

Efektivitas Tablet Fe dan Jus Buah Bit terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia Ringan

Dian Kristianti¹, Gaidha Khusnul Pangestu², Agustina Sari³

^{1,2,3} Universitas Indonesia Maju

Email Penulis Korespondensi: diankristianti888@gmail.com¹

Article History:

Received Jun 23th, 2026

Accepted Jul 17th, 2026

Publish Jul 24th, 2026

Abstrak

Anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan global yang berakibat pada peningkatan kejadian mortalitas dan morbiditas ibu dan janinnya. Anemia pada kehamilan merupakan kondisi kehamilan dengan konsentrasi hemoglobin < 11 gr/dl pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II kadar hemoglobin < 10,5 gr/dl. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas tablet Fe dan jus buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia ringan di TPMB DK Jakarta Selatan tahun 2024. metode penelitian ini adalah penelitian kualitatif dengan desain penelitian deskriptif menggunakan pendekatan *case study*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 Februari - 8 Maret 2024. Populasi pada penelitian ini adalah 2 orang ibu hamil yang mengalami anemia ringan periode bulan Februari 2024 di TPMB DK Jakarta Selatan. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan alat ukur *Easy Touch GCHb*. Analisis data diuraikan dan disusun dalam bentuk SOAP. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, setelah dilakukan asuhan selama 14 hari diperoleh hasil bahwa kadar hemoglobin ibu hamil yang diberikan jus buah bit dan tablet Fe mengalami kenaikan lebih cepat dibandingkan ibu hamil yang hanya diberikan tablet Fe. Kadar hemoglobin ibu hamil yang hanya diberikan tablet Fe meningkat 1 gr/dl dan kadar hemoglobin ibu hamil yang diberikan jus buah bit dan tablet Fe meningkat 2,2 gr/dl. Dapat disimpulkan bahwa, pemberian tablet Fe dan jus buah bit efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia ringan di TPMB DK Jakarta Selatan.

Kata Kunci: Anemia, Buah Bit, Fe, Hemoglobin

Abstract

Anemia in pregnancy is a global health problem that results in increased incidence of maternal and fetal mortality and morbidity. Anemia in pregnancy is a condition of pregnancy with a hemoglobin concentration <11 gr/dl in the first and third trimesters while in the second trimester the hemoglobin level <10.5 gr/dl. The purpose of this study was to determine the effectiveness of Fe tablets and beetroot juice on increasing hemoglobin levels of pregnant women with mild anemia at TPMB DK South Jakarta in 2024. This research method is a qualitative study with a descriptive research design using a case study approach. This study was conducted from February 24 - March 8, 2024. The population in this study were 2 pregnant women who experienced mild anemia in the period of February 2024 at TPMB DK South Jakarta. Sampling used a total sampling technique. The research instrument used an observation sheet and an Easy Touch GCHb measuring tool. Data analysis was described and compiled in SOAP format. The results of this study indicate that, after 14 days of care, the hemoglobin levels of pregnant women given beetroot juice and iron tablets increased more rapidly than those given only iron tablets. The hemoglobin levels of pregnant women given only iron tablets increased by 1 g/dl, while those given beetroot juice and iron tablets increased by 2.2 g/dl. It can be concluded that administering iron tablets and beetroot juice effectively increases hemoglobin levels in pregnant women with mild anemia at the TPMB DK, South Jakarta.

Keywords: Anemia, Beetroot, Iron, Hemoglobin

1. PENDAHULUAN

Anemia dalam kehamilan merupakan masalah kesehatan global yang berakibat pada peningkatan kejadian mortalitas dan morbiditas ibu dan janinnya. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia atau *World Health Organization* (WHO) Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia pada tahun 2021 yaitu sebanyak 303.000 orang. (World Health Organization, 2019) Angka Kematian Ibu (AKI) di ASEAN yaitu sebesar 235 per 100.000 kelahiran hidup. Menurut Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia pada tahun 2015 yaitu sebesar 305 kasus per 100.000 kelahiran hidup dan jumlah kematian ibu di Indonesia pada tahun 2019 yaitu sebanyak 4.221 dan pada tahun 2020 sebanyak 4.627. Menurut Data Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2020, jumlah kematian ibu pada tahun 2019 yaitu sebanyak 100 kasus dari 166.696 kelahiran hidup dan pada tahun 2020 jumlah kematian ibu yaitu sebanyak 117 kasus dari 163.138 kelahiran hidup. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021)

AKI di Indonesia masih sangat tinggi disebabkan oleh hipertensi sebanyak 33,07%, perdarahan obstetri 27,03%, komplikasi non obstetri 15,7%, komplikasi obstetri lainnya 12,04%, infeksi pada kehamilan 6,06% dan penyebab lainnya 4,81%. Salah satu penyebab terbesar AKI yaitu perdarahan dan salah satu penyebab perdarahan adalah anemia yang juga merupakan penyebab tidak langsung kematian ibu terutama dalam kehamilan. (Zuliyanti & Nabilah, 2020)

Anemia terjadi apabila konsentrasi sel darah merah lebih rendah dari kebutuhan tubuh. Anemia pada kehamilan merupakan kondisi kehamilan dengan konsentrasi hemoglobin yang kurang dari 11 gr/dl. Anemia dalam kehamilan merupakan kondisi ibu dengan kadar hemoglobin kurang dari 11 gr/dl pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II kadar hemoglobin kurang dari 10,5 gr/dl. Anemia kehamilan menjadi salah satu penyebab kematian ibu dan janinnya atau disebut juga dengan istilah "*Potential Danger to Mother and Child*". (Tri Aksari & Didik Nur Imanah, 2022)

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia sebanyak 37% di tahun 2022. (World Health Organization, 2023) Prevalensi anemia pada ibu hamil di Eropa 25,1%, Amerika 24,1%, Pasifik Barat 30,7%, Afrika 57,1% dan di Asia Tenggara 48,2%. (Meiken Ainun Malaka et al., 2023)

Child Health Epidemiology Reference Group (CHERG) baru-baru ini melaporkan, kisaran prevalensi anemia karena kekurangan zat besi adalah 20-78% dengan rata-rata global 42,8%. Data terbaru dari Riskesdas, angka prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia tahun 2018 mengalami kenaikan yaitu 48,9%, yang sebelumnya 37,1% di tahun 2013. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018) Data terbaru dari Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta tahun 2018, ibu hamil yang mengalami anemia paling banyak pada usia 15-24 tahun sebanyak 84,6%. (Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta, 2023)

Penyebab utama anemia selama periode kehamilan yaitu kekurangan zat besi sebagai akibat perubahan fisiologis selama kehamilan. Diketahui bahwa banyak faktor seperti kondisi sosial ekonomi, tingkat pendidikan, usia, paritas, dan lain-lain mempengaruhi tingkat hemoglobin ibu hamil. (Samsinar & Dewi Susanti, 2020) Kehamilan mengakibatkan peningkatan kebutuhan zat besi. Kurangnya konsumsi zat besi dan protein akan berakibat kepada penurunan kadar hemoglobin yang berdampak pada jatuhnya ibu ke dalam kondisi anemia. Kebutuhan zat besi akan semakin meningkat seiring usia kehamilan bertambah karena mengimbangi perubahan fisiologis ibu dan kebutuhan janin. Anemia dapat meningkatkan risiko BBLR, anemia dapat meningkatkan risiko lahir mati dan kematian neonatal. (Tri Aksari & Didik Nur Imanah, 2022)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Mira Triharini (2019), upaya pencegahan anemia pada masa kehamilan dapat dilakukan oleh ibu hamil dengan meningkatkan asupan zat besi melalui makanan, konsumsi pangan hewani dalam jumlah cukup dan mengurangi konsumsi makanan yang bisa menghambat penyerapan zat besi seperti asam fitat dan tannin. Suplemen tablet zat besi yang

diberikan minimal 90 tablet untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada ibu hamil juga perlu untuk diminum secara tepat dan teratur. (Triharini, 2019)

Penelitian yang dilakukan oleh Andriani *et al.* (2022) bahwa selama kehamilan, ibu hamil harus mengonsumsi makanan kaya zat besi misalnya sayuran berwarna hijau, kacang-kacangan kering, buah kering dan buah-buahan salah satunya yaitu buah bit. Buah bit merupakan salah satu jenis buah yang mengandung zat besi dan tinggi kadar asam folat yaitu 108 mg. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa kandungan senyawa kimia yang terdapat dalam buah bit sangat bermanfaat antara lain sebagai pembersih darah yang ampuh, memaksimalkan perkembangan otak bayi, sebagai anti kanker dan mengatasi anemia. (Andriani & Een, 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh Neneng Julianti (2022) untuk mengatasi anemia pada ibu hamil biasanya penanganannya bisa dilakukan dengan dua cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Cara farmakologi yaitu dengan pemberian 90 tablet Fe selama kehamilan diharapkan akan meningkatkan kadar Hb dimana pemberian tablet Fe tersebut juga termasuk dalam program pemerintah saat ini. Adapun cara non farmakologi pengobatan anemia dan pencegahannya salah satu diantaranya adalah dengan cara mengonsumsi buah bit yang kaya antioksidan dan nutrisi, termasuk magnesium, natrium, kalium, Vitamin C, dan betaine. Penyajian buah bit ini bisa dalam bentuk jus agar mudah dikonsumsi karena aroma dan rasanya yang berbaur dengan tanah, dan buah bit termasuk kedalam golongan umbi-umbian sehingga ditambah madu agar dapat memberikan rasa yang manis bila dikonsumsi. (Julianti, 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti *et al.* (2022) bahwa buah bit memiliki jumlah kadar asam folat sebesar 34% bermanfaat untuk menumbuhkan sel baru dan mengganti sel yang rusak, mencegah cacat pada janin dan menunjang perkembangan otak janin. Kalium sebesar 14,8% bermanfaat menyeimbangkan kondisi cairan dalam tubuh. Serat pangan sebesar 13,6% bermanfaat memperlancar proses pencernaan dan menyehatkan organ pencernaan. Vitamin C sebesar 10,2% bermanfaat menjaga daya tahan tubuh dan merangsang pembentukan sel dan jaringan baru. Magnesium sebesar 9,8% bermanfaat menjaga fungsi otot dan sistem saraf. Zat besi sebesar 7,4% bermanfaat membantu metabolisme energi dan mengikat oksigen dalam darah. Tembaga sebesar 6,5% bermanfaat membantu pembentukan sel darah merah. Fosfor sebesar 6,5% bermanfaat memperkuat tulang. Triptofan sebesar 1,4% bermanfaat mendukung pertumbuhan anak dan mempercepat penyembuhan saat sakit. Coumarin bermanfaat mencegah munculnya sel tumor Betasianin berfungsi untuk mencegah munculnya sel kanker. (Wijayanti et al., 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih *et al.* (2020) bahwa buah bit merupakan salah satu terapi non farmakologi yang menawarkan manfaat kesehatan yang besar. Diantara semua buah, buah bit adalah salah satu buah yang mengandung kadar zat besi yang cukup tinggi dibandingkan dengan buah yang lain yaitu buah naga, melon, dan jambu. Kadar zat besi pada buah bit yaitu 7,4%. Zat besi berfungsi membentuk sel darah merah sehingga kadar hemoglobin dalam darah meningkat maka asupan makanan dan oksigen dalam darah dapat diedarkan ke seluruh jaringan tubuh yang akhirnya dapat mendukung kelangsungan hidup dan pertumbuhan janin. Vitamin C yang terdapat dalam buah bit membantu penyerapan zat besi, oleh karena itu ibu hamil dianjurkan untuk mengonsumsi vitamin C karena dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi. (Setyaningsih et al., 2020)

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Tablet Fe Dan Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan Di TPMB DK Jakarta Selatan Tahun 2024”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi terdiri dari satu orang ibu hamil dengan anemia ringan yang mendapatkan tablet Fe dan jus buah bit, sedangkan kelompok kontrol terdiri dari satu orang ibu hamil yang hanya mendapatkan tablet Fe.

Data dikumpulkan menggunakan teknik observasi dan dokumentasi. Instrumen penelitian berupa lembar observasi untuk memantau pemberian tablet Fe, konsumsi jus buah bit, serta perubahan kadar hemoglobin. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan menggunakan alat Easy Touch GCHb pada hari ke-1, ke-5, ke-9, dan ke-14.

Jus buah bit dibuat oleh peneliti dengan komposisi 100 gram buah bit yang dicampurkan dengan 200 cc air mineral, kemudian diberikan satu kali sehari selama 14 hari pada kelompok intervensi.

Desain penelitian yang digunakan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pre Test	Perlakuan	Post Test
Intervensi	T1	Tablet Fe + Jus Buah Bit	T2
Kontrol	T1	Tablet Fe	T2

Keterangan:

T1 = Pengukuran kadar hemoglobin sebelum perlakuan

T2 = Pengukuran kadar hemoglobin setelah perlakuan selama 14 hari

Tahap pengolahan data dilakukan dengan merekap hasil observasi dan pengukuran kadar hemoglobin pada hari ke-1, ke-5, ke-9, dan ke-14. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan perubahan kadar hemoglobin pada masing-masing responden. Hasil penelitian kemudian disajikan dalam bentuk narasi dan format SOAP.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1) Mengetahui Efektivitas Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan Di TPMB DK Jakarta Selatan Tahun 2024

Berdasarkan hasil observasi pada ibu hamil yang diberikan intervensi tablet Fe yaitu dengan cara tablet Fe diminum 1 x 2 tablet (120 mg) selama 14 hari di malam hari sebelum tidur maka didapatkan hasil Hb mengalami peningkatan dan keluhan klien berkurang.

Berdasarkan teori, zat besi merupakan mineral yang dibutuhkan tubuh untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin). Zat besi juga berperan membentuk mioglobin (protein yang membawa oksigen ke otot), kolagen (protein yang terdapat pada tulang, tulang rawan, dan jaringan penyambung), serta enzim. Zat besi juga berfungsi dalam sistem pertahanan tubuh. (Amalia Yuliandani et al., 2017)

Sesuai dengan hasil penelitian Indah Risnawati, *et al.* (2021), penelitian *quasi experimental with nonequivalent control group design*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi dan alat pengukur kadar Hb. Jumlah responden 30 orang yang dibagi menjadi kelompok kontrol dan eksperimen. Menggunakan uji statistik *paired t-test*. Hasil penelitian diperoleh distribusi rata-rata perubahan kadar Hb ibu hamil dengan anemia sebelum dan sesudah pemberian tablet Fe sebesar 8,81 gr/dl dan 8,97 gr/dl. Perbedaan rata-rata perubahan kadar Hb ibu hamil dengan anemia pada kelompok yang diberi tablet Fe sebesar 0,16 gr/dl dengan nilai p-value 0,004. Pemberian tablet Fe

efektif meningkatkan kadar Hb ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Tayu I. (Risnawati et al., 2021)

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Dewita, *et al.* (2020), jenis penelitian *quasi experimental, pretest and posttest one model design*. Penelitian ini terdiri dari 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan intervensi. Lamanya perlakuan selama 14 hari. Analisis menggunakan *uji paired T-test*. Hasil penelitian pada kelompok kontrol dengan pemberian tablet Fe, Hb *pretest* 10,027 gr/dl dan *posttest* 10,747 gr/dl berarti terjadi kenaikan kadar hemoglobin sebesar 0,72. Hasil *uji paired t-test* didapatkan hasil nilai Sig 0,000 ($< 0,05$), artinya terdapat pengaruh pemberian tablet Fe dengan hemoglobin ibu hamil dengan anemia. (Dewita & Henniwati, 2020)

Peneliti berasumsi, konsumsi tablet Fe dapat membantu proses peningkatan kadar hemoglobin. Ibu hamil bisa mengonsumsi tablet Fe pada malam hari sebelum tidur supaya tidak mual. Semangat dan antusias ibu hamil sangat membantu psikologis ibu dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan mempercepat menghilangkan keluhan yang dialami ibu secara maksimal, dengan demikian tablet Fe yang dikonsumsi ibu hamil akan meningkatkan kadar hemoglobin dan membantu mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil.

2) Mengetahui Efektivitas Jus Buah Bit Dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan Di TPMB DK Jakarta Selatan Tahun 2024

Berdasarkan hasil observasi pada ibu hamil yang diberikan intervensi jus buah bit dan tablet Fe yaitu dengan cara 100 gr buah bit segar ditambah dengan 200 ml air matang kemudian di blender dibuat jus dikonsumsi setiap hari sekali setelah makan, ditambah konsumsi 2 tablet Fe pada malam hari selama 14 hari maka didapatkan hasil Hb mengalami peningkatan dan keluhan klien berkurang.

Berdasarkan teori, buah bit memiliki kandungan vitamin dan mineral seperti kalium sebesar 14,8%, serat sebesar 13,6%, vitamin C sebesar 10,2%, magnesium sebesar 9,8%, triptofan sebesar 1,4%, zat besi sebesar 7,4%, tembaga sebesar 6,5%, fosfor sebesar 6,5%, dan kumarin. Umbi bit mengandung pigmen betalain sebesar 1.000 mg per 100 gr berat kering atau 120 mg per 100 gr berat basah. (Siti Maimunah et al., 2021) Bit mengandung vitamin, mineral, asam amino, kalori, antioksidan, anti karsinogenik, silica, juga mengandung pigmen betain yang dikenal dengan trimetil glisin, glisin betaine, lisin, dan oksineurin yang berfungsi sebagai pendonor metil dan meningkatkan metionin serum, kadar transmetilasin, remetilasi homosistein dan oksidasi metionin pada orang sehat. Konsumsi buah bit berpengaruh terhadap peningkatan nilai indeks eritrosit ibu hamil dengan anemia. (Nursela et al., 2021)

Sesuai dengan hasil penelitian Panca Nursela, *et al.* (2021), metode tindakan pra eksperimen dengan rancangan *One group pretest-posttest design*. Terdapat 54 ibu hamil yang mengalami anemia. Sampel 17 orang. Teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan analisa data *uji T-dependent*. Hasil penelitian diperoleh nilai rata-rata kadar Hb sebelum pemberian Jus buah Bit 9,835 dan standar deviasi 0,5689. Nilai rata-rata kadar Hb sesudah pemberian jus buah bit 11,771 dan standar deviasi 1,2164. Ada pengaruh pemberian jus buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia $p\text{ value} = 0,000$ ($< \alpha = 0,005$). (Nursela et al., 2021)

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Liananiar, *et al.* (2020), desain yang digunakan ialah *Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian 50 orang ibu hamil trimester III dengan jumlah sampel 24 orang, yaitu 12 responden untuk kelompok eksperimen dan 12 responden untuk kelompok kontrol. Hasil penelitian diperoleh berdasarkan analisis *uji t-test* berpasangan pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa nilai $p\text{ value}$ adalah 0,002 hal ini berarti $p < 0,05$, maka terdapat perbedaan kadar hemoglobin yang signifikan antara kadar Hb *pre-test* dan kadar Hb *post-test* dengan mengonsumsi buah bit. (Liananiar et al., 2020)

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Yosi Andriani, *et al.* (2022), metode asuhan yang digunakan adalah studi kasus yang dilakukan pada ibu hamil anemia ringan dengan pemberian jus buah bit sebanyak 200 ml/hari selama 7 hari dan didokumentasikan dalam bentuk SOAP. Hasil penelitian setelah dilakukan asuhan selama 7 hari diperoleh hasil bahwa terjadi peningkatan kadar Hb dari 10,4 gr/dl menjadi 12,1 gr/dl. (Andriani & Een, 2022)

Peneliti berasumsi, konsumsi jus buah bit dan tablet Fe dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Buah bit memiliki kandungan vitamin dan mineral, salah satunya mengandung vitamin C yang sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus. Ibu hamil bisa mengonsumsi jus buah bit yang rasanya segar dan mudah didapatkan. Semangat dan antusias ibu hamil sangat membantu psikologis ibu dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan mempercepat menghilangkan keluhan yang dialami ibu secara maksimal, dengan demikian jus buah bit dan tablet Fe yang dikonsumsi ibu hamil akan meningkatkan kadar hemoglobin dan membantu mengurangi keluhan yang dirasakan ibu hamil.

3) Membandingkan Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Yang Hanya Diberikan Tablet Fe Dan Ibu Hamil Yang Diberikan Jus Buah Bit Dan Tablet Fe di TPMB DK Jakarta Selatan Tahun 2024

Tabel 2. Perbandingan Hasil Antara Kasus 1 Dan Kasus 2

Intervensi	Diberikan Tablet Fe (Ibu Hamil TM III)				Diberikan Jus Buah Bit dan Tablet Fe (Ibu Hamil TM II)			
	1	2	3	4	1	2	3	4
Kunjungan								
Gejala	Ada	Tidak	Tidak	Tidak	Ada	Tidak	Tidak	Tidak
Kadar Hb (gr/dl)	10,3	10,5	10,9	11,3	10,1	10,8	11,4	12,3
Score	Ringan	Ringan	Ringan	Normal	Ringan	Normal	Normal	Normal

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada ibu hamil pertama (Trimester III) hanya diberikan tablet Fe dan ibu hamil kedua (Trimester II) diberikan jus buah bit dan tablet Fe selama 14 hari yaitu dari tanggal 24 Februari 2024 – 8 Maret 2024, ibu hamil pertama sangat antusias mengikuti arahan bidan untuk mengonsumsi tablet Fe setiap malam sebelum tidur secara teratur dan tepat waktu, dan ibu hamil kedua juga sangat antusias mengikuti arahan bidan untuk mengonsumsi jus buah bit sehari sekali setelah makan dan mengonsumsi tablet Fe setiap malam sebelum tidur secara teratur dan tepat waktu.

Setelah dilakukan pemantauan sebanyak 4 kali, diperoleh hasil bahwa kadar hemoglobin ibu hamil yang diberikan jus buah bit dan tablet Fe mengalami kenaikan lebih cepat dibandingkan ibu hamil yang hanya diberikan tablet Fe. Kadar hemoglobin ibu hamil yang hanya diberikan tablet Fe meningkat 1 gr/dl dan kadar hemoglobin ibu hamil yang diberikan jus buah bit dan tablet Fe meningkat 2,2 gr/dl.

Peneliti berasumsi, konsumsi jus buah bit dan tablet Fe dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Kenaikan kadar hemoglobin dan gejala yang dialami ibu hamil lebih cepat berkurang dengan mengonsumsi jus buah bit dan tablet Fe secara rutin dan tepat waktu dibandingkan hanya dengan mengonsumsi tablet Fe saja.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas pemberian tablet Fe dan jus buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan di TPMB DK Jakarta Selatan Tahun 2024, dapat disimpulkan bahwa pemberian tablet Fe efektif dalam meningkatkan kadar

hemoglobin ibu hamil, yaitu dari 10,3 gr/dl menjadi 11,3 gr/dl. Selain itu, kombinasi pemberian jus buah bit dan tablet Fe juga terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin, yaitu dari 10,1 gr/dl menjadi 12,3 gr/dl. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mendapatkan kombinasi jus buah bit dan tablet Fe lebih tinggi dibandingkan dengan ibu hamil yang hanya mengonsumsi tablet Fe. Kelompok yang hanya mengonsumsi tablet Fe mengalami peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1 gr/dl, sedangkan kelompok yang mengonsumsi kombinasi jus buah bit dan tablet Fe mengalami peningkatan sebesar 2,2 gr/dl. Selain itu, keluhan yang dialami ibu hamil juga lebih cepat berkurang pada kelompok yang mengonsumsi jus buah bit dan tablet Fe secara rutin dan tepat waktu. Dengan demikian, pemberian jus buah bit sebagai pendamping konsumsi tablet Fe dapat menjadi alternatif dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia Yuliandani, F., Kusuma Dewi, R., & Kartika Ratri, W. (2017). Pengaruh Konsumsi Ubi Jalar Untuk Meningkatkan Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Riset Kesehatan*, 1–7.
- Andriani, Y., & Een, H. (2022). Midwifery Care For Pregnant Women With Mild Anemia With Consumption Of Beetroot. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 2(1). <https://doi.org/10.25311/Jkt/Vol2.Iss1.464>
- Dewita, D., & Henniwati, H. (2020). Jus Bit Merah (Beta Vulgaris L.) Bermanfaat Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(4). <https://doi.org/10.33024/Jkm.V6i4.2994>
- Dinas Kesehatan Provinsi Dki Jakarta. (2023). Anemia Ibu Hamil. *Seksi Data Informasi Dan Hubungan Masyarakat*, 1–27.
- Julianti, N. (2022). Sosialisasi Pemanfaatan “Jubis” (Jus Bit Sehat) Dalam Mencegah Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Bantarjaya Bekasi 2022. *Selaparang: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(3). <https://doi.org/10.31764/Jpmb.V6i3.9355>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riskesdas Tahun 2018*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*.
- Liananar, Harahap, F. S. D., & Liesmayani, E. E. (2020). Analisis Pengaruh Konsumsi Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.36763/Healthcare.V9i1.49>
- Meiken Ainun Malaka, N., Fikar Ahmad, Z., Studi Kesehatan Masyarakat, P., & Olahraga Dan Kesehatan, F. (2023). Factors Associated With The Incidence Of Anemia In Pregnant Women In Tapa Public Health Center Working Area. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health And Science Community*, 1–10.
- Nursela, P., Syukri, D. M., Kurniasari, D., Evayanti, Y., & Isnaini, N. (2021). Pemberian Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar Hb Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2). <https://doi.org/10.33024/Jkm.V7i2.1728>
- 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>
- Samsinar, & Dewi Susanti. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Karya Bunda Husada*, 6(1). <https://doi.org/10.56861/Jikkbh.V6i1.19>

- Setyianingsih, S., Widayati, W., & Kristiningrum, W. (2020). Keefektifan Jus Buah Bit Dan Lemon Dalam Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1). <https://doi.org/10.33024/Jkm.V6i1.2350>
- Siti Maimunah, A., Syapitri, H., & Marpaung, J. K. (2021). *Mengenal Si Cantik Bit Dan Manfaatnya* (Umaya Yayuk, Ed.). Ahlimedia Press.
- Tri Aksari, S., & Didik Nur Imanah, N. (2022). Usia Kehamilan Sebagai Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Selama Pandemi Covid 19. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 13(1). <https://doi.org/10.36419/Jki.V13i1.569>
- Triharini, M. (2019). Upaya Bersama Dalam Pencegahan Anemia Kehamilan. *Pedimaternel Nursing Journal*, 5(2). <https://doi.org/10.20473/Pmnj.V5i2.21220>
- Wijayanti, I., Dondi, S., Sihombing, S. E. L., Rerey, H. V., & Mawene, E. (2022). Peningkatan Pengetahuan Dan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Setelah Pemberian Penyuluhan Dan Pemanfaatan Buah Bit. *Indonesia Berdaya*, 3(3). <https://doi.org/10.47679/Ib.2022283>
- World Health Organization. (2019). Maternal Mortality Paper. *Who*, 1–4.
- World Health Organization. (2023). *Anaemia Overview*.
- Zuliyanti, N. I., & Nabilah, E. S. (2020). Pengaruh Penyuluhan Tentang Anemia Dalam Kehamilan Terhadap Tingkat Pengetahuan Ibu Di Wilayah Kerja Puskesmas Bayan Kecamatan Bayan Kabupaten Purworejo. *Jurnal Kebidanan*, 12(01). <https://doi.org/10.35872/Jurkeb.V12i01.399>