	Grande Multipara	1	9.1
Jumlah		11	100
Pekerjaan			
1	IRT	10	90.9
2	Pedagang	1	9.1
Jumlah		11	100

Berdasarkan tabel di atas dapat terlihat mayoritas pendidikan ibu hamil yaitu SMA sebanyak 7 orang (63,6%) dan minoritas pendidikan sarjana sebanyak 1 orang (9,1%). Pada kategori paritas mayoritas ibu hamil multipara sebanyak 8 orang (72,7%) dan minoritas grande multipara sebanyak 1 orang (9,5%). Selanjutnya mayoritas ibu hamil berdasarkan pekerjaan yaitu IRT sebanyak 10 orang (90,9) dan minoritas pedagang sebanyak 1 orang (9,1%).

Tabel 2. Karakteristik Ibu Hamil dengan Anemia Sebelum Pemberian Jus Buah Bit di Desa Sipaku Area Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Asahan

No	Kadar Hb Pre Test	Jumlah	
		F	%
1	9.0	1	9.1
2	9.1	1	9.1
3	9.6	1	9.1
4	9.7	1	9.1
5	10.2	2	18.2
6	10.3	3	27.3
7	10.4	1	9.1
8	10.9	1	9.1
Total		11	100.0

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 11 responden distribusi frekuensi kadar hb sebelum pemberian jus buah bit (*beta vulgaris*) mayoritas kadar Hb 10,3 gr/dl sebanyak 3

responden (27,3%) dan minoritas kadar Hb 9,0 gr/dl, 9,1 gr/dl, 9,6 gr/dl, 9,7 gr/dl, 10,4 gr/dl, dan 10,9 gr/dl sebanyak 1 orang (9,1%).

Tabel 3. Karakteristik Ibu Hamil dengan Anemia Sesudah Pemberian Jus Buah Bit di Desa Sipaku Area Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Asahan

No	Kadar Hb Post Test	Jumlah	
		F	%
1	10.3	1	9.1
2	11.0	1	9.1
3	11.2	1	9.1
4	11.4	2	18.2
5	11.6	2	18.2
6	11.7	1	9.1
7	11.8	1	9.1
8	12.2	1	9.1
9	12.3	1	9.1
Total		11	100.0

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa dari 11 responden distribusi frekuensi kadar hb sesudah pemberian jus buah bit (*beta vulgaris*) mayoritas kadar Hb 11,4 gr/dl dan 11,6 sebanyak 2 responden (18,2%) dan minoritas kadar Hb 10,3 gr/dl, 11,0 gr/dl, 11,2 gr/dl, 11,7 gr/dl, 11,8 gr/dl, 12,2 gr/dl, dan 12,3 gr/dl sebanyak 1 orang (9,1%).

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Desa Sipaku Area Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Asahan

Kel	Variabel	N	Mean	P
Ibu Hamil	Pre Test	11	10,0	0,000
	Post Test	11	11,5	

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa hasil pengukuran pengaruh pemberian jus buah bit (*beta vulgaris*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dari 11 orang ibu hamil dengan anemia pada pre test diperoleh nilai rata-rata(mean) 10,0, sedangkan post tes nilai rata-rata (mean) 11,5.

Berdasarkan uji normalitas didapatkan nilai Shapiro Wilk didapat nilai pre test $0,196 > 0,05$ dan post test $0,642 > 0,05$ artinya data terdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji statistik dengan uji t dengan tingkat kepercayaan 95% dan nilai $\alpha = 0,05$ maka dapat diketahui nilai P-value = $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh pemberian jus buah bit (*beta vulgaris*) terhadap

peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Desa Sipaku Area Kecamatan Simpang Empat.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Linaniar dkk yang berjudul Analisis Pengaruh Konsumsi Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Jeumpa Kabupaten Biureun Tahun 2019 menunjukkan hasil analisis uji t-test berpasangan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa nilai p value adalah 0.002 hal ini berarti $p < 0.05$, maka terdapat perbedaan kadar hemoglobin yang signifikan antara kadar hemoglobin pre-test dan kadar hemoglobin post-test dengan mengkonsumsi buah bit. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil trimester III yang diberikan buah bit pada kelompok eksperimen adalah 11,5 mg/dl (Liananiar, Harahap and Liesmayani, 2020).

Secara teoritis cara mengatasi anemia selama masa kehamilan dapat dilakukan melalui tindakan farmakologi maupun non farmakologi seperti pemberian jus buah bit. Buah bit merupakan sumber vitamin B9 (Asam Folat), potassium, magnesium, dan fosfor. Buah bit juga memiliki khasiat mencegah anemia karena buah ini mengandung vitamin B9 yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah (Putri, Putri and Rahmawati, 2021). Bit bekerja dengan merangsang peredaran darah dan membantu membangun sel darah merah karena kandungan asam folat dan B12 dalam buah bit adalah kunci penting dan dibutuhkan dalam perkembangan normal eritrosit. Bit juga membersihkan dan memperkuat darah sehingga darah dapat membawa zat gizi ke seluruh tubuh sehingga jumlah sel darah merah tidak akan berkurang (Fitria, 2013).

SIMPULAN

Hasil penelitian didapatkan bahwa setelah dilakukan uji statistik dengan uji t dapat diketahui bahwa nilai P-value= 0,000 < 0,05 yang artinya ada pengaruh pemberian jus buah bit (beta vulgaris) terhadap anemia pada ibu hamil di Desa Sipaku Area Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Asahan. Buah Bit bekerja dengan merangsang peredaran darah dan membantu membangun sel darah merah karena kandungan asam folat dan B12 dalam buah bit adalah kunci penting dan dibutuhkan dalam perkembangan normal eritrosit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti ucapkan terima kasih kepada Desa Sipaku Area Kecamatan Simpang Empat Kabupaten Asahan yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian dan kepada seluruh perangkat desa, bidan desa dan semua pihak yang membantu terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Amalia (2021) *Mengenal Si Cantik Bit Dan Manfaatnya*. Malang: Ahlimedia Press.
- Anggraini, D.D. and Saragita, N. (2019) ‘Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester III’, *Jurnal Darul Azhar*, 8(1), pp. 7–14.
- Anggraini, D.D. and Saragita, N. (2020) ‘Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester III’, *Jurnal Darul Azhar*, 8(1), pp. 7–14.
- Arantika Meidya Pratiwi F (2019) *Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit & Komplikasi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Fitria (2013) ‘Manfaat Buah Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin (Hb) Ibu Hamil’, *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Liananiar, Harahap, F.S.D. and Liesmayani, E.E. (2020) ‘Analisis Pengaruh Konsumsi Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III’, *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 9(1), pp. 1–8. doi:10.36763/healthcare.v9i1.49.
- Liawan Putri Cipta (2019) ‘Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang’.
- Muhammad I (2015) *Panduan Penyusunan Karya Tulis Ilmiah Bidang Kesehatan Menggunakan Metode Ilmiah*. Bandung: Cipta Pustaka Media Perintis.
- Pratami E (2016) *Evidence based dalam kebidanan*. Jakarta EGC.
- Putri, P.H., Putri, F.K. and Rahmawati, S. (2021) ‘Efektivitas Bayam dan Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil: Systematic Literature Review Study’, *Medical Technology and Public Health Journal*, 5(1), pp. 57–65.
- Sukarni, I. and Margareth, Z.H. (2018) *Kehamilan Persalinan dan Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Tarwoto W (2017) *Buku Saku Anemia Pada Ibu Hamil Konsep Dan Penatalaksanaan*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Wenda Stephana (2018) ‘Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia’, 3(2).
- World Health Statistics (2021) ‘Monitoring Health For The SDGs Sustainable Development Goals’, *World Health Organization*, p. 6.