

PENGARUH PEMBERIAN JUS ALPUKAT DAN BUAH BIT TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA RINGAN

Yuliaswati^{1*}, Salfia Darmi², Maryam Syarah³

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Universitas Indonesia Maju^{1,2,3}

*Corresponding Author : yuliaswati1979@gmail.com

ABSTRAK

Organisasi Kesehatan Dunia WHO (*World Health Organization*) 2018 melaporkan bahwa 40% kematian ibu di Negara berkembang berkaitan dengan anemia pada kehamilan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa ibu hamil yang terkena anemia mencapai 40%-50% yang artinya 5 dari 10 ibu hamil mengalami anemia. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh pemberian jus alpukat dan buah bit terhadap peningkatan kadar Hb Pada ibu hamil dengan anemia ringan. Penelitian menggunakan *Studi Case Literature Review* dengan jumlah responden dalam penelitian ini 2 orang ibu hamil TM I dengan Anemia ringan, penelitian ini dilakukan selama 14 hari intervensi. Hasil penelitian pada responden pertama yang diberikan Intervensi tablet fe dan jus buah alpukat terdapat peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester I di PMB Y tahun 2023 dimana hasil dari kenaikan Hb yaitu dari 10,5 gr/dl menjadi 11,3 mg/dl, terdapat kenaikannya sebesar 0,8 mg/dl dan keluhan yang di rasakan sudah tidak ada. Responden kedua diberikan Tablet Fe dan Jus Buah Bit, didapatkan peningkatan kadar Hb yaitu dari 10,4 gr/dl menjadi 11,8 gr/dl terdapat kenaikannya sebesar 1,4 mg/dl dan keluhan sudah tidak ada. Dapat disimpulkan bahwa intervensi tablet fe dan Jus Buah Bit memiliki kenaikan lebih besar dibandingkan dengan intervensi tablet fe dan jus buah alpukat dalam peningkatan HB pada Ibu Hamil TM I. Dari hasil tersebut disarankan ibu hamil untuk mengkonsumsi Jus Buah Bit dan Tablet Fe untuk meningkatkan kadar Hemoglobin.

Kata kunci : anemia, buah bit, buah alpukat, hemoglobin

ABSTRACT

The World Health Organization WHO (*World Health Organization*) 2018 reported that 40% of maternal deaths in developing countries are related to anemia in pregnancy, the Ministry of Health of the Republic of Indonesia stated that 40%-50% of pregnant women suffer from anemia, which means that 5 out of 10 pregnant women experience anemia. This study aims to determine the effect of giving avocado and beet juice on increasing Hb levels in pregnant women with mild anemia. The research used a *Case Literature Review Study* with the number of respondents in this study being 2 TM I pregnant women with mild anemia. This research was conducted during 14 days of intervention. The results of research on the first respondents who were given the Fe tablet intervention and avocado juice showed an increase in hemoglobin levels in pregnant women in the first trimester in PMB Y in 2023, where the result of an increase in Hb was from 10.5 gr/dl to 11.3 mg/dl, there was the increase was 0.8 mg/dl and the complaints that were felt were no longer there. The second respondent was given Fe Tablets and Beetroot Juice, it was found that the Hb level increased from 10.4 gr/dl to 11.8 gr/dl, there was an increase of 1.4 mg/dl and there were no complaints. It can be concluded that the intervention of Fe tablets and Beetroot Juice has a greater increase compared to the intervention of Fe tablets and Avocado fruit juice in increasing HB in TM I Pregnant Women. From these results it is recommended that pregnant women consume Beetroot Juice and Fe Tablets to increase Hemoglobin levels .

Keywords : anemia, beetroot, hemoglobin

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses yang terjadi dari pembuahan sampai kelahiran. Proses ini dimulai dari sel telur yang dibuahi oleh sperma, lalu tertanam di dalam lapisan rahim, dan

kemudian menjadi janin. Kehamilan terjadi selama 40 minggu, yang terbagi ke dalam tiga trimester yaitu Trimester pertama (0-13 minggu) struktur tubuh dan sistem organ bayi berkembang, Trimester kedua (14-26 minggu) fase perkembangan dan pertumbuhan janin, Trimester ketiga (27-40 minggu) fase maturasi atau kematangan organ dan pertumbuhan janin. Anemia dalam kehamilan 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. Selama kehamilan, indikasi anemia adalah jika konsentrasi hemoglobin kurang dari 10,5 sampai dengan 11 g/dl. (Astuti R, Ertiana D, 2018)

Organisasi Kesehatan Dunia WHO (*World Health Organization*) 2018 melaporkan bahwa 40% kematian ibu di Negara berkembang berkaitan dengan anemia pada kehamilan, kebanyakan disebabkan oleh defisiensi besi dan perdarahan akut, tidak jarang keduanya saling berinteraksi. Prevalensi wanita hamil yang mengalami kekurangan darah sebesar 35% - 75% yang telah mempengaruhi hampir setengah dari jumlah wanita hamil yang menderita anemia di Dunia di mana 52% di negara berkembang dan 23% di negara maju dan kondisi ini terus meningkat seiring bertambahnya usia gestasi. (World Health Organization, 2018).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa ibu hamil yang terkena anemia mencapai 40%-50% yang artinya 5 dari 10 ibu hamil mengalami anemia. Proporsi angka kejadian anemia pada ibu hamil pada tahun 2018 sangat meningkat yaitu (48,9%), prevalensi anemia pada ibu hamil berdasarkan usia, pada usia 15-24 tahun (84,6%), usia 25-34 tahun (33,7%), usia 35-44 tahun (33,6%), usia 45-54 tahun (24%). Berdasarkan data dinas kesehatan Sukabumi angka kejadian anemia masih sangat tinggi dengan prevalensi 37,1%. Meskipun pemerintah sudah melakukan program penanggulangan anemia pada ibu hamil, tetapi kejadian anemia masih tinggi. (Kemenkes RI, 2020)

Di kota bogor, ibu yang meninggal karena sebab – sebab yang terkait dengan kehamilan, kelahiran dan masa nifas pada Tahun 2013 dilaporkan sebanyak 13 orang. Menurut laporan rutin pemantauan wilayah setempat kesehatan ibu dan anak (PWS KIA) kementerian kesehatan RI tahun 2007, penyebab langsung kematian ibu adalah perdarahan setelah persalinan (39%), gangguan hipertensi (20%), infeksi (7%), dan lain –lain (33%), sedangkan di kota bogor, penyebab kematian ibu terbanyak disebabkan karena penyebab lain (asma, TBC, penyakit jantung dan meningitis) yaitu 61,53% perdarahan (23,07%), infeksi (7,69%), eklampsia (7,69%), salah satu penyebab tidak langsung dari perdarahan setelah melahirkan yang dapat menyumbangkan kematian terhadap kematian ibu adalah anemia yaitu 40,1% (Charumati LV, 2018)

Anemia pada kehamilan tidak dapat dipisahkan dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama proses kehamilan, umur janin, dan kondisi ibu sebelum hamil Pada saat hamil, tubuh akan mengalami perubahan yang signifikan, jumlah darah dalam tubuh meningkat sekitar 20-30% sehingga memerlukan peningkatan kebutuhan pasokan zat besi dan vitamin untuk membuat hemoglobin (Hb). (Arisman, 2017) Peningkatan ini dimaksudkan untuk memasok kebutuhan janin untuk bertumbuh (pertumbuhan janin memerlukan banyak sekali zat besi), pertumbuhan plasenta dan peningkatan volume darah ibu. Kebutuhan zat besi selama trimester I relatif sedikit yaitu 0,8 mg/hari, kemudian meningkat tajam selama trimester II dan III, yaitu 6,3 mg/hari. (Aulia, 2017) Selain itu, Pada masa kehamilan trimester III pula terjadi penurunan kadar hemoglobin dan hematokrit yang menyebabkan viskositas darah juga menurun. Pada masa ini konsentrasi hemoglobin ibu sangat penting untuk diperhatikan. Ibu hamil cenderung memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah dibandingkan dengan ibu yang tidak hamil. (Astuti R, Ertiana D, 2018)

Kekurangan zat besi atau Defisiensi besi merupakan penyebab terbanyak terjadinya anemia pada ibu hamil dikarenakan kebutuhan akan zat besi semakin bertambah seiring bertambahnya usia kehamilan. Menurut hasil penelitian Herdiani tahun 2019 menyatakan bahwa. Anemia defisiensi besi adalah anemia yang timbul akibat kosongnya cadangan besi

tubuh sehingga penyediaan zat besi untuk proses pembentukan sel darah merah berkurang, yang pada akhirnya pembentukan hemoglobin (Hb) akan ikut berkurang juga. (Charumati LV, 2018)

Pada wanita hamil, anemia meningkatkan frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan. Risiko kematian maternal, berat badan bayi lahir rendah, angka prematuritas, dan angka kematian perinatal menjadi meningkat. Perdarahan antepartum dan postpartum lebih sering dijumpai pada wanita yang anemis dan lebih sering berakibat fatal, sebab wanita anemis tidak dapat mentolerir kehilangan darah. (Charumati LV, 2018) Saat ini, Upaya yang dilakukan Pemerintah dalam penanggulangan dan pencegahan anemia adalah menggunakan farmakologis, Pengobatan non farmakologi pun diperlukan yaitu dengan mengkonsumsi makanan tinggi zat besi dan memperbaiki kebiasaan pola makan dengan mengkonsumsi lebih banyak sayur dan buah yang sederhana dan mudah di dapat, salah satu buah yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin yaitu buah jambu biji merah. (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2021)

Menurut Hayuningtyas, S. (2022). Dengan judul Penerapan Jus Alpukat Dalam Mengatasi Anemia Ringan Pada Ibu Hamil Trimester 1. Metode penelitian yang digunakan adalah penerapan. Hasilnya setelah melakukan interpretasi data dan merencanakan asuhan kebidanan ibu hamil dengan masalah anemia ringan dengan pemberian jus alpukat selama 14 hari didapatkan hasil ada peningkatan pada hemoglobin ibu, yaitu dengan terjadi kenaikan 0,6 gr%, dimana pada awal kunjungan hemoglobin ibu 10,4gr% dan sekarang menjadi 11,0 gr%, anemia ringan dalam kehamilan dapat ditangani. Berdasarkan penerapan yang telah dilakukan dapat ditarik kesimpulan yaitu, pemberian jus alpukat selama 14 hari dapat meningkatkan hemoglobin. Setelah dilakukannya penerapan ini diharapkan tenaga kesehatan kedepannya dapat menerapkan metode ini dalam penanganan anemia ringan pada ibu hamil sehingga dapat mengatasi anemia pada ibu hamil. (Hayuningtyas, S, 2022)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indah, dkk Tahun 2021 dengan judul penelitian Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Tayu I. Hasil Penelitian terdapat Distribusi rata-rata perubahan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia sebelum dan sesudah pemberian tablet Fe sebesar 8,81 gr/dl dan 9,69 gr/dl; dan Perbedaan rata-rata perubahan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia pada kelompok yang diberi tablet Fe sebesar 0,16 gr/dl dengan nilai p-value 0,004, sedangkan pada kelompok yang diberi tablet Fe dan jus buah bit sebesar 0,88 gr/dl dengan nilai p-value 0,000. (Risnawati, 2021b). Data di PMB Y dari bulan januari sampai Mei tahun 2023 ada 7 ibu hamil yang mengalami anemia, sedangkan tahun 2022 terdapat 11 ibu hamil yang mengalami anemia, dan di tahun 2021 terdapat 14 ibu hamil yang mengalami anemia. Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui pengaruh pemberian jus alpukat dan buah bit terhadap peningkatan kadar Hb Pada ibu hamil dengan anemia ringan.

METODE

Metode dalam studi kasus ini adalah menggunakan studi kualitatif, dengan desain *case study* atau studi kasus yang dilakukan secara langsung kepada ibu hamil yang mengalami anemia. Studi kasus adalah metode yang ditujukan untuk menyelidiki atau mempelajari peristiwa atau fenomena tentang sesuatu program, peristiwa, dan aktivitas, baik pada tingkat perorangan, sekelompok orang, lembaga, atau organisasi untuk memperoleh pengetahuan mendalam tentang peristiwa tersebut, dimana studi kasus ini dilakukan secara langsung kepada ibu hamil TM I yang mengalami anemia, dimana jumlah informan yang diambil yaitu ada 2 orang informan dengan 2 kelompok intervensi, kelompok 1 di beri intervensi jus alpukat dan kelompok ke 2 diberikan intervensi jus buah bit, penelitian ini dilakukan selama 14 hari. Penelitian ini dilakukan di PMB Y dengan lama penelitian yaitu 14 hari.

HASIL**Perbandingan Pengaruh Kadar Hb yang Diberikan Jus Buah Alpukat Serta Tablet Fe dan Jus Buah Bit Serta Tablet Fe****Tabel 1. Tabel Hasil Buah Alpukat dan Tablet Fe**

Kunjungan	Jus Buah Alpukat dan tablet Fe		
	Hari 1	Hari 7	Hari 14
kategori	Anemia ringan	Anemia Ringan	Normal
Hb	10,5 g/dl	10,7 g/dl	11,3 g/dl

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada Ibu hamil yang diberikan Jus Alpukat dan tablet fe yang diberikan dalam waktu 14 hari, dimana hari pertama didapatkan kadar Hb 10,5 g/dl, hari ke 7 didapatkan 10,7 g/dl, hari ke 14 didapatkan 11,3 g/ yang mana dalam waktu 14 hari naik 0,8 g/dl. Hal ini dapat terjadi karena antusias ibu mengikuti saran dari bidan untuk mengkonsumsi Jus Alpukat diminum 1 kali dalam sehari setelah makan, rutin mengkonsumsi tablet fe, dan makanan dan minuman yang mendukung lainnya.

Tabel 2. Tabel Hasil Buah Bit dan Tablet Fe

Kunjungan	Jus Buah Bit dan tablet Fe		
	Hari 1	Hari 7	Hari 14
kategori	Anemia ringan	Anemia Ringan	Normal
Hb	10,4 g/dl	10,8 g/dl	11,8 g/dl

Pada pasien yang kedua juga dilakukan intervensi diberikan Jus Buah Bit dan tablet fe yang diminum rutin 1 kali sehari selama 14 hari. Hasil yang didapat hari pertama kadar Hb 10,4 g/dl, hari ke tujuh 10,8 g/dl, dan meningkat pada hari ke 14 menjadi 11,8 g/dl yang mana dalam waktu 14 hari meningkat 1,4 g/dl. Hal ini dapat terjadi karena pasien mengikuti arahan dari bidan untuk mengkonsumsi tablet Fe 1xsehari dan mengkonsumsi jus buah bit setiap harinya. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang telah diberikan intervensi dengan Jus Buah Alpukat beserta tablet fe dan jus Buah Bit beserta tablet fe. Sehingga dapat disimpulkan bahwa yang paling berpengaruh dalam peningkatan kadar Hb pada ibu hamil adalah pemberian Jus Buah Bit dan Tablet Fe

PEMBAHASAN**Pengaruh Jus Alpukat dan Tablet Fe terhadap Peningkatan Kadar HB**

Intervensi Jus buah Alpukat dan Tablet Fe dilakukan selama 14 hari dan dilakukan 3 kali observasi. Hari pertama didapatkan Hb 10,5 gr/dL, terjadi peningkatan pada kunjungan ke 2 yaitu hari ke 7 menjadi 10,7 gr/dl dan pada kunjungan terakhir di hari ke 14 meningkat kembali menjadi 11,3 gr/dL. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh Jus buah bit dan tablet fe terhadap peningkatan kadar Hb pada Ibu Hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Amelia dkk (2021) dengan jurnal yang berjudul Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin, yang menjelaskan bahwa terdapat pengaruh positif pemberian jus alpukat terhadap peningkatan HB rata-rata. (Amelia, K., & Salnus, S, 2021) . Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Hayuningtyas (2022) Pemberian jus alpukat kepada ibu hamil yang anemia dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan setelah

diberikan penatalaksanaan setelah diberikan terapi tablet Fe dan jus alpukat. (Hayuningtyas, S, 2022) Menurut peneliti jika ibu hamil mengkonsumsi Jus Aplukat dan tablet Fe dengan rutin maka dapat akan ada beberapa manfaat yang dirasakan ibu misalnya berkurangnya rasa pusing, merasa lebih kuat, tidak lekas lelah dan memiliki nafsu makan yang lebih baik. Sehingga dapat terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada Ibu. Oleh sebab itu Jus alpukat dapat dijadikan salah satu alternatif guna meningkatkan kadar Hb darah pada ibu hamil yang rentan mengalami anemia

Pengaruh Jus Buah Bit dan Tablet Fe terhadap Peningkatan Kadar HB

Intervensi jus Buah Bit dan tablet dilakukan selama 14 hari dan dilakukan tiga kali observasi. Hari pertama didapatkan Hb 10,4 gr/dL, terjadi peningkatan pada hari ke 7 menjadi 10,8 gr/dL, dan pada kunjungan terakhir di hari ke14 meningkat kembali menjadi 11,8 gr/dL. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh tablet fe dan jus alpukat terhadap peningkatan kadar Hb pada Ibu Hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Putri, H. A., Astuti, D., & Puspasari, F. D. (2020). dengan jurnal yang berjudul Analisa Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Pasien Dengan Anemia. Penelitian yang dipilih adalah metode literatur review dengan membandingkan 2 jurnal untuk literatur. Berdasarkan hasil pembahasan dapat disimpulkan bahwa jusbuah bit efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada pasien dengan anemia. (Putri, H. A., Astuti, D., & Puspasari, F. D, 2020)

Selain itu penelitian lain dilakukan oleh Zuhraeni, R., Anggraini, A., Kurniasari, D., & Suharman, S. Tahun 2021 dengan judul Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Dengan Peningkatan Hb Pada Remaja Putri. Penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimental dengan pendekatan one group pretest – posttest design. Hasil penelitian didapatkan Hasil penelitian ini adalah diketahui rata-rata Hb pada remaja putri sebelum diberikan jus buah bit yaitu sebesar 10,682 gr/dl. Rata-rata sesudah diberikan jus buah bit sebesar 11,088 gr/dl. Diketahui ada pengaruh pemberian jus buah bit dengan peningkatan Hb pada remaja putri di SMAN 14 Bandar Lampung Tahun 2019, uji t didapat (p value 0,001 <a 0.05). (Zuhraeni, R., Anggraini, A., Kurniasari, D., & Suharman, S, 2021).

Menurut peneliti jika ibu Catin mengkonsumsi jus buah bit dan tablet Fe dengan rutin maka dapat akan ada beberapa manfaat yang dirasakan ibu misalnya berkurangnya rasa pusing, merasa lebih kuat, tidak lekas lelah dan memiliki nafsu makan yang lebih baik. Sehingga dapat terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada Ibu. Dikarenakan Buah Bit termasuk tanaman umbi-umbian, mengandung zat-zat yang sangat diperlukan kesehatan, di antaranya zat besi, vitamin C, kalium, fosfor, magnesium, asam folat dan serat, beberapa nutrisi yang terkandung dalam umbi bit yaitu, karbohidrat, protein, serat, berbagai mineral serta kadar air yang tinggi

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian intervensi tablet fe dan Jus Buah Bit lebih efektif untuk meningkatkan kadar HB pada Ibu Hamil TM I dibandingkan intervensi yang diberikan Jus Buah Alpukat dan tablet fe saja. Dengan adanya penelitian ini disarankan ibu hamil untuk mengkonsumsi Jus Buah Bit dan Tablet Fe untuk meningkatkan kadar Hemoglobin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih atas dukungan, inspirasi dan bantuan kepada semua pihak dalam membantu peneliti menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada peserta yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, K., & Salnus, S. (2021). . Pengaruh Pemberian Jus Alpukat Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin. *Jurnal TLM Blood Smear*, 2(2), 41-47.
- Arisman. (2017). No Title. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Asfuah, P. dan. (2020). . *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Astuti R, Ertiana D. (2018). No Title. *Anemia Dalam Kehamilan*. Jawa Timur: CV.Pustaka Abadi; 2018.
- Charumati LV. (2018). No Title. *Journal of College of Medical Sciences-Nepal*. Volume 99, Nomor 1, Pp 55 –57. The Effect of Iron Plus Vitamin C Tablet on the Improvement of Hemoglobin Level to Pregnant Woman in Kathmandu Nepal. 2018.
- Chaudhary, et.al. (2018). No Title. *Journal of College of Medical Sciences-Nepal*. Volume 99, Nomor 1, Pp 55 –57. The Effect of Iron Plus Vitamin C Tablet on the Improvement of Hemoglobin Level to Pregnant Woman in Kathmandu Nepal.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2021). No Title. *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- dr. Theresia Rina Yunita. (2018). *Anemia pada Ibu Hamil*. Klikdokter.Com.
- Fransisca. (2019). . *Studi Kasus Pada Ibu Hamil Terhadap Ny. I Dengan Anemia Sedang Menggunakan Penerapan Buah Alpukat Di Pmb Susiati Sragi Lampung Selatan Tahun 2019 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang)*.
- Hayuningtyas, S. (2022). . *Penerapan Jus Alpukat Dalam Mengatasi Anemia Ringan Pada Ibu Hamil Trimester 1 (Doctoral Dissertation, Poltekkes Tanjungkarang)*.
- Kemendes RI. (2020). No Title. *Pedoman Bagi Ibu Hamil, Ibu Nifas, Dan BBL Selama Social ...* <https://Covid19.Kemkes.Go.Id> > Protokol-Covid-19 > Pe... 15 Jun 202.
- Nurhidayati, Rohma. (2018). . *Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Tawang Sari Kabupaten Sukoharjo*. Skripsi, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Prasetya. (2020). No Title. *Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Bangetayu Kota Semarang*. ;30:6–18.
- Putri, H. A., Astuti, D., & Puspasari, F. D. (2020). No Title. *Analisa Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit (Beta Vulgaris) Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Pasien Dengan Anemia*. *Journal of Nursing and Health*, 5(1), 1-8.
- Risnawati. (2021). . *Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Tayu I*. 2021;10(2):307–21.
- Risnawati. (2021). No Title. *Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Tayu I*. 2021;10(2):307–21.
- Samputri dan Herdiani. (2022). . *Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe Pada Remaja*. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, Volume 21, No 1; 2022.
- Setyianingsih, dkk. (2020). No Title. *Keefektifan Jus Buah Bit Dan Lemon Dalam Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil*. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(1), 71-76.
- Stephana,et.al. (2018). No Title. *Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia*. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*, 5, 334-341.
- Suharman. (2021). No Title. *Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Dengan Peningkatan Hb Pada Remaja Putri*. *Midwifery Journal*, 1(3), 144-149.
- Sukarni. (2019). . *Kehamilan, Persalinan Dan Nifas Dilengkapi Dengan Patologi*. Yogyakarta : Nuha Medika. Email: Nuhamedika@gmail.Com
Sukarni, 2019. *Kehamilan, Persalinan Dan Nifas Dilengkapi Dengan Patologi*. Yogyakarta : Nuha Medika. Email:

Nuhamedika@gmail.Com.

WHO. (2021). No Title. The Global Prevalence of Anemia in, Geneva: World Health Organization; 2021.

WHO (*World Health Organization*). (2018). Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi. [Www.Pusdatin.Kemkes.Go.Id](http://www.pusdatin.kemkes.go.id).

Zuhraeni, R., Anggraini, A., Kurniasari, D., & Suharman, S. (2021). No Title. Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Dengan Peningkatan Hb Pada Remaja Putri. *Midwifery Journal*, 1(3), 144-149.