



## Pengaruh Konsumsi Belimbing Manis dan Buah Bit terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Kecamatan Saketi tahun 2024

Marina Notiasary<sup>1</sup>, Nurlita Dewi<sup>2</sup>, Uun Unengsih<sup>3</sup>, Hani Anisa Desiyanti<sup>4</sup>, Elah<sup>5</sup>,  
Ageng Septa Rini<sup>6</sup>, Ratna Wulandari<sup>7</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>Program Studi Kebidanan, Program Sarjana Terapan, Universitas Indonesia Maju, Jakarta, Indonesia.

### Info Artikel

Sejarah artikel :  
Diterima, Okt 30, 2024  
Disetujui, Nov 20, 2024  
Dipublikasikan, Des 30, 2024

**Keywords:**  
*Increase in Hemoglobin levels,*  
*Sweet Starfruit,*  
*Beetroot,*

### Abstrak

**Latar Belakang:** Ibu hamil dapat mengalami anemia yang merupakan suatu kondisi pemicu timbulnya komplikasi yang berat sehingga perlu penanganan yang baik dan tepat. Penatalaksanaannya dapat berupa terapi farmakologis dan non farmakologis. Studi menjelaskan bahwa vitamin C dapat membantu penyerapan Fe secara maksimal yang terkandung dalam buah belimbing manis dan buah bit.

**Metode:** *Quasy eksperimental* dipilih untuk menjadi metode dalam penelitian ini. penelitian dengan jenis penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *pretest-posttest group*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil di Puskesmas Saketi. Sampel penelitian ini adalah 30 orang ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Kecamatan Saketi, diantaranya 15 orang intervensi buah bit dan 15 orang intervensi buah belimbing manis dengan metode *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar monitoring dan alat cek Hb digital. Pemberian dilakukan selama 2 minggu atau 14 kali pemberian.

**Hasil:** dari pengolahan data menggunakan komputerisasi dengan olah data uji t Test didapatkan nilai *p value* 0,007 untuk buah belimbing sehingga ada pengaruh pemberian buah belimbing dalam menaikkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia dan nilai *p value* 0,000 untuk buah bit sehingga ada pengaruh pemberian buah bit dalam menaikkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia. Analisis perbandingan antara pemberian buah belimbing dan buah bit menggunakan uji independen t Test didapatkan nilai *p value* 0,000 sehingga dapat disimpulkan ada perbandingan bermakna antara pemberian buah belimbing manis dan buah bit. Dengan perbandingan kenaikan kadar hemoglobin rata-rata pada buah belimbing manis 1,00 g/dL dan rata-rata kenaikan kadar hemoglobin pada pemberian buah bit sebesar 1,61 g/dL.

**Kesimpulan:** Buah bit lebih memberikan pengaruh terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

### Abstract

**Introduction:** *Pregnant women can experience anemia, which is a condition that triggers serious complications and requires good and appropriate treatment. Management can take the form of pharmacological and non-pharmacological therapy. Studies explain that vitamin C can help maximize the absorption of Fe contained in sweet star fruit and beetroot.*

**Method:** *Quasy experimental* was chosen to be the method in this research. This type of research is quantitative research with a *pretest-posttest group* research design. The population in this research is the entire pregnant women at the Saketi Community Health Center. The sample for this study was 30 pregnant women with anemia at the Saketi District Health Center, including 15 people with beetroot intervention and 15 people with starfruit intervention using a *purposive sampling* method. The instruments in this research used monitoring sheets and digital Hb check tools. Administration is carried out for

---

2 weeks or 14 administrations.

**Results:** from data processing using computerization with *t* test data processing, the *p* value was 0.007 for star fruit so that there was an effect of giving star fruit in increasing the hemoglobin levels of pregnant women with anemia and a *p* value of 0.000 for beetroot so there was an effect of giving beetroot in increase hemoglobin levels in pregnant women with anemia. Comparative analysis between giving star fruit and beetroot using the independent *t* test obtained a *p* value of 0.000 so it can be concluded that there is a meaningful comparison between giving sweet star fruit and beetroot. By comparing the average increase in hemoglobin levels in sweet star fruit of 1.00 g/dL and the average increase in hemoglobin levels when giving beets of 1.61 g/dL

**Conclusion:** Beetroot has a greater influence on increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia.

---

Koresponden Penulis:

Marina Notiasary

Program Studi Kebidanan, Program Sarjana Terapan,  
Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju.

Jl. Harapan No. 50, Lenteng Agung, Jakarta Selatan.

Email : [n22.marina@gmail.com](mailto:n22.marina@gmail.com)

---

## 1. PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan masa sejak pembuahan hingga kelahiran janin. Kehamilan dibagi menjadi tiga trimester. Trimester I (0 sampai 14 minggu), Trimester II (15 sampai 28 minggu), dan Trimester III (28 sampai 42 minggu). Kehamilan normal pada umumnya dijalani selama 280 hari (40 minggu atau 9 bulan 7 hari) (Dr. Luh Seri Ani, SKM, 2022). Anemia didefinisikan sebagai penurunan konsentrasi sel darah merah. Fungsi sel darah merah sebagai transporter suplay O<sub>2</sub> paru-paru ke jaringan dan CO<sub>2</sub> dari jaringan ke paru-paru. Dalam hal ini hemoglobin (Hb) sangat berperan (Maakaron, 2021) Menurut World Health Organization (WHO) menyatakan tahun 2019, kejadian anemia didunia adalah 29,9% terjadi pada wanita dewasa reproduksi aktif, setara dengan lebih dari setengah miliar wanita berusia 15-49 tahun. Besaran kejadiannya adalah 29,6% pada wanita usia subur tidak hamil dan 36,5% pada wanita hamil (WHO, 2024). Penyebab terjadinya anemia pada ibu hamil diantaranya terjadinya hemodelusi yang terjadi pada usia kehamilan 6-8 minggu dan puncaknya terjadi pada usia kehamilan 32-34 minggu. Kekurangan zat besi dan vitamin B12, Pola makan yang tidak sehat, Perdarahan, Penyakit ginjal, Gangguan sistem imun tubuh, Hamil kembar, Morning sickness, Mengidap anemia sebelum hamil, Mengidap ulkus dan polip dan Kehamilan pada usia >35 tahun. Di Indonesia, 40% kematian ibu dikarenakan Anemia (Hemoglobin <11gr) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Dampak anemia jika tidak ditangani terutama pada Remaja Putri dan wanita usia subur diantaranya tingginya kemungkinan menderita pertumbuhan janin terhambat, perkembangan anak seperti stunting dan masalah fungsi mental. Perdarahan pasca salin. Bayi yang terlahir dengan kadar Hemoglobin rendah dapat berlangsung selama pertumbuhannya, sehingga kemungkinan untuk menderita kesakitan serta kematian meningkat (Riza, 2023), dapat menyebabkan bayi lahir dengan berat badan dibawah standart dan kelahiran kurang bulan yang merupakan penyebab kematian tertinggi atau berkontribusi terhadap 63,5% kematian neonatal (Kurniatun, 2024)

Pemberian terapi non-farmakologis bertujuan untuk meningkatkan kadar Hemoglobin dengan efek samping yang rendah dibandingkan dengan terapi farmakologis. Dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk memberikan asuhan berupa pemberian jus buah belimbing dan jus buah bit. Dimana hasil penelitian Hudaya and Jannah (2019) Melakukan pemeriksaan terhadap 32 ibu hamil dengan rerata kadar Hemoglobin 9,76 gr/dl. Diberi belimbing dan Hasil rata-rata konsentrasi hemoglobin sebesar 11,03 gr/dl, yaitu terjadi kenaikan rata-rata 1,27 gr/dl. Sedangkan dalam penelitian lain, memberikan hasil bahwa kadar Hemoglobin pada responden sebelum pemberian buah bit dan sesudah pemberian buah bit yang rutin, mengalami kenaikan yaitu naik rerata sebesar 0,8 gr/dl/minggu (Meilan, 2023). Studi pendahuluan di Puskesmas Kecamatan Saketi didapatkan 5 dari 8 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan mengalami anemia, hal ini dapat disebabkan karena pada ibu hamil terjadi hemodelusi mulai usia kehamilan 6 sampai 8 minggu dan puncaknya pada usia

kehamilan 32 sampai 34 minggu. Dengan demikian peneliti tertarik untuk membandingkan antara pengaruh pemberian buah belimbing manis dan buah bit terhadap kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia.

## 2. METODE

Metode dalam penelitian ini berupa *Quasy Experimen* menggunakan *two group pretest and posttest*. Menggunakan desain penelitian dengan membagi responden menjadi kelompok 1 diberikan jus buah belimbing manis dan kelompok 2 diberikan jus buah bit. Efektivitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *posttest* dengan *pretest* pemeriksaan hemoglobin. Instrumen yang digunakan adalah lembar monitoring intervensi pemberian jus buah bit dan buah belimbing manis. Pembuatan jus buah bit dan buah belimbing manis diatur dalam SOP pembuatan, bertujuan agar intervensi yang diberikan seragam. Pengambilan sampel dengan *purposive sampling* dimana pemilihan sampel berdasarkan tujuan dan pertimbangan tertentu dari peneliti dengan harapan tujuan dari peneliti dapat terpenuhi diantaranya dengan menentukan kriteria inklusi dan eksklusi (Nurhasanah, 2017) Kriteria Inklusi pada penelitian ini yaitu Ibu yang hamil mengalami anemia dengan umur kehamilan Trimester I dan III, Ibu hamil trimester I dan III yang tidak memiliki masalah pencernaan dan Ibu hamil trimester I dan III yang bersedia mengkonsumsi jus buah bit dan belimbing manis. Jumlah sampel sebanyak 30 responden dengan 15 orang responden intervensi buah belimbing manis dan 15 orang responden intervensi buah bit. Pemberian selama 14 kali secara teratur. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 5 – 21 Agustus 2024 di Puskesmas Kecamatan Saketi tahun 2024. Analisa data dilakukan secara komputerisasi dengan uji t Test.

### SOP pembuatan jus belimbing manis

#### Bahan:

250gr belimbing  
2sdm air jeruk lemon/nipis  
100ml air dingin  
Es batu

#### Cara Membuat:

- Cuci belimbing dan buang tepi dan ujung buah
- Blender buah dengan air dingin
- Untuk 1 porsi

#### Cara Minum

Jus buah belimbing manis dikonsumsi sebanyak 200ml/hari atau satu gelas sehari selama 2 minggu berturut-turut. Ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi tidak lebih dari 1 buah belimbing berukuran sedang per hari. Konsumsi berlebihan dapat menyebabkan masalah pencernaan, seperti diare (Maulida 2024)

### SOP pembuatan jus buah bit

#### Bahan:

2 buah bit uk. Besar (500gr)  
1 bh jeruk nipis setara 30ml (bisa pake lemon ½ buah)  
1 ruas jahe  
Madu sesuai selera  
1 L air putih

#### Cara membuat:

- Pilih buah bit segar, cuci dan potong-potong
- Masukkan semua bahan ke dalam blender.
- Tambahkan air sampai buah nya tenggelam. Beri perasan jeruk, lalu masukkan jahe & madu
- Blender sampai halus
- Bisa menjadi 5 porsi masing-masing 200ml (Nimusssss 2024)

#### Cara Minum:

Jus buah bit dikonsumsi sebanyak 200ml/hari atau satu gelas sehari selama 2 minggu berturut-turut (Meilan 2023)

### 3. HASIL

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi status anemia Kelompok intervensi buah belimbing manis

Intervensi Buah belimbing manis	Sebelum intervensi		Sesudah intervensi	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Tidak anemia	0	0	10	67
Anemia Ringan	9	60	5	33
Anemia sedang	6	40	0	0
	15	100	15	100

Dari tabel 1 di atas didapatkan 9 responden (60%) dengan anemia ringan dan 6 responden (40%) dengan anemia sedang. Setelah intervensi diberikan jus buah belimbing manis didapatkan hasil 10 responden (67%) menjadi tidak anemia dan 5 responden (33%) menjadi anemia ringan.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi status anemia Kelompok intervensi buah bit

Intervensi Buah bit	Sebelum intervensi		Sesudah intervensi	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Tidak anemia	0	0	14	93,3
Anemia Ringan	9	60	1	6,7
Anemia sedang	6	40	0	0
	15	100	15	100

Dari tabel 2 di atas didapatkan 9 responden (60%) dengan anemia ringan dan 6 responden (40%) dengan anemia sedang. Setelah diberikan intervensi jus buah bit didapatkan hasil 14 responden (93,3%) menjadi tidak anemia dan 1 responden (6,7%) menjadi anemia ringan.

**Tabel 3.** uji t Test Intervensi Buah Belimbing Manis

PERHITUNGAN t Test (paired sample test)		Mean Difference	Sig. (2-tailed)
	Post Test	10,97	

**Tabel 4.** uji t Test Intervensi Buah Bit

PERHITUNGAN t Test (paired sample test)		Mean Difference	Sig. (2-tailed)
	Post Test	11,58	

Berdasarkan tabel 3 dan 4 di atas dapat dijelaskan bahwa hasil perhitungan olah data dengan komputerisasi untuk intervensi buah belimbing manis didapatkan *p value* 0,007 (<0,05) dan untuk intervensi buah bit didapatkan *p value* 0,000 (<0,05) dengan demikian  $H_0$  diterima, dimana pemberian buah belimbing manis dan buah bit memberikan pengaruh terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

**Tabel 5.** Hasil Uji t Test Independen kenaikan kadar hemoglobin

PERBANDINGAN KENAIKAN RATA-RATA HEMOGLOBIN		Mean
		Sig.
Kenaikan kadar hemoglobin	Buah Belimbing manis	1,007
	Buah Bit	1,613

PERHITUNGAN PERBANDINGAN INTERVENSI BUAH BELIMBING MANIS DAN BUAH BIT	Levene's Test for Equality of Variances	for t-test for Equality of Means
---	---	----------------------------------

		Sig.	Sig. (2-tailed)
<b>Kenaikan kadar hemoglobin</b>	Equal variances assumed	0,821	0,000

Berdasarkan tabel 5 di atas didapatkan kenaikan rata-rata intervensi jus buah belimbing manis sebesar 1,007 g/dL dan kenaikan rata-rata intervensi jus buah bit sebesar 1,613 g/dL. Hasil uji t Test Independen didapatkan perbandingan intervensi jus buah belimbing manis dan intervensi buah bit cukup signifikan dengan *p value* 0,000 (<0,05).

#### 4. PEMBAHASAN

##### **Pengaruh Pemberian Buah Belimbing Manis Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Puskesmas Kecamatan Saketi tahun 2024**

Penelitian ini dilakukan selama 3 minggu dengan pemberian intervensi belimbing manis selama 14 kali secara rutin pada 15 ibu hamil dengan anemia di puskesmas Kecamatan Saketi. Sebelum pemberian intervensi didapatkan ibu hamil dengan anemia ringan sejumlah 9 responden (60%) dan anemia sedang sejumlah 6 responden (40%). Setelah pemberian intervensi belimbing manis didapatkan hasil 10 responden (67%) menjadi tidak anemia, dan 5 responden (33%) menjadi anemia ringan. Dalam penelitian ini didapatkan rata-rata kenaikan kadar Hemoglobin sebesar 1,0 g/dL setelah pemberian intervensi buah belimbing manis. Dan kenaikan kadar Hemoglobin ini signifikan sesuai *p value two tailed* 0,007 dimana <0,05. Sehingga dapat disimpulkan  $H_0$  diterima bahwa pemberian intervensi buah belimbing manis memberikan pengaruh terhadap kenaikan kadar Hemoglobin ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Kecamatan Saketi.

Sebelum pemberian intervensi didapatkan ibu hamil dengan anemia, hal ini dapat terjadi karena adanya hemodelusi pada ibu hamil yang berlangsung mulai usia 6 sampai 8 minggu dan mencapai puncaknya pada usia 32 sampai 34 minggu. Begitu juga dengan kekurangan zat besi dan vitamin b12, pola makan yang tidak sehat, perdarahan, penyakit ginjal, gangguan sistem imun tubuh, hamil kembar, morning sickness, mengidap anemia sebelum hamil, mengidap ulkus dan polip dan kehamilan pada usia >35 tahun juga dapat menjadi faktor penyebab terjadinya anemia.

Setelah pemberian intervensi didapatkan hasil ibu menjadi tidak anemia dan 5 ibu hamil dengan anemia ringan. Hal ini dikarenakan belimbing manis kaya akan vitamin C, mengurangi mual dan muntah serta membantu meningkatkan penyerapan nutrisi di pencernaan, sehingga Fe yang dikonsumsi ibu dari berbagai sumber makanan akan diserap lebih optimal (Nursela et al., 2021). Vitamin C membantu dalam penyerapan zat besi dan membantu gerak peristaltik usus, sehingga dapat mengurangi sembelit dan penyerapan Fe lebih baik. Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan (Auliantika, 2020) yang menyatakan adanya kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia setelah pemberian buah belimbing manis dengan kenaikan kadar rata-rata 1,4 g/dL. Dan Jurnal penelitian (Hudaya & Jannah, 2019) tentang kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil setelah pemberian buah belimbing manis rata-rata naik 1,27 g/dL. Dengan demikian pemberian buah belimbing manis memberikan pengaruh terhadap kenaikan kadar Hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Peneliti dapat mengasumsikan bahwa pemberian belimbing manis selama 14 hari secara terus menerus dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Pemberian terapi non farmakologi biasanya lebih disenangi karena bukan berbentuk obat sehingga lebih menyenangkan dalam mengkonsumsinya. Begitu juga dengan efek samping yang ditimbulkan. Pemberian belimbing manis bisa menjadi terapi komplementer untuk meringankan efek samping konsumsi tablet Fe dan bisa mengoptimalkan penyerapan Fe.

##### **Pengaruh Pemberian Buah Bit Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Puskesmas Kecamatan Saketi tahun 2024**

Studi ini melibatkan 15 peserta yang mendapatkan intervensi dengan buah bit. Sebelum dilakukan intervensi, terdapat 9 ibu hamil (60%) dengan anemia ringan dan 6 ibu hamil (40%) dengan anemia sedang. Setelah diberikan intervensi buah bit, hasilnya menunjukkan bahwa 14 dari total 15 responden (93,3%) telah sembuh dari anemia, sedangkan satu responden lainnya (6,7%) mengalami anemia ringan. Dalam penelitian ini, didapati bahwa terjadi peningkatan rata-rata kadar Hemoglobin



sebesar 1,61 g/dL setelah pemberian intervensi dengan buah bit. Kenaikan kadar Hemoglobin ini cukup signifikan dengan nilai *p* two-tailed sebesar 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi buah bit berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Kecamatan Saketi.

Sebelum dilakukan intervensi, ibu hamil ditemukan menderita anemia yang disebabkan oleh hemodelusi pada ibu hamil, yang dimulai pada usia 6 hingga 8 minggu dan mencapai puncaknya pada usia 32 hingga 34 minggu. Kemungkinan Penyebab lainnya bisa dikarenakan kekurangan zat besi dan vitamin B12, pola makan yang tidak sehat, pendarahan, penyakit ginjal, gangguan sistem kekebalan tubuh, kehamilan ganda, mual di pagi hari, anemia sebelum hamil, maag dan polip, serta kehamilan setelah usia 35 tahun juga dapat menyebabkan anemia.

Setelah pemberian intervensi jus buah bit, tidak ada lagi ibu dengan anemia sedang. Hal ini dimungkinkan karena buah bit memiliki kandungan zat besi 0.8 mg, magnesium 23 mg, vitamin C 4.9 mg dan asam folat 109µg (Astawan, 2021) sehingga selain dapat membantu mengoptimalkan penyerapan Fe dari sumber nutrisi lain yang dikonsumsi ibu hamil dengan anemia, buah bit sendiri sudah memiliki kandungan Fe dan asam folat yang tinggi. Sisi lain kandungan buah bit terbanyak adalah nitrat, yang diubah menjadi oksida nitrat di dalam tubuh. Zat ini berperan dalam menurunkan tekanan darah dan menjaga kestabilan tekanan darah. Faktanya, beberapa penelitian menunjukkan bahwa jus buah bit dapat membantu menurunkan tekanan darah, meski hanya sedikit. Manfaat ini diduga berkat pigmen betalain merah dan antioksidan yang terdapat pada buah bit. Asupan berlebihan tidak dianjurkan untuk ibu hamil, karena tekanan darah cenderung menurun selama kehamilan. Walaupun hal ini belum dibuktikan melalui penelitian secara mendalam, namun perlu diperhatikan hal-hal berikut ini: (Dinkes Kab. Bandung, 2022). Meski buah bit memiliki banyak manfaat untuk ibu hamil, namun konsumsi berlebihan dapat menimbulkan efek samping. Misalnya saja dapat menyebabkan mual dan muntah, lemas, diare, dan kemungkinan terbentuknya batu ginjal. Oleh karena itu, ibu hamil sangat dianjurkan untuk mengonsumsi buah bit dalam jumlah sedang. Jika perlu, konsultasikan dengan dokter sebelum mengonsumsi buah (Shanti Tenironi, 2024)

Pengaruh yang dihasilkan pada pemberian intervensi jus buah bit yaitu terbukti meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan (Meilan, 2023) memberikan hasil bahwa kadar Hemoglobin pada responden sebelum pemberian buah bit dan sesudah pemberian buah bit yang rutin, mengalami kenaikan yaitu naik rata-rata sebesar 0,8 gr/dL/minggu. Penelitian lain yang dilakukan (Ambar, 2023) setelah pemberian buah bit rata-rata menjadi = 11,017 gr/dL, dimana rerata kenaikan 0,7 g/dL. Penelitian yang dilakukan (Nursela et al., 2021) mendapatkan hasil kenaikan kadar Hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah pemberian buah bit. Didapatkan dari rata-rata 9,8g/dL menjadi rata-rata 11,7 g/dL sehingga terjadi kenaikan rata-rata hemoglobin 0,9 g/dL.

Dari hasil analisis peneliti dapat diasumsikan bahwa pemberian buah bit untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sangat efektif dan dapat dianjurkan baik sebagai terapi komplementer maupun terapi non farmakologis karena kandungan buah bit berupa Fe dan asam folat yang tinggi. Pemberian sesuai anjuran akan memberikan manfaat yang optimal dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Jika berlebihan akan memberikan efek samping yang tidak diharapkan. Sehingga dapat dianjurkan bahwa konsumsi buah bit secara rutin untuk meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan. Jika tujuan untuk pemeliharaan dapat dianjurkan ibu mengonsumsi nutrisi yang mengandung Fe atau asam folat dengan kadar ringan seperti sayur-sayuran.

### **Pengaruh Pemberian Buah Belimbing Manis dan Pemberian Buah Bit Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Puskesmas Kecamatan Saketi**

Dalam penelitian ini, uji t-Test menunjukkan bahwa intervensi menggunakan buah belimbing manis memiliki nilai *p-value* sebesar 0,007, yang lebih kecil dari 0,05. Hasil uji t-Test pada intervensi buah bit menunjukkan angka *p-value* sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa kedua intervensi memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. Perbandingan kemampuan keduanya dapat diidentifikasi dari nilai signifikan antara belimbing manis dan buah bit, yaitu 0,007 yang lebih tinggi daripada 0,000. Oleh karena itu, buah bit dinilai memiliki pengaruh yang lebih besar daripada buah belimbing manis.

Setelah itu, perbandingan tersebut diuji dengan menggunakan metode Uji Independen Sampel T. Independen sample t Test merupakan uji statistik secara komputasi yang membandingkan rerata nilai antara dua kelompok yang berbeda. Ditemukan hasil *p-value* sebesar 0,000 yang menunjukkan hasil yang signifikan ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pemberian buah belimbing dan buah bit. Berdasarkan perhitungan, terlihat bahwa rata-rata peningkatan kadar hemoglobin dari mengonsumsi buah belimbing manis adalah sebesar 1,0 g/dL, sementara rata-rata peningkatan hemoglobin dari buah bit mencapai 1,61 g/dL. Dalam penelitian ini, terdapat perbedaan yang cukup signifikan dalam kenaikan kadar hemoglobin antara intervensi buah belimbing manis dan intervensi buah bit, yaitu sebesar 0,6 g/dL. Kenaikan kadar yang lebih tinggi diperoleh dari intervensi buah bit daripada intervensi buah belimbing manis.

Hasil penelitian oleh Ambar pada tahun 2023 mengenai perbandingan efek dari pemberian buah bit dan buah naga merah menunjukkan hasil uji statistik yang signifikan. Nilai *p* pada uji t-Test Independen adalah 0,000, menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pemberian buah bit dan buah naga merah. Kenaikan rata-rata kadar gula pada buah bit adalah sebesar 0,7 g/dL, sedangkan pada buah naga merah adalah sebesar 0,4 g/dL. Sehingga memberikan buah bit memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Dalam penelitian lain, ditemukan hasil studi kasus mengenai intervensi buah jeruk keprok dan buah bit pada 2 pasien. Pada para peserta yang mengonsumsi bit, tercatat peningkatan kadar hemoglobin total sebesar 0,6 gr/dL setelah 14 hari, sementara bagi peserta yang mengonsumsi jeruk keprok, peningkatan hemoglobin total mencapai 0,4 gr/dL dalam rentang waktu yang sama. Dapat disimpulkan bahwa buah bit lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dibandingkan dengan jeruk manis keprok (Setianingrum, Ira). Pertahun dua ribu dua puluh empat.

Buah bit ternyata lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin karena mengandung bahan-bahan yang berbeda dengan buah belimbing. Buah bit memiliki kandungan asam folat sebesar 109 $\mu$ g dan Fe 0. 8 mg (Astawan, 2021) yang tidak ditemukan dalam buah belimbing. Belimbing manis diketahui mampu meningkatkan kadar hemoglobin berkat kandungan vitamin C yang tingginya, sehingga dapat mendukung penyerapan Fe secara efektif (Sari, 2020).

Peneliti mengambil kesimpulan bahwa memberikan buah bit kepada ibu hamil yang menderita anemia untuk meningkatkan kadar hemoglobin mereka cukup efektif, asalkan diberikan sesuai dengan anjuran dan tidak dikonsumsi secara berlebihan. Penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa memberikan buah bit lebih efektif daripada memberikan intervensi lain seperti buah belimbing manis dan buah naga merah. Oleh karena itu, memberikan buah bit disarankan sebagai upaya meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia sebagai terapi tambahan atau cara pengobatan non-farmakologi karena telah terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Kecamatan Saketi pada tahun 2024.

## 5. KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, intervensi dilakukan dengan memberikan jus buah bit dan buah belimbing manis kepada ibu hamil yang mengalami anemia di Puskesmas Kecamatan Saketi. Sebelum intervensi diberikan, ditemukan bahwa 9 (60%) dari responden mengalami anemia ringan, sementara 6 (40%) responden lain mengalami anemia sedang. Setelah intervensi diberikan, ditemukan bahwa 10 (67%) responden tidak menderita anemia setelah mengonsumsi jus bit, sementara 5 (33%) responden mengalami anemia ringan. Pada hasil pemberian jus buah belimbing manis, terungkap bahwa 14 dari 15 responden (93,3%) tidak mengalami anemia, sementara 1 responden lainnya (6,7%) mengalami anemia ringan. Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan uji t Paired Sample Test, didapati hasil perhitungan dari pemberian intervensi jus buah belimbing manis dengan nilai *p value* sebesar 0,007 serta intervensi jus buah bit dengan nilai *p value* sebesar 0,000. Maka, pemberian kedua intervensi tersebut telah terbukti berdampak positif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang menderita anemia di Puskesmas Kecamatan Saketi pada tahun 2024. Dengan dilakukan uji t Test Independen, diperoleh nilai *p* sebesar 0,000 yang menunjukkan bahwa perbandingan antara kedua intervensi itu sangat signifikan. Berdasarkan hasil uji t Test (*Paired Sample Test*), diperoleh nilai *p* sebesar 0,000 menunjukkan bahwa efek intervensi buah bit lebih signifikan dibandingkan dengan intervensi buah belimbing manis yang memiliki nilai *p* sebesar 0,007. Rata-rata peningkatan

kadar hemoglobin akibat intervensi buah bit mencapai 1,61 g/dL, melebihi intervensi buah belimbing manis yang hanya sebesar 1,00 g/dL. Dapat disimpulkan bahwa intervensi berupa pemberian buah bit lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang menderita anemia di Puskesmas Kecamatan Saketi tahun 2024.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambar, Y. T. E. S. (2023). Perbandingan Pemberian Buah Naga Dan Buah Bit Terhadap Kadar Hb Remaja Putri Di Pondok Pesantren Modern Ar-Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*.
- Astawan, M. (2021). *Khasiat Warna-Warni Makanan*. Gramedia.
- Auliantika, E., Indrayani, T., & Suralaga, C. (2020). The Effect Of Sweet Below Consumption On Hemoglobine Levels In Pregnant Women At Bpm Hj. Eniyati Kecamatan Banjar Pandeglang District In 2020. *Health Media*. <https://doi.org/10.55756/hm.v2i1.46>
- Dinkes Kab. Bandung. (2022). *Manfaat Buah Bit Untuk Kesehatan*. Dinkes Kab. Bandung. [https://diskes.badungkab.go.id/artikel/46069-manfaat-buah-bit-untuk-kesehatan#:~:text=Namun%2C](https://diskes.badungkab.go.id/artikel/46069-manfaat-buah-bit-untuk-kesehatan#:~:text=Namun%2C%20berbagai%20manfaat%20tersebut%20masih,manfaat%20buah%20bit%20secara%20maksimal.)
- Dr. Luh Seri Ani, SKM, M. K. (2022). Anemia Defisiensi Besi: masa pra hamil dan hamil. In *buku saku*.
- Hudaya, I., & Jannah, M. (2019). The Effect of Averrhoa Carambola L. on Hemoglobin, Blood Pressure, Defecation, and IL-6 Serum Levels. *Jurnal Kesehatan Ibu Dan Anak*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Kementrian Kesehatan Tahun 2020. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021*.
- Kurniatun. (2024). *Pemanfaatan Data SKI 2023 untuk Evaluasi Program*. Kemenkes RI. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/pemanfaatan-data-ski-2023-untuk-evaluasi-program/>
- Maakaron, J. E. (2021). *Anaemia: Practice Essentials, Pathophysiology, Etiology*. Medscape.
- Meilan, N. (2023). STUDI KASUS: PENGARUH PEMBERIAN BUAH BIT TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA. *Jurnal Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*. <https://doi.org/10.59946/jfki.2023.239>
- Nursela, P., Syukri, D. M., Kurniasari, D., Evayanti, Y., & Isnaini, N. (2021). Pemberian Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar Hb Ibu Hamilerhadap Kenaikan Kadar Hb Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 257–264. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.1728>
- Riza, N. (2023). *Anemia dalam kehamilan*. Bandar Publishing.
- Sari, D. K. (2020). *Anemia pada kehamilan*.
- Setianingrum Ira, Magdalena Tri Putri, Milka Anggreni. (2024). Efektivitas JerukManis Keprokdan Buah Bit untuk MeningkatkanKadar Hemoglobinpada Ibu Hamil Trimester II di TPMB IKota Jakarta Pusat. *Jurnal Penelitian Inovatif (JUPIN)*, Vol.4, No., Hal. 1281-1288. <https://doi.org/https://doi.org/10.54082/jupin.444>
- Shanti Tenironi. (2024). *Meninjau Manfaat Buah Bit Untuk Ibu Hamil*. RRI. <https://www.rri.co.id/lain-lain/715553/meninjau-manfaat-buah-bit-untuk-ibu-hamil>
- Simorangkir, L., Saragih, H., & Simanjuntak, K. (2021). Hubungan Pemberian Asi Eksklusif Dengan Status Gizi Pada Bayi 6-24 Bulan Di Puskesmas Mutiara Kabupaten Asahan Tahun 2021. *Jurnal Antara Keperawatan*, 2(1), 180-186.
- Simorangkir, L., Ginting, A., Karo, M. B., Saragih, I. S., Ginting, A. A. Y. B., Saragih, H., ... & Ginting, N. (2022). The Effectiveness of Family-Based Dash Education on Older People's Blood Pressure at the Public Health Center of Kutalimbaru. *Society*, 10(2), 653-664.
- WHO. (2024). *Prevalence of anaemia in children aged 6–59 months (%)*. WHO. <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imr-details/4801>