



Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit dan Tablet Fe terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia di Puskesmas Piyungan Tahun 2025

Asa Devina Citra Maharani¹, Margiyati², Sulis Puspito Rini³

^{1,2,3}Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah, Yogyakarta, Indonesia

Email : asadevinacitramaharani441@gmail.com

Article Info

Article history:

Received September 03, 2025

Revised September 05, 2025

Accepted September 13, 2025

Keywords:

Beetroot, Hemoglobin, Anemia

ABSTRACT

Anemia is a condition characterized by a deficiency of healthy red blood cells, decreased hemoglobin levels, or reduced total red blood cell volume in circulation, with pregnant women considered anemic if hemoglobin levels are below 11 g/dL. According to WHO, the global prevalence of anemia among pregnant women is 41.8%, and the same percentage is reported in Indonesia. In the Special Region of Yogyakarta, the prevalence of anemia among pregnant women reaches 59.93%, with Bantul Regency recording the highest number of cases at 1,849. This situation indicates the urgency of nutritional interventions to improve hemoglobin levels in pregnant women. The aim of this study was to identify respondent characteristics including education, occupation, age, and average hemoglobin values, as well as to analyze the effect of beetroot juice combined with Fe tablets on hemoglobin levels among anemic pregnant women at Piyungan Health Center, Bantul, in 2025. This quantitative study applied a pre-experimental design using one group pretest-posttest involving 13 anemic pregnant women selected through total sampling. The intervention consisted of administering beetroot juice for one week along with Fe tablets, with hemoglobin levels measured before and after the intervention using a hemoglobinometer. The findings showed a significant difference between pretest and posttest values, with the average before intervention at 0.023 and after intervention increasing to 0.078, demonstrating normal distribution. The administration of beetroot juice combined with Fe tablets effectively increased hemoglobin levels in anemic pregnant women. It can be concluded that this intervention positively influenced hemoglobin improvement and may serve as a supportive nutritional strategy for the prevention and management of anemia during pregnancy.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received September 03, 2025

Revised September 05, 2025

Accepted September 13, 2025

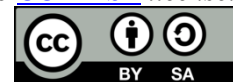
ABSTRAK

Anemia merupakan kondisi ketika tubuh kekurangan sel darah merah sehat, terjadi penurunan kadar hemoglobin, atau berkurangnya volume total sel darah merah dalam sirkulasi, dengan kriteria ibu hamil dikatakan anemia apabila kadar Hb <11 g/dL. Menurut WHO prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia mencapai 41,8%,

**Kata Kunci :***Buah Bit, Hemoglobin, Anemia*

dengan persentase yang sama juga terjadi di Indonesia. Di Daerah Istimewa Yogyakarta prevalensi anemia ibu hamil mencapai 59,93%, dengan angka tertinggi di Kabupaten Bantul sebanyak 1.849 kasus. Kondisi ini menunjukkan pentingnya intervensi gizi untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik responden berupa pendidikan, pekerjaan, usia, serta rata-rata nilai hemoglobin dan pengaruh pemberian jus buah bit serta tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di Puskesmas Piyungan Bantul tahun 2025. Penelitian menggunakan desain kuantitatif pre-eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest pada 13 ibu hamil anemia yang dipilih melalui total sampling. Intervensi berupa pemberian jus buah bit selama satu minggu disertai tablet Fe, dengan pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan sebelum dan sesudah intervensi menggunakan alat hemoglobin. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian, dengan nilai rata-rata sebelum minum jus buah bit sebesar 0,023 dan sesudahnya meningkat menjadi 0,078, yang menunjukkan distribusi normal. Pemberian jus buah bit bersama tablet Fe terbukti dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil anemia. Disimpulkan bahwa kombinasi intervensi tersebut berpengaruh terhadap perbaikan status hemoglobin ibu hamil sehingga dapat dijadikan alternatif dukungan gizi dalam upaya pencegahan dan penanggulangan anemia pada kehamilan.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

**Corresponding Author:**

Mia Audina

Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah

E-mail: asadevinacitramaharani441@gmail.com**PENDAHULUAN**

Anemia selama kehamilan adalah salah satu isu kesehatan yang penting untuk diperhatikan secara serius di tingkat nasional. Keadaan ini tidak hanya merepresentasikan kesehatan ibu hamil, tetapi juga menunjukkan kesejahteraan sosial dan ekonomi suatu komunitas. Dampak dari anemia pada ibu hamil sangat luas, karena dapat memengaruhi kualitas generasi yg akan tiba serta berkaitan erat menggunakan kualitas sumber daya insan secara holistik.. Seringkali anemia dianggap sebagai "ancaman potensial" baik untuk ibunya maupun janinnya, karena memiliki risiko menimbulkan komplikasi selama masa kehamilan atau saat melahirkan. Oleh karena itu, karena itu, penanganan kurang darah di bunda hamil memerlukan partisipasi dan perhatian yang mendalam asal banyak sekali pihak, terutama energi medis, keluarga, dan masyarakat, supaya upaya pencegahan dan pengendalian bisa dilaksanakan secara efektif (Abbas, 2024). Berdasarkan dari WHO, diperkirakan pada tahun 2024, tingkat anemia di kalangan ibu hamil di seluruh global akan mencapai 41,8%. Asia berada di posisi kedua setelah Afrika, dengan tingkat kejadian anemia selama masa kehamilan sebesar 48,2% (Nursilia, Arvan, & Hastuty, 2024). Dalam menangani permasalahan anemia yang muncul akibat kurangnya zat besi pada wanita hamil, pihak pemerintah mengimplementasikan langkah dengan menyediakan tablet penambah darah. Tablet ini wajib dikonsumsi setiap hari sepanjang masa kehamilan, dengan jumlah minimal 90 tablet selama periode hamil (Abbas, 2024).



Berdasarkan Laporan Kesehatan Keluarga untuk Daerah Istimewa Yogyakarta, pada 2022, persentase ibu hamil yang kekurangan hemoglobin di Yogyakarta mencapai 59,93%. Kasus-kasus ini tersebar di berbagai lokasi. Kabupaten Bantul mencatat jumlah tertinggi, dengan 1.849 ibu hamil yang terdiagnosis anemia, diikuti oleh Kabupaten Kulon Progo yang memiliki 984 kasus, dan Kabupaten Sleman dengan 850 kasus. Selain itu, Kabupaten Gunung Kidul melaporkan adanya 615 kasus, sedangkan di Kota Yogyakarta jumlah ibu hamil yang menderita anemia mencapai 1.650 (DIY, 2024). Pada tahun 2022 wilayah Kabupaten Bantul dengan kasus anemia pada ibu hamil tertinggi pertama sebesar 1.849 (Dinkes Bantul, 2022). Berdasarkan Dinas Kesehatan Kabupaten Bantul pada tahun 2024, terdapat beberapa area yang menunjukkan angka anemia pada ibu hamil yang cukup signifikan. Wilayah dengan jumlah kasus tertinggi adalah Puskesmas Sewon 2, yang mencatatkan sebanyak 103 ibu hamil mengalami anemia. Posisi kedua ditempati oleh wilayah kerja Puskesmas Kasihan 1 dengan 88 kasus, disusul oleh Puskesmas Jetis 1 dengan 76 kasus, serta Puskesmas Sewon 1 dengan 63 kasus. Adapun wilayah Puskesmas Piyungan menempati urutan kelima, dengan jumlah 60 ibu hamil yang teridentifikasi mengalami anemia. Tinggi Angka anemia pada ibu hamil di wilayah Piyungan masih tergolong tinggi dan perlu mendapatkan perhatian khusus. Anemia pada masa kehamilan adalah kondisi yang dapat memengaruhi kesehatan ibu maupun janin secara langsung, mulai dari masa kehamilan, saat persalinan, hingga masa nifas. Dampaknya tidak hanya berhubungan dengan kondisi fisik ibu, tetapi juga berpotensi menimbulkan risiko bagi tumbuh kembang janin.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Piyungan dengan tujuan menilai sejauh mana kombinasi pemberian jus buah bit dan tablet zat besi (Fe) mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. Melalui penelitian ini diharapkan muncul alternatif penanganan yang lebih efektif, mudah diterapkan, serta dapat membantu mengurangi masalah anemia pada ibu hamil, terutama di daerah dengan angka kejadian yang cukup tinggi seperti Piyungan. Buah bit, yang mempunyai nama ilmiah *Beta vulgaris* L, merupakan jenis tanaman umbi dengan warna merah keunguan yang mirip kentang. Biasanya, buah bit dikonsumsi dengan cara dijus atau diolah menjadi penganan yang memiliki tekstur halus. Meskipun daunnya juga dapat dikonsumsi sebagai sayuran, umbinya lebih sering dijadikan makanan karena kaya akan manfaat kesehatan. Kandungan gizi dalam buah bit dianggap memiliki peranan penting dalam proses produksi sel darah. Dalam setiap 100 gram buah bit terdapat 1 mg zat besi, 23 mg magnesium, 4,9 mg vitamin C, serta 109 mg asam folat. Selain itu, bit mengandung zat khas yang disebut betazain (subkelas betacyanin) sebanyak 128,7 mg per 100 gram. Beta lain ini berfungsi sebagai antioksidan yang melindungi tubuh dari stres oksidatif dan berperan dalam menjaga ketahanan dinding eritrosit. Sementara itu, buah bit juga memiliki berbagai manfaat lainnya, seperti membantu produksi sel darah baru, meningkatkan penyerapan zat besi, menambah jumlah sel darah merah, memperlancar peredaran darah, serta mencegah anemia (Kukuh Setya Utami, 2024).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kukuh Setya Utami di tahun 2024, kadar hemoglobin rata-rata dari ibu hamil yang menderita anemia sebelum menerima jus buah bit tercatat pada angka 9,97 gr/dl (Kukuh Setya Utami, 2024). Para ibu hamil yang mendapat intervensi jus buah bit, yaitu dengan menggunakan 100gram buah bit yang dicampur dengan air matang dan kemudian diblender untuk dijadikan jus, mengonsumsinya sekali sehari setelah makan selama 7 hari, menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin dan pengurangan keluhan



yang dialami pasien. Menurut Hasil penelitian Fitria ayu Sahara tahun 2024, pemberian jus buah bit Hari ke-1 tanggal 20 Februari 2024, kadar haemoglobin 11,3 g/dl, tanggal 27 kadar haemoglobin 12,2 g/dl. Selama 7 hari mengalami kenaikan kadar haemoglobin menjadi 12,2 g/dl. Berdasarkan studi yang dilakukan oleh Putri Hasna Annabila, kadar hemoglobin rata-rata sebelum diperoleh perlakuan tercatat sebesar 11,1450 g/dL. Sesudah perlakuan dilakukan, kadar hemoglobin rata-rata meningkat menjadi 12,9650 g/dL, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan (Hasna Annabila & Sri Widayati, 2025). Hasil penelitian yang dilakukan (Nursela et al., 2021) di UPTD Puskesmas Sudimoro Tanggamus Lampung mengungkapkan bahwa sebelum konsumsi Jus buah Bit, tingkat hemoglobin rata-ratanya adalah 9,835 g/dL. Setelah mengkonsumsi Jus buah Bit, kadar hemoglobin rata-rata mengalami peningkatan menjadi 11,771 g/dL (Hasna Annabila & Sri Widayati, 2025). Hasil penelitian Meilan, 2023 Setelah melakukan pengecekan kadar Hb dengan alat pengukur Hb digital, ditemukan bahwa kedua responden menunjukkan peningkatan kadar Hb sebanyak 0,8 g/dL setiap minggu. (Hasna Annabila & Sri Widayati, 2025). Menurut penelitian Jamilah tahun 2025 Hasil distribusi rata-rata perubahan kadar hemoglobin pada ibu yang menderita anemia sebelum dan setelah mengonsumsi tablet Fe tercatat sebesar 8,81 gr/dl dan 8,97 gr/dl. Distribusi rata-rata perubahan kadar hemoglobin ibu yang mengalami anemia sebelum dan setelah mendapatkan tablet Fe serta jus bit menunjukkan angka 8,81 gr/dl dan 9,69 gr/dl. Sementara itu, selisih rata-rata perubahan kadar hemoglobin ibu yang menderita anemia pada kelompok yang menerima tablet Fe adalah 0,16 gr/dl (Jamilah & Julyana, 2025)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain pre-eksperimen menggunakan One Group Pretest-Posttest Design yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus buah bit dan tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di Puskesmas Piyungan. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di Puskesmas Piyungan Kabupaten Bantul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil yang mengalami anemia di wilayah kerja Puskesmas Piyungan, dengan jumlah 13 orang, dan seluruhnya dijadikan sampel dengan teknik total sampling karena ukuran populasi relatif kecil. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian jus buah bit dan tablet Fe, sedangkan variabel dependen adalah kadar hemoglobin yang diukur dalam g/dl. Jus buah bit diberikan sebanyak 100 gram yang dijus dalam 100 ml air setiap hari selama 7 hari dengan tetap mengonsumsi tablet Fe sesuai anjuran Puskesmas. Data dikumpulkan menggunakan lembar identitas responden, lembar observasi hemoglobin, serta lembar pencatatan intervensi, sementara kadar hemoglobin diperiksa menggunakan alat Hb digital (Easy Touch GCHb). Instrumen tambahan berupa lembar informed consent diberikan kepada responden yang bersedia, serta komunikasi pemantauan dilakukan melalui WhatsApp. Proses pengolahan data mencakup tahapan editing, coding, entry, dan cleaning sebelum dianalisis. Analisis data dilakukan secara univariat untuk mendeskripsikan karakteristik responden dan secara bivariat dengan uji Wilcoxon karena distribusi data pretest dan posttest tidak homogen berdasarkan uji Shapiro-Wilk. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etik berupa informed consent, anonimitas, dan kerahasiaan data, serta telah mendapatkan Ethical Clearance dari Universitas Jenderal Ahmad Yani dengan nomor Skep/572/KEP/VIII/2025.



HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

a. Analisis Univariat

Analisis univariat merupakan suatu metode yang diterapkan untuk memahami frekuensi penyebaran dari setiap variabel atau ciri responden yang mencakup pendidikan, pekerjaan, dan usia. Analisis univariat ini disajikan dalam bentuk tabel seperti di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Hamil Anemia di Puskesmas Piyungan Tahun 2025 Berdasarkan Umur, Pendidikan, dan Pekerjaan

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase
Karakteristik Umur		
20-35 tahun	13	100%
Karakteristik Pendidikan		
SD	5	38,5%
SMP	5	38,5%
SMA/SMK	3	23,1%
Karakteristik Pekerjaan		
Bekerja	7	53.8%
Tidak Bekerja	6	46.2%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa 100% responden berumur 20-35 tahun, frekuensi pendidikan terbanyak adalah pada pendidikan SD dan SMP yaitu 38,5% dan frekuensi pekerjaan terbanyak berada pada ibu yang bekerja yaitu 53.8%.

Tabel 2. Rata-rata Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Minum Jus Buah Bit

Variabel	Test	N	Nilai Min	Nilai Max	Nilai Mean	Beda Mean
Pemberian Jus Buah Bit	Sebelum	13	9.00	10.90	10.2077	0.6154
	Sesudah	13	9.00	10.70	10.8231	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil nilai rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan jus buah bit sebesar (10.2077) dan sesudah diberikan jus buah bit mengalami peningkatan menjadi (10.8231) dengan perbedaan rata-rata yaitu sebesar 0.6154.

b. Analisis Bivariat

1) Uji Normalitas

Uji normalitas terhadap data dilaksanakan sebelum melakukan analisis data dengan pendekatan statistik. Penelitian ini menerapkan analisis statistik Shapiro Wilk, di mana dilakukan pengujian untuk mengetahui apakah data mengikuti distribusi normal jika nilai



probabilitas lebih besar dari 0,05, atau tidak jika nilai probabilitas kurang dari 0,05. Gambar 3 menunjukkan hasil dari pengujian normalitas yang dilakukan sebelum dan sesudah diberikan jus buah bit.

Tabel 3. Uji Normalitas Data dengan Uji Shapirowilk pada Kadar Haemoglobin Sebeleum dan Sesudah Diberikan Jus Buah Bit

Jus buah bit	N	Nilai Shapiro- Wilk
Sebelum diberikan	13	0.023
Sesudah diberikan	13	0.078

Hasil sebelum dan sesudah meminum jus buah bit ditunjukkan pada table 4.3. Nilai sebelum minum jus buah bit adalah 0.023 (distribusi tidak normal) sedangkan nilai setelah minum jus buah bit adalah 0.078 (distribusi normal).

2) Uji Wilcoxon

Uji statistik Wilcoxon merupakan sebuah metode non-parametrik yang digunakan untuk membandingkan dua kelompok sampel yang saling berpasangan atau satu sampel terhadap nilai tertentu, terutama dalam situasi di mana data tidak terdistribusi secara normal. Dalam studi ini, tujuan utamanya adalah untuk membandingkan nilai rata-rata kadar hemoglobin pada ibu yang mengalami anemia selama kehamilan, sebelum dan setelah perlakuan (pemberian jus buah bit sambil terus mengonsumsi tablet zat besi), yang dilakukan pada kelompok yang sama (one grub).

Tabel 4. Wilcoxon Signed Ranks Test

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Setelah diberikan jus buah bit	Negative Ranks	0(a)	,00	,00
	Positive	13(b)	7,00	91,00
diberikan jus buah bit	Ties	0(c)		
Total		13		

Tabel 4 menunjukkan bahwa terdapat perubahan nilai kadar Hb ibu hamil setelah intervensi yaitu pada nilai positif, artinya terjadi peningkatan kadar haemoglobin ibu hamil setelah pemberian jus buah bit.

Tabel 5 Wilcoxon Test Statistic

	Setelah diberikan jus buah bit - sebelum diberikan jus buah bit
Z	-3,222(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,001



Tabel 5 menunjukkan hasil perhitungan Wilcoxon Signed Ranks Test pada kadar Hb ibu hamil anemia sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pemberian jus buah bit. Nilai nilai *p-value* 0,001 ($<0,05$) menunjukkan adanya pengaruh pada pemberian jus buah bit terhadap kadar Hb ibu hamil anemia.

Pembahasan

a. Karakteristik responden berdasarkan umur

Hasil studi menunjukkan bahwa semua partisipan berusia antara 20 hingga 35 tahun (100%). Rentang usia ini dianggap sebagai masa reproduksi yang optimal, di mana organ reproduksi berfungsi dengan baik, sehingga peluang untuk mengalami masalah obstetri menjadi lebih rendah. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Galuh Senjani Yulfani Putri pada tahun 2021, orang-orang yang berusia 35 tahun ke atas memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap komplikasi obstetri dan anemia akibat penurunan cadangan zat besi serta berkurangnya kemampuan fisik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Juwita, 2023 yang menemukan bahwa prevalensi anemia tetap cukup tinggi pada ibu hamil meskipun berada di usia produktif. Hal ini menunjukkan bahwa faktor usia saja tidak menjamin ibu hamil terbebas dari anemia, melainkan dipengaruhi juga oleh pola konsumsi gizi, kepatuhan minum tablet Fe, dan faktor kesehatan lainnya.

b. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dari 13 responden, 10 orang (38,5%) memiliki latar belakang pendidikan SD dan SMP, sedangkan 3 orang (23,1%) berpendidikan SMA. Temuan ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Edison pada tahun 2019, yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara tingkat pendidikan dan prevalensi anemia pada wanita yang sedang hamil. Namun, temuan dari penelitian ini bertolak belakang dengan hasil studi yang dilakukan oleh Susanti pada tahun 2020 yang menemukan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pendidikan dan kejadian anemia pada ibu yang sedang hamil. hubungan yang penting antara pendidikan dan insiden anemia. Pendidikan berhubungan dengan kemampuan individu untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya, baik dari segi keuangan maupun kesadaran untuk mencukupi gizi yang dibutuhkannya, serta kemampuan untuk mengerti nasihat yang diberikan oleh tenaga kesehatan.

c. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa, dari total 13 responden, sebagian besar, yaitu 7 orang (53,8%), terlibat dalam pekerjaan. Menurut Juwita pada tahun 2023, terdapat suatu keterkaitan antara pekerjaan wanita hamil dan tingkat hemoglobin. Pekerjaan dikategorikan sebagai beban kerja sedang, sedangkan mereka yang tidak bekerja termasuk dalam kategori beban kerja ringan. Mereka yang berada dalam kategori beban kerja ringan memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan mereka yang bekerja dengan beban kerja sedang. Kondisi beban kerja yang terlalu berat dapat membuat wanita hamil kurang mendapatkan waktu istirahat, yang pada gilirannya mempengaruhi produksi sel darah merah, sehingga bisa menyebabkan kondisi kurang darah atau anemia.

d. Rata rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah minum jus buah bit

Berdasarkan tabel 4, diperoleh nilai rata-rata peningkatan kadar hemoglobin sebelum pemberian jus buah bit sebesar (10.2077) dan setelah pemberian jus buah bit menjadi (10.8231), dengan selisih rata-rata mencapai (0.6154). Untuk mencegah terjadinya anemia, kandungan zat



besi dalam jus buah bit berkontribusi pada pembentukan hemoglobin (Liesmayani & Elisa, 2022). Makanan atau buah yang kaya akan vitamin A dan C dapat membantu meningkatkan penyerapan zat besi dan melindungi ibu hamil dari anemia. Terapi ini menjadi pilihan alternatif karena tidak menggunakan bahan kimia berbahaya.

Berdasarkan penelitian, konsumsi jus buah bit memiliki pengaruh yang penting terhadap kebutuhan gizi ibu serta janin yang belum lahir, karena mengandung zat besi dan vitamin C yang memadai untuk memenuhi kebutuhan nutrisi dan mencegah terjadinya anemia

e. Pengaruh jus buah bit terhadap kadar hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah intervensi

Hasil analisis yang berdasarkan pada tabel 6 dan 7 menunjukkan bahwa pemberian jus buah bit berpengaruh terhadap kadar Hb pada ibu hamil yang mengalami anemia di Puskesmas Piyungan. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tyas Safitri dan Indah Yuliani pada tahun 2025, yang menyatakan bahwa ada dampak positif dari pemberian Fe dan buah bit kepada ibu hamil. Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri Hasna Annabila dan Rina Sri Widayati pada tahun 2025 juga menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin sebelum perlakuan tercatat pada 11,1450 g/dL. Setelah perlakuan diberikan, rata-rata kadar hemoglobin meningkat menjadi 12,9650 g/dL, yang menandakan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan di UPTD Puskesmas Sudimoro Tanggamus Lampung.

Hasil dari penelitian (Meilan, 2023) menunjukkan bahwa minum jus bit memiliki dampak yang berarti dalam meningkatkan hemoglobin pada wanita hamil yang mengalami anemia, dengan kadar hemoglobin bertambah hingga 0,8 g/dL setiap minggu setelah mengonsumsi jus tersebut (Hasna Annabila & Sri Widayati, 2025). Anemia dapat berpengaruh terhadap metabolisme selama masa kehamilan, di mana kebutuhan oksigen menjadi lebih tinggi, yang pada akhirnya merangsang produksi eritropoietin dalam jumlah yang lebih banyak. Hal ini menyebabkan peningkatan volume plasma, serta bertambahnya jumlah sel darah merah (eritrosit) setelah mengonsumsi sayuran bit yang kaya akan kandungan zat besi (1mg/100g) dan vitamin C (10 mg/100g) yang berfungsi secara bersamaan dalam pembentukan sel darah merah. Vitamin C memiliki peran dalam meningkatkan penyerapan zat besi, sedangkan zat besi adalah elemen penting dalam proses sintesis haemoglobin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang “Pengaruh pemberian jus buah bit dan tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di Puskesmas Piyungan Tahun 2025”, dapat disimpulkan bahwa seluruh responden berada pada rentang usia 20–35 tahun (100%), sebagian besar memiliki tingkat pendidikan SD dan SMP (38,5%), serta mayoritas bekerja (53,8%). Rata-rata kadar hemoglobin sebelum intervensi adalah 10,2077 g/dl dan meningkat menjadi 10,8231 g/dl setelah intervensi, dengan selisih rata-rata sebesar 0,6154 g/dl. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian jus buah bit dan tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia ($p\text{-value} = 0,001$). Disarankan agar ibu hamil anemia mengonsumsi jus buah bit secara rutin sesuai anjuran, di samping tablet Fe, untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia. Puskesmas Piyungan diharapkan dapat memberikan konseling serta rekomendasi konsumsi jus buah bit sebagai pendamping suplementasi Fe dalam upaya peningkatan status hemoglobin ibu hamil.



Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan referensi dalam pembelajaran di institusi pendidikan, khususnya kebidanan, mengenai intervensi nutrisi pada anemia kehamilan. Peneliti selanjutnya disarankan melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar serta menilai efek jus buah bit tanpa kombinasi tablet Fe, sehingga diperoleh gambaran yang lebih akurat mengenai khasiatnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abbas, N. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas B. Jurnal ..., 9(1), 79–90.
- Aisya, Y. N. (2022). Studi literatur penyebab anemia pada ibu hamil trimester II. Retrieved from [tautan sumber].
- Dinas Kesehatan Bantul. (2024). Prevalensi anemia pada ibu hamil. Retrieved from <https://dataset.bantulkab.go.id/dataset/prevalensi-anemia-pada-ibu-hamil>
- Dinas Kesehatan DIY. (2024). Aplikasi Dataku DIY Yogyakarta. Retrieved from https://bapperida.jogjapro.go.id/dataku/data_dasar/cetak/244-kesehatan-masyarakat
- Hasna Annabila, P., & Widayati, R. S. (2025). Pengaruh buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Jurnal Ilmu Kebidanan dan Kesehatan (Journal of Midwifery Science and Health), 16(1), 1–10. <https://doi.org/10.52299/jks.v16i01.315>
- Khoeroh, H., Purnamasari, N., Nurjuliana, N., Meliawati, R., Riyanti, R., Marlina, S., & Sumargiyanti, S. (2024). Pemeriksaan hemoglobin dan penyuluhan tanda bahaya kehamilan pada ibu hamil di Posyandu Batusari. Panggung Kebaikan: Jurnal Pengabdian Sosial, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.62951/panggungkebaikan.v1i1.153>
- Karuniawati, B. (2023). Buku ajaran asuhan kebidanan ibu hamil. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?klasifikasi=anemia%20pada%20ibu%20hamil>
- Jamilah, J., & Julyana, W. S. (2025). Perbandingan pemberian jus jambu biji merah dan buah bit terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu nifas di Desa Pasirkaliki. MAHESA: Malahayati Health Student Journal, 5(3), 929–941. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i3.16735>
- Jawilan, P., & Serang, K. (2024). [Judul artikel tidak lengkap]. Jurnal Kesehatan Midwife, 4(8), 5389–5400.
- Juwita, R. (2023). Anemia pada ibu hamil dan faktor yang memengaruhinya. Penerbit NEM.
- Kurniasih, D. (2022). Pengetahuan ibu hamil trimester III tentang anemia. Penerbit NEM.
- Liesmayani, E. E., & Elisa, M. (2022). Pengaruh pemberian jus buah bit pada ibu hamil terhadap peningkatan kadar hemoglobin di wilayah UPTD Puskesmas Peulumat Kecamatan Labuhanhaji Timur. Journal of Healthcare Technology and Medicine, 8(2), 1390–1398. Universitas Ubudiyah Indonesia. Retrieved from <file:///C:/Users/ACER/Downloads/2440-4188-1-SM.pdf>



- Mandasari, P., & Juniarty, E. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan.... Usia2, VIII(2), 14–22.
- Martini, S., Dewi, R. K., & Pistanty, M. A. (2023). Anemia kehamilan: Asuhan dan pendokumentasian. Penerbit NEM.
- Pratiwi, L. (2022). Anemia pada ibu hamil. Retrieved from https://www.google.co.id/books/edition/Anemia_Pada_Ibu_Hamil/Tjp9EAAAQBAJ
- Rohanah, S., KM, S., KM, M., Puspita, N. R. R., & Wijaya, N. R. D. (2023). Khasiat buah naga dan buah bit untuk mencegah dan mengobati anemia. Selat Media.
- Salsabillah, M., Sabandi, A., Gistituati, N., & Kurnia, H. A. K. (2020). Budaya organisasi sekolah menengah kejuruan Melda. Jurnal Environmental Science, 3(1), 29–34.
- Seta Aji, B., Eldora, E., Mawarni, N. A., & Kurnia, E. (2023). Permasalahan informed consent dalam dokumentasi. Jurnal Administrasi RS Indonesia, 2(1), 42–49.
- Sipayung, R. (2024). Anemia dalam kehamilan. Retrieved from <https://books.google.co.id/books?id=0uE8EQAAQBAJ&pg=PA23>
- Sugiarsih, U. (2022). Meningkatkan kadar hemoglobin melalui es krim susu kedelai. Retrieved from https://www.google.co.id/books/edition/Meningkatkan_Kadar_Hemoglobin_mela_lui_Es/X-ajEAAAQBAJ?pg=PA4
- Tarigan, N. B., & Manurung, B. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Laubaleng Kabupaten Karo Tahun 2023. Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi, 2(1), 1–5. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i1.147>
- Utami, K. S. (2024). Pengaruh pemberian jus buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Gatak Sukoharjo. Medic Nutricia, 6(5), 25–31. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis penelitian kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi, 3(2), 96–102