

## **Pengaruh Jus Bit Merah (*Beta Vulgaris L.*) Terhadap Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Paya Cut Kecamatan Peusangan**

### ***Effect of Red Beet (*Beta Vulgaris L.*) Juice on Preventing Anemia In Pregnant Women in Paya Cut Village, Peusangan District***

**Zulfa Hanum<sup>1</sup>, Siti Rahmah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Dosen Program Studi Diploma III Kebidanan Fakultas Kesehatan

<sup>2</sup>Dosen Program Sarjana Kebidanan Fakultas Kesehatan

Koresponding Penulis: [zulfahanum89@gmail.com](mailto:zulfahanum89@gmail.com); [sitirahmahmkes78@gmail.com](mailto:sitirahmahmkes78@gmail.com)

#### **Abstrak**

*World Health Organization (WHO)* mendefinisikan anemia kehamilan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 11gr atau kurang dari 33% pada setiap waktu pada kehamilan yang mempertimbangkan hemodilusi yang normal terjadi dalam kehamilan dimana kadar hemoglobin kurang dari 11 gr pada trimester pertama. Di Indonesia diperkirakan setiap harinya terjadi 41 kasus anemia, dan 20 perempuan meninggal dunia karena kondisi tersebut. Tingginya angka ini disebabkan oleh rendah pengetahuan dan kesadaran akan bahaya anemia dalam kehamilan cenderung muncul pada kehamilan Trimester 1 dan III. Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini bermaksud untuk mengeksplorasi secara mendalam pengetahuan ibu tentang manfaat buah bit merah untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk deskriptif naratif. Partisipan dalam penelitian ini yaitu ibu hamil yang diwawancarai (sehat) dan bersedia menjadi partisipan. Pemilihan partisipan dilakukan secara total sampling. Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah minimal 14 partisipan. Peneliti menggunakan pedoman wawancara. Dari hasil temuan Hb pada ibu, didapatkan semua ibu hamil mengalami anemia ringan dengan nilai rata-rata yaitu 10,6 gram/dl. Selanjutnya peneliti langsung memberikan ibu hamil jus bit merah selama 7 hari berturut-turut. Setelah pemaparan selesai dilakukan, peneliti melakukan cek ulang Hb pada ibu hamil tersebut, dan rata-rata kenaikan Hb pada ibu hamil setelah diberikan paparan yaitu: 11,8 gram/dl.

**Kata Kunci:** Anemia pada ibu, Jus Bit Merah (*Beta Vulgaris L.*)

#### **Abstrak**

*The World Health Organization (WHO) defines anemia of pregnancy as a hemoglobin level of less than 11 grams or less than 33% at any time in pregnancy which takes into account hemodilution which normally occurs in pregnancy where the hemoglobin level is less than 11 grams in the first trimester. In Indonesia, it is estimated that every day there are 41 cases of anemia, and 20 women die because of this condition. This high figure is caused by low knowledge and awareness of the dangers of anemia in pregnancy which tends to appear in the 1st and 3rd trimesters of pregnancy. The research design used is qualitative research*

*with a case study approach. This research intends to explore in depth mothers' knowledge about the benefits of red beets for preventing anemia in pregnant women. The results of this research are presented in descriptive narrative form. Participants in this research were pregnant women who were interviewed (healthy) and willing to become participants. The selection of participants was carried out by total sampling. The minimum number of participants in this research was 14 participants. Researchers used interview guidelines. From the results of Hb findings in mothers, it was found that all pregnant women experienced mild anemia with an average value of 10.6 grams/dl. Next, the researchers immediately gave pregnant women red beet juice for 7 consecutive days. After the exposure was completed, the researchers re-checked the Hb in the pregnant women, and the average increase in Hb in pregnant women after the exposure was: 11.8 grams/dl.*

**Keywords:** *Maternal anemia, Red Beet Juice (Beta Vulgaris L.)*

## **PENDAHULUAN**

Anemia adalah penurunan jumlah sel darah merah atau penurunan konsentrasi hemoglobin di dalam sirkulasi darah. Kadar hemoglobin kurang dari 12 gram/dl untuk wanita tidak hamil dan kurang dari 11 gram/dl untuk wanita hamil (Padmi, 2018). Pengertian anemia secara umum adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Astriana, 2017).

World Health Organization (WHO) mendefinisikan anemia kehamilan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 11gr atau kurang dari 33% pada setiap waktu pada kehamilan yang mempertimbangkan hemodilusi yang normal terjadi dalam kehamilan dimana kadar hemoglobin kurang dari 11 gr pada trimester pertama (Proverawati, 2013). AKI dikaitkan dengan kejadian anemia dan masalah pada janin serta bayi. Di negara berpenghasilan rendah dan menengah, 12 % Berat Badan Bayi Lahir Rendah (BBLR), 19 % kelahiran premature dan 18 % kematian perinatal disebabkan oleh anemia pada Ibu.

Sebagian besar anemia di Indonesia selama ini dinyatakan sebagai akibat kekurangan besi (Fe) yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin, sehingga Pemerintah Indonesia mengatasinya dengan mengadakan pemberian suplemen besi untuk ibu hamil, namun hasilnya belum memuaskan. Penduduk Indonesia pada umumnya mengkonsumsi Fe dari sumber nabati yang memiliki daya serap rendah dibanding sumber hewani. Kebutuhan Fe pada janin akan meningkat hingga pada trimester akhir sehingga diperlukan suplemen Fe (Sulistianingsih, 2018).

Di Indonesia diperkirakan setiap harinya terjadi 41 kasus anemia, dan 20 perempuan meninggal dunia karena kondisi tersebut. Tingginya angka ini disebabkan oleh rendah pengetahuan dan kesadaran akan bahaya anemia dalam kehamilan cenderung muncul pada kehamilan Trimester 1 dan III (Yuliatin, 2018).

Cara mengatasi anemia pada ibu hamil biasanya penanganannya ada 2 cara yang dilakukan yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologis yaitu dengan memberikan

minimal 90 tablet Fe selama kehamilan diharapkan akan meningkatkan kadar Hb dimana pemberian tablet Fe itu juga termasuk dalam program pemerintah. Adapun cara non farmakologi pengobatan anemia dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi buah bit yang kaya antioksidan dan nutrisi, termasuk magnesium, natrium, kalium, Vitamin C, dan betaine, yang berfungsi dengan bertindak pada nutrisi lain untuk mengurangi konsentrasi homosistein, homolog dari alami asam amino sistein, yang telah disarankan untuk dapat merusak pembuluh darah (Liananiar, 2020).

Buah bit adalah tanaman yang berasal dari keluarga *Amaranthaceae-Chenopodiaceae*. Artinya, buah bit masih satu keluarga dengan sayuran lobak dan sayuran berakar lainnya. Umumnya, orang lebih suka menggunakan akarnya yang terasa manis sebagai obat kesehatan. Namun, saat ini banyak yang mengkonsumsi daging buah dan daun dari buah bit, karena memiliki kandungan nutrisi yang melimpah serta manfaat yang baik untuk kesehatan.

Adapun cara non farmakologis pengobatan anemia dan pencegahannya salah satu diantaranya adalah dengan cara mengkonsumsi buah bit, Cara non farmakologis ini pada buah bit mengandung zat seperti karbohidrat, asam folat, kalium, serat, vitamin C, magnesium, triptofan, zat besi, tembaga, fosfor, caumarin, betalain, efek nikrat kandungan yang ada dalam buah bit dapat mengatasi penderita anemia. Manfaat pertama dari buah bit adalah sebagai obat hati, pembersih alami ginjal dan kandung empedu, selain itu juga dapat membersihkan dan menetralkan racun di dalam tubuh, melawan infeksi dan radang serta mengatasi masalah batu ginjal.

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus (Arikunto, 2013). Hasil penelitian ini disajikan dalam bentuk deskriptif naratif. Partisipan dalam penelitian ini yaitu ibu hamil yang diwawancarai (sehat) dan bersedia menjadi partisipan. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 14 orang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Dari hasil wawancara dengan ibu hamil, peneliti memberitahu ibu hamil bahwa peneliti akan melakukan cek Hb pada ibu hamil sejumlah 14 orang. Setelah hasil terkumpul semua, peneliti memberikan paparan pemberian jus bit merah selama 1 minggu sebanyak 500 ml selama 7 hari berturut-turut. Dari hasil temuan Hb pada ibu, didapatkan semua ibu hamil mengalami anemia ringan dengan nilai rata-rata yaitu 10,6 gram/dl. Selanjutnya peneliti langsung memberikan ibu hamil jus bit merah selama 7 hari berturut-turut yang dibantu oleh kader desa Paya Cut. Setelah pemaparan selesai dilakukan, peneliti melakukan cek ulang Hb pada ibu hamil tersebut. Dari temuan peneliti didapatkan ada kenaikan kadar Hb pada ibu hamil setelah diberikan paparan jus bit merah selama 7 hari. Rata-rata kenaikan Hb pada ibu hamil setelah diberikan paparan yaitu: 11,8 gram/dl.

Berdasarkan hasil tersebut peneliti menyimpulkan bahwa ada pengaruh kenaikan Hb pada ibu hamil setelah diberikan paparan jus bit merah selama 7 hari berturut-turut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Gustina, dkk (2019) dimana hasil penelitiannya terdapat nilai rata-rata kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia setelah diberikan jus buah bit pada kelompok eksperimen yaitu 0,70 gram/dl dan 0,22 gram/dl pada kelompok kontrol. Dengan demikian terlihat bahwa rata-rata kenaikan kadar Hb Ibu hamil yang mengkonsumsi jus buah bit lebih tinggi dibandingkan dengan Ibu hamil yang tidak mengkonsumsi jus buah bit (Gustina, dkk, 2019).

## **KESIMPULAN**

Ada hubungan yang signifikan antara pemberian jus buah bit terhadap kenaikan kadar Hb Ibu hamil yaitu 0,6%. Dengan jumlah kenaikan kadar Hb yang tidak terlalu besar, hal ini kemungkinan disebabkan masa/waktu pemberian jus buah bit yang kurang panjang.

## **SARAN**

1. Diharapkan bagi peneliti selanjutnya agar dapat memperpanjang waktu pemberian jus buah bit pada ibu hamil dengan anemia untuk kenaikan kadar Hemoglobin ibu hamil.
2. Perlunya pendidikan tentang pencegahan anemia pada ibu hamil dengan tujuan untuk mencegah terjadinya kelainan pada kehamilan ibu dan janin.
3. Pentingnya melakukan penelitian lanjutan dan menggunakan sample yang lebih besar mengenai asupan nutrisi yang baik pada ibu salah satunya peningkatan kadar zat besinya lebih tinggi dari jus buah bit untuk mengatasi masalah anemia yang sering dialami oleh Ibu hamil.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astriana, Willy.(2017). Kejadian anemia pada ibu hamil ditinjau dari paritas dan usia. *Aisyah:Jurnal Ilmu Kesehatan* 2(2) (2017), 123-230
- Gustina, dkk (2019). 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. *JURNAL ILMIAH BIDAN, VOL.V, NO.1, 2020*.
- Liananiar, Harahap FSD, Liesmayani EE. (2020) Analisis Pengaruh Konsumsi Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. *Heal Care J Kesehat.* 2020;9(1):1–8.
- Proverawati, A. (2013). *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Ditinjau dari Paritas dan Usia.
- Sulistianingsih Apri, DAM Yanti, L Oktarina. (2017). Hubungan Ketepatan Waktu Konsumsi Tablet Besi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil TM III Di Wilayah Kerja Puskesmas Pringsewu Lampung. *Viva Medika Volume, 2017*.

WHO. The Global Prevalence Of Anemia in (2011). Geneva : World Health Organization, 2015.

Yuliatin, (2018). Kehamilan. Jilid I. Buku Kedokteran EGC. Jakarta