



PENGARUH JUS BUAH BIT UNTUK KENAIKAN HB DALAM DARAH PADA IBU HAMIL DI TPMB ITA TAZKIYAH

Sukmawati¹, Ita Tazkiyah²

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

watisukma231191@gmail.com, cewekmanis694@gmail.com

Abstrak

Anemia pada ibu hamil ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin yang umumnya disebabkan oleh peningkatan kebutuhan zat besi dan ketidakseimbangan asupan nutrisi selama kehamilan. Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai komplikasi bagi ibu dan janin. Buah bit (*Beta vulgaris*) mengandung zat besi, asam folat, dan vitamin C yang berperan dalam eritropoiesis dan meningkatkan absorpsi zat besi, sehingga secara teoritis dapat berkontribusi terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Oleh karena itu, pemberian jus buah bit dipandang memiliki potensi sebagai intervensi nutrisi dalam upaya meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Tujuan untuk Mengetahui *Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di TPMB Ita Tazkiyah* Metode analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat, menggunakan uji beda *paired sample T-test* jika berdistribusi normal dan jika tidak berdistribusi normal gunakan uji *Wilcoxon* statistik SPSS versi 25. Hasil Penelitian Uji Paired Sampel T Tes Score Kram Kaki Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Pemberian Buah Bit Di Dapatkan *Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di TPMB Ita Tazkiyah* Kesimpulan dan saran untuk Mengonsumsi Jus Buah Bit Secara Teratur Sebagai Alternatif Sumber Zat Besi Nabati Yang Dapat Membantu Meningkatkan Kadar Hemoglobin, Terutama Sebagai Pendamping Konsumsi Tablet Tambah Darah Yang Dianjurkan Oleh Tenaga Kesehatan

Kata Kunci : Jus Buah Bit, Peningkatan Kadar Hemoglobin, Ibu Hamil

Abstract

Anemia in pregnant women is characterized by low hemoglobin levels, which is generally caused by increased iron requirements and imbalanced nutritional intake during pregnancy. This condition has the potential to cause various complications for the mother and fetus. Beetroot (Beta vulgaris) contains iron, folic acid, and vitamin C, which play a role in erythropoiesis and increase iron absorption, thus theoretically contributing to increased hemoglobin levels. Therefore, beetroot juice is seen as a potential nutritional intervention to increase hemoglobin levels in pregnant women. Objective to determine the effect of beetroot juice on increasing hemoglobin levels in pregnant women at the Ita Tazkiyah Children's Health Center (TPMB). Method data analysis was conducted using univariate and bivariate methods, using paired sample t-tests if the distribution was normal and Wilcoxon statistical tests in SPSS version 25 if not. The results of the paired sample t-test showed that leg cramps were affected before and after beetroot administration. The effect of beetroot juice on increasing hemoglobin levels in pregnant women at the Ita Tazkiyah Children's Health Center (TPMB). Conclusions and recommendations regular consumption of beetroot juice is recommended as an alternative source of plant-based iron, especially as an adjunct to iron supplements recommended by healthcare professionals

Keywords: Beetroot Juice, Increasing Hemoglobin Levels, Pregnant Women

* Corresponding author :

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email : watisukma231191@gmail.com

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang masih banyak dialami oleh ibu hamil. Pada tahun 2022, WHO melaporkan bahwa sekitar 4 dari 10 ibu hamil mengalami anemia, yang dapat menjadi ancaman serius bagi kesehatan ibu dan janin. Kondisi ini berkaitan dengan ketidakcukupan asupan nutrisi selama kehamilan dan berdampak pada peningkatan risiko komplikasi kehamilan (Syari dkk., 2022). Berdasarkan laporan World Health Organization (WHO) tahun 2025, anemia pada perempuan usia 15–49 tahun, termasuk ibu hamil, masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama. Hingga saat ini, hanya sekitar 18 negara atau 10% dari seluruh negara di dunia yang menunjukkan kemajuan dalam mencapai target penurunan anemia, sehingga secara global dunia masih belum berada pada jalur yang tepat untuk mencapai target penurunan anemia sebesar 50% pada tahun 2030. Data WHO tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil secara global mencapai sekitar 35,5%, dengan prevalensi tertinggi di Afrika sebesar 37,1% dan Asia sebesar 30,4%, sedangkan prevalensi di Amerika dan Eropa relatif lebih rendah, yaitu sebesar 6% dan 4,9% (WHO, 2025).

Di Indonesia, data nasional menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil meningkat dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018 berdasarkan Riskesdas 2018. Sementara itu, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan adanya penurunan prevalensi anemia pada ibu hamil menjadi sekitar 27,7% (SDGs Bappenas, 2024). Pada tingkat regional, berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Banten tahun 2024, prevalensi anemia pada ibu hamil di Provinsi Banten tercatat sebesar 7,9%, sedangkan di Kabupaten Tangerang mencapai 10,47% (Dinkes Provinsi Banten, 2024; Susilawati, 2025).

Anemia yang paling sering terjadi pada kehamilan adalah anemia defisiensi zat besi akibat rendahnya asupan atau penyerapan zat besi, peningkatan kebutuhan, maupun kehilangan zat besi karena perdarahan. Kebutuhan zat besi ibu hamil meningkat hingga sekitar 40 mg per hari. Kondisi ini dapat menimbulkan komplikasi kehamilan, seperti abortus, persalinan prematur, gangguan pertumbuhan janin, perdarahan antepartum, dan ketuban pecah dini (Putriana et al., 2023). Upaya penanggulangan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologis dan nonfarmakologis. Penanganan farmakologis dilakukan dengan pemberian minimal 90 tablet zat besi (Fe) selama kehamilan, yang bertujuan untuk meningkatkan kadar hemoglobin, serta merupakan bagian dari program pemerintah. Sementara itu, penanganan nonfarmakologis dapat dilakukan melalui konsumsi buah bit, yang kaya akan antioksidan dan berbagai nutrisi seperti magnesium, Tabel 1. Memberikan Informasi Tentang Rata-Rata Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah Pemberian Jus Buah Bit Pada Kelompok Perlakuan

Penilaian Kadar HB	N	Mean	standar deviasi	Min	Max
Sebelum Pemberian jus buah bit	30	10,280	0,7976	8,8	11,6
Sesudah Pemberian jus buah bit		12,260	1,0931	10,2	14,0

Sumber: Data Primer Diolah (2026)

natrium, kalium, vitamin C, dan betaine. Kandungan tersebut berperan dalam mendukung metabolisme nutrisi lain, termasuk membantu menurunkan kadar homosistein yang berpotensi merusak pembuluh darah (Suryandari dalam Nursela dkk., 2021).

Buah bit mengandung senyawa kimia yang bermanfaat bagi kesehatan, antara lain membantu meningkatkan kadar hemoglobin serta berperan sebagai antioksidan. Penelitian Neli Rosmayanti (2019) di Puskesmas Seyegan menunjukkan bahwa pemberian jus bit sebanyak 500 ml sekali sehari dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil (Liesmayani et al., 2022). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa bit memiliki potensi dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Konsumsi bit dilaporkan dapat meningkatkan kadar besi serum, ferritin, serta hemoglobin (Ramulondi et al., 2021), meningkatkan konsentrasi nitrat dan nitrit plasma selama kehamilan (Tropea et al., 2021), serta meningkatkan rata-rata kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia ketika dikombinasikan dengan tablet zat besi (Triana et al., 2020). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara terhadap lima ibu hamil yang mengalami anemia di TPMB Ita Tazkiyah, diketahui bahwa empat ibu hamil belum mengetahui manfaat jus buah bit dalam membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Berdasarkan temuan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di TPMB Ita Tazkiyah”.

METODE

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian jus buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Penelitian dilakukan di TPMB Ita Tazkiyah pada bulan Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang mengalami anemia, dengan sampel penelitian yaitu ibu hamil anemia yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pemberian jus buah bit, sedangkan variabel dependen adalah kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode quasi eksperimen menggunakan pendekatan pretest–posttest control group design. Pengukuran kadar Hb dilakukan sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan t-test dengan bantuan program SPSS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Rata – Rata Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi

Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sebelum Dan Sesudah

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa penilaian kadar Hb sebelum pemberian jus buah bit dan madu di dapatkan nilai rata – rata kadar HB yaitu 10,280 ,dan standar deviasi 0,7976 dengan penilaian kadar Hb minimal 8,8 gram/dl dan maksimal 11,6 gram/dl. Sedangkan nilai rata- rata kadar HB sesudah pemberian jus buah bit yaitu 12,260 ,dan standar deviasi 1,0931 dengan penilaian

kadar Hb minimal 10,2 gram/dl dan maksimal 14,0 gram/dl

Data ini menunjukkan bahwa pemberian jus buah bit dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu menyusui . Hal tersebut ditandai dengan meningkatnya adanya peningkatan kadar HB sebelum dan sesudah pemberian jus buah bit

2. Rata – Rata Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol

Tabel 2. Memberikan Informasi Tentang Rata – Rata Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pada Kelompok Kontrol

Penilaian Kadar HB	N	Mean	standar deviasi	Min	Max
Awal kadar Hb	30	10,533	0,8519	9,0	11,8
Akhir hari ke 14		11,367	0,392	9,2	11,8

Sumber: Data Primer Diolah (2026)

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa penilaian kadar Hb awal penilaian kadar HB di dapatkan nilai rata – rata kadar HB yaitu 10,533 ,dan standar deviasi 0,8519 dengan penilaian kadar Hb minimal 9,0 gram/dl dan maksimal 11,8 gram/dl. Sedangkan nilai rata- rata kadar HB hari ke 14 yaitu 12,260 ,dan standar deviasi 0,392 dengan penilaian kadar Hb minimal 9,0 gram/dl dan maksimal 11,8 gram/dl Data ini menunjukkan bahwa tanpa pemberian jus buah bit dapat meningkatkan kadar Hb, namun di dapatkan penilaian mayoritas tetap yang di tandai nilai kadar Hb maksimal sama dengan kadar 11,8 gram/dl yang

artinya tidak ada perubahan awal dan akhir hari ke 14.

Uji Normalitas Data

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data penelitian yang digunakan untuk uji perbandingan rata-rata terdistribusi normal atau tidak. Normalitas data adalah syarat yang harus dipenuhi dalam uji statistik parametrik perbandingan rata-rata melalui uji *t paired sample*. Jika syarat normalitas tidak terpenuhi maka uji *t paired sample* tersebut diganti menjadi uji statistik non-parametrik melalui uji Wilcoxon

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

	Kolmogorov - smirnov statistik			Shapiro - wilk statistik		
	df	sig.	df	sig.	df	sig.
Sebelum intervensi	.093	30	.200*	.964	30	.385
Sesudah Intervensi	.117	30	.200*	.953	30	.205
Sebelum kontrol	.128	30	.200*	.948	30	.146
Sesudah kontrol	.518	30	.200	.303	30	.100

Sumber: Hasil Analisis Data, 2026 (SPSS)

Tabel 3 didapatkan hasil penilaian uji normalitas pada kelompok intervensi di dapatkan hasil nilai Shapiro - wilk sebesar 0,385 (sebelum) dan 0,205 (sesudah) maka nilai shapiro – Wilk dengan P-value > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas berdistribusi normal. Sedangkan pada kelompok kontrol di dapatkan hasil nilai Shapiro - wilk sebesar 0,146 (sebelum) dan 0,100 (sesudah) maka nilai shapiro – Wilk dengan

P-value > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas berdistribusi normal. Hasil uji normalitas di dapatkan berdistribusi normal maka uji normalitas di gunakan *statistik parametik* uji paired sample T test

Analisis Bivariat

1. Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil

Tabel 4. Hasil *Paired Sample T Tes* pada kelompok intervensi dan kontrol.

Variabel	N	Correlation	sig
Sebelum dan sesudah pemberian jus buah bit	30	0,678	0,000
Sebelum dan sesudah tanpa pemberian jus buah bit	30	0,252	0,180

Sumber: Hasil Analisis Data, 2026 (SPSS)

Berdasarkan tabel 4 maka dapat di simpulkan bahwa pada penilaian sebelum dan sesudah pemberian jus buah dan bit di dapatka nilai Sig 0,000, nilai sig < 0,05 yang dapat di simpulkan terdapat pengaruh pemberian jus buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Sedangkan pada kelompok tanpa pemberian jus buah

bit di dapatkan nilai Sig 0,180, nilai sig > 0,05 yang dapat di simpulkan tidak terdapat pengaruh pemberian jus buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

SIMPULAN

Pada penilaian sebelum dan sesudah pemberian jus buah dan bit di dapat nilai Sig 0,000, nilai sig < 0,05 yang dapat di simpulkan terdapat pengaruh pemberian jus buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Sedangkan pada kelompok tanpa pemberian jus buah bit di dapatkan nilai Sig 0,180, nilai sig > 0,05 yang dapat di simpulkan tidak terdapat pengaruh pemberian jus buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewita, D., & Henniwati, H. 2020. Jus Bit Merah (Beta Vulgaris L.) Bermanfaat Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 6(4), 462–469
- Liesmayani, E. E., Nurrahmaton, N., & 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
- Mila Syari, Yuka Oktafirnanda, Yulida Effendy, Novy Ramini Harahap. 2023. Efektifitas buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil. *JOURNAL OF PHARMACEUTICAL AND SCIENCES*. Electronic ISSN: 2656-3088. Homepage: <https://www.journal-jps.com>
- Panca Nursela, Dwi Marlina Syukri, Devi Kurnisari, Yulistiana Evayanti, Nurul Isnaini. 2021. Pemberian Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar HB Ibu Hamil. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, Vol 7, No.2. April 2021
- Savira Oktavia Ainiyati, Nurdiana and Retno Nur Aini (2022) ‘Literature Review: Pengaruh Pemberian Bit (Beta Vulgaris L) Terhadap Kadar Hemoglobin’, *Journal of Issues in Midwifery* [Preprint].
- Sitti Zahyrah, S. D. I. W. 2020. Effectiveness of Beta Vulgaris L (BIT) Juice to Increase Haemoglobin Levels in Pregnant Women Anemia at Primary Health Care Kotaraja. *Journal Midwifery Of Science*.
- Sylvana Dewi Harahap, F., Era Liesmayani, E. 2021. analisis pengaruh konsumsi buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III.
- Tan, M. and Hamid, S. 2021. Beetroot as a potential functional food for cancer chemoprevention, a narrative review. *Journal of Cancer Prevention*, 26(1), 1-17. <https://doi.org/10.15430/jcp.2021.26.1.1>
- Triana, H., Hadisaputro, S., & Djamil, M. 2020. Effect of beet powder (beta vulgaris l) with fe supplementation on increasing hemoglobin, hematocrit, and erythrocyte levels in pregnant women with anemia. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 893-899. <https://doi.org/10.30994/sjik.v9i2.354>

WHO. 2025. Anemia Pada Wanita dan Anak – Anak. World Health Organization. <https://www.who.int>