

PERBANDINGAN PEMBERIAN JUS JAMBU BIJI MERAH DAN BUAH  
BIT TERHADAP KENAIKAN KADAR HEMOGLOBIN  
PADA IBU NIFAS DI DESA  
PASIRKALIKI

Jamilah<sup>1</sup>, Windi Sindi Julyana<sup>2\*</sup>

<sup>1-2</sup>STIKES Abdi Nusantara

Email Korespondensi: windisindijulyana1707@gmail.com

Disubmit: 04 Agustus 2024

Diterima: 10 Februari 2025

Diterbitkan: 01 Maret 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v5i3.16735>

**ABSTRACT**

*Karawang Regency is included in the 10 regencies/cities with the highest maternal mortality, namely 45/100,00 KH in 2019. In 2020, the MMR in Karawang Regency decreased to 42/100,000 KH or 153.75/100,000 KH with the RENSTA target for the death ratio in 2020, namely 85 /100,000. To determine the comparison of giving red guava juice and beetroot to the increase in hemoglobin levels in postpartum women. This research used quasi-experimental purposive sampling with a sample of 30 people. The results of data analysis used the paired simple t test. The resulting value and p-value were  $0.000 < 0.05$ . There was a significant influence between giving red guava juice and beetroot juice to obtain optimal results. But beetroot is more effective than Red Guava Juice. It is hoped that giving red guava juice and beetroot juice can be used as a natural treatment for postpartum mothers who are anemic so that it is hoped that postpartum mothers' hemoglobin levels can increase during the postpartum period.*

**Keywords:** Red Guava Juice, Beetroot Juice, Anemia, Puerperal Mother, Hemoglobin.

**ABSTRAK**

Kabupaten Karawang termasuk kedalam 10 Kabupaten/Kota dengan kematian ibu tertinggi yaitu 45/100.00 KH pada tahun 2019. Pada tahun 2020 AKI di Kabupaten Karawang menurun menjadi 42/100.000 KH atau 153,75/100.000 KH dengan target RENSTA ratio kematian tahun 2020 yaitu 85/100.000. Mengetahui perbandingan pemberian jus jambu biji merah dan buah bit terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada Ibu nifas. Penelitian ini menggunakan quasi eksperimental dengan purposive sampling dengan sampel sebanyak 30 orang. Hasil analisa data menggunakan uji *paired simple t test*. didapatkan hasil nilai dan p-value  $0,000 < 0,05$ . Terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian jus jambu biji merah dan jus buah bit sehingga mendapatkan hasil yang optimal. Tetapi Buah bit lebih efektif dibandingkan dengan Jus Jambu Biji Merah. Diharapkan pemberian jus jambu biji merah dan jus buah bit bisa dimanfaatkan sebagai pengobatan alami pada ibu nifas yang anemia sehingga diharapkan kadar hemoglobin ibu nifas bisa naik sampai masa nifas.

**Kata Kunci:** Jus Jambu Biji Merah, Jus Buah Bit, Anemia, Ibu Nifas, Hemoglobin

## PENDAHULUAN

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020 jumlah kasus kematian ibu mencapai 4.627 jiwa. Angka tersebut meningkat 10,25% dibandingkan dengan tahun sebelumnya hanya 4.197 jiwa. Sementara jumlah kasus kematian ibu di provinsi Jawa Barat pada tahun 2020 merupakan provinsi yang menyumbang kasus kematian ibu paling banyak yaitu mencapai 745 jiwa (Dinkes Jabar, 2020). Data kasus kematian ibu di Kabupaten Karawang sebanyak 45/100.00 KH pada tahun 2019. Pada tahun 2020 AKI di Kabupaten Karawang menurun menjadi 42/100.000 KH. Dan Kabupaten Karawang termasuk kedalam 10 Kabupaten/Kota dengan kematian ibu tertinggi. (Dinkes Jabar, 2019 & Sakti. H, 2020).

Kabupaten Karawang termasuk kedalam 10 Kabupaten/Kota dengan kematian ibu tertinggi yaitu 45/100.00 KH pada tahun 2019. Pada tahun 2020 AKI di Kabupaten Karawang menurun menjadi 42/100.000 KH atau 153,75/100.000 KH dengan target RENSTA ratio kematian tahun 2020 yaitu 85/100.000. Penyebab kematian ibu masih didominasi oleh Perdarahan 28% dan Hipertensi 29%, meskipun penyebab lain-lain juga masih tinggi yaitu 24%. Dari data tersebut perdarahan adalah salah satu faktor penyebab kematian ibu di dunia maupun di Indonesia, terjadinya perdarahan tersebut ada kaitannya dengan kejadian anemia pada ibu hamil, bersalin, dan nifas. (Dinkes Jabar, 2019 & Sakti. H, 2020).

Buah Bit (*Beta vulgaris*) atau yang sering disebut umbi Bit, merupakan famili dari *Chenopodiaceae*, berasal dari Inggris dan Amerika Utara, tetapi merupakan buah yang juga mudah dijumpai di Indonesia, harganya yang terjangkau dan manfaatnya juga

banyak, salah satu manfaatnya adalah, buah Bit dapat dijadikan alternative pengobatan anemia dan sebagai pencegah anemia. Karena buah Bit, memiliki beberapa nutrisi yang diantaranya adalah besi, folat, niacin, pyridoxine, vit.A, v it.C, sodium, kalium, magnesium, potasium, mineral, kalsium, betaine, seng dan lainnya. Dalam kandungan 60 g buah Bit yang dikonsumsi dalam 200 ml/hari selama 7 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah 1,57 g/dl dari kadar hemoglobin awal. Dan dalam sebuah penelitian lain 8 g bubuk buah bit yang dikonsumsi tiap hari selama 20 hari menunjukkan peningkatan hemoglobin paling kecil 2,4% dan terbesar sebanyak 11,4% dari hemoglobin awal. (Nora MA, 2018)

Hasil studi pendahuluan terdahulu yang dilakukan peneliti pada bulan Februari 2020 di Puskesmas Karawang, terdapat 30 ibu nifas dengan anemia. 20 diantaranya mengatakan sering pusing, cepat lelah, nafsu makan menurun, dan belum pernah mengkonsumsi buah bit. Dengan hasil Distribusi rata-rata perubahan kadar hemoglobin ibu nifas dengan anemia sebelum dan sesudah pemberian tablet Fe sebesar 8,81 gr/dl dan 8,97 gr/dl; Distribusi rata-rata perubahan kadar hemoglobin ibu nifas dengan anemia sebelum dan sesudah pemberian tablet Fe dan jus buah bit sebesar 8,81 gr/dl dan 9,69 gr/dl; dan Perbedaan rata-rata perubahan kadar hemoglobin ibu nifas 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. Kesimpulan: Pemberian jus buah bit efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu nifas dengan anemia di Puskesmas Karawang.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 15 Mei 2024 di Desa Pasirkaliki Karawang terdapat 5 dari 10 responden dengan presentase 50%, dan 5 dari responden tersebut ibu nifas dengan keluhan pusing, lemas dan pandangan berkunang-kunang setelah dilakukan pemeriksaan didapatkan hasil HB ibu nifas dengan rata-rata 9,5gr/dl pasien tersebut mengalami Anemia sedang yang diakibatkan kurangnya nutrisi yang cukup pada saat masa nifas dan menyusui, serta kurangnya pengetahuan ibu nifas tentang makanan dan minuman apa saja yang dapat menaikkan kadar hemoglobin.

Berdasarkan masalah yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang bagaimana Perbandingan Efektivitas Pemberian Jus Jambu Biji Merah dan Buah Bit terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin di Desa Pasirkaliki Tahun 2024.

#### TINJAUAN PUSTAKA

Buah bit (*Beta Vulgaris*) adalah salah satu buah yang sering digunakan sebagai pewarna alami untuk berbagai jenis makanan, kaya akan folat yang ampuh untuk mencegah penyakit jantung dan anemia. Warna ungu ataupun merah keunguan yang dihasilkan oleh buah bit sangat bagus digunakan sebagai perwarna makanan ataupun minuman secara alami. Buah bit yang dikenal dengan akar bit maupun bit merah ini merupakan salah satu jenis tanaman dari kelompok *Amaranthaceae* dan memiliki nama latin *Beta Vulgaris*. Buah bit ini mengandung serat, baik yang mudah larut maupun sulit larut, serat yang tidak mudah larut membantu memperlancar kerja usus, sedangkan serat yang mudah larut kadar gula dan kolesterol darah tetap

stabil. Tanaman ini tumbuh di dalam tanah sejenis umbi-umbian yang berwarna merah keunguan yang paling banyak ditemukan di wilayah Amerika Utara maupun Inggris.

Umbi bit mengandung vitamin, karbohidrat, protein, dan lemak yang berguna untuk kesehatan tubuh. Mineral lainnya juga terkandung dalam umbi bit seperti Iron (Fe), Natrium (Na), Zink (Zn), Calcium (Ca), Potassium (K), Magnesium (Mg) dan Phosphorus (P). Bit merah mengandung vit C 10,2 % dan asam folat 34 % yang berfungsi untuk menumbuhkan dan mengganti sel-sel yang rusak.

Hemoglobin adalah ikatan antara protein, besi dan zat warna. Hemoglobin dapat diukur secara kimia dan jumlah Hb/100 ml darah dapat digunakan sebagai indeks kapasitas pembawa oksigen pada darah merah. Hemoglobin dalam darah berfungsi untuk membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh dan membawa kembali karbondioksida dari seluruh sel ke paru-paru untuk dikeluarkan dari tubuh. Mioglobin berperan sebagai menerima, menyimpan dan melepas oksigen di dalam sel-sel otot. Sekitar 80% besi tubuh berada didalam hemoglobin (Rahmawati, 2022).

#### METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan metode *Quasy Eksperiment* dengan purposive sampling dengan sampel sebanyak 30 orang ibu nifas dengan variabel independen pada penelitian ini adalah jus jambu biji merah dan jus buah bit, sedangkan variabel dependen yaitu kadar hemoglobin ibu nifas. Pengambilan data selama 14 hari.

## HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden Uji “buah bit”

	kategori	F	%
umur	< 20 th	3	20,0
	20-35th	9	60,0
	>35 th	3	20,0
	total	15	100,0
pendidikan	dasar	3	20,0
	menengah	9	60,0
	tinggi	3	20,0
	total	15	100,0
pekerjaan	bekerja	5	33,3
	tidak bekerja	10	66,7
	total	15	100,0
paritas	primipara	4	26,7
	multipara	9	60,0
	grande multipara	2	13,3
	total	15	100,0

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang diuji untuk penelitian “Konsumsi Buah Bit “ mayoritas responden pada usia produktif 20-35 tahun sebanyak 9 responden dengan

presentase (60,0%). Berdasarkan pendidikan mayoritas dalam kategori pendidikan menengah sebanyak 9 responden (60,0%), mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 10 responden (66,7%) dan mayoritas.

Tabel 2. Karakteristik Responden Uji “jus jambu merah”

Kejadian Anemia Sebelum Konsumsi Jus Buah Bit	Jumlah	%
anemia ringan	1	6,7
anemia sedang	9	60,0
anemia berat	5	33,3
Total	15	100,0

Berdasarkan table 2 dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang diuji untuk penelitian “Konsumsi Jus jambu biji merah “ mayoritas responden pada usia produktif 20-35 tahun sebanyak 11 responden dengan presentase (73,3%). Berdasarkan pendidikan mayoritas dalam kategori pendidikan menengah sebanyak 8 responden (53,3%), mayoritas responden tidak bekerja sebanyak 10 responden (66,7%) dan mayoritas adalah ibu

primipara dan multipara sebanyak 7 responden (46,7%). Dari Karakteristik yang dikumpulkan penelitian ini menggunakan sebanyak 30 responden yang perbandingan dibagi menjadi 2 yaitu Pengaruh Buah bit terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas sebanyak 15 reponden, dan Pengaruh konsumsi Jus Jambu biji merah terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas sebanyak 15 responden.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Anemia Pada Ibu Nifas Sebelum Konsumsi Buah bit**

	<b>kategori</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
umur	< 20 th	2	13,3
	20-35th	11	73,3
	>35 th	2	13,3
	total	15	100,0
pendidikan	dasar	4	26,7
	menengah	8	53,3
	tinggi	3	20,0
	total	15	100,0
pekerjaan	bekerja	5	33,3
	tidak bekerja	10	66,7
	total	15	100,0
paritas	primipara	7	46,7
	multipara	7	46,7
	grande multipara	1	6,7
	total	15	100,0

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang dijadikan penelitian sebelum mengkonsumsi Buah Bit Sebagian besar dengan Kadar hemoglobin dengan Anemia sedang dengan jumlah 9 responden dengan

presentase (60,0%), dan Anemia berat berjumlah 5 responden dengan presentase (33,3%), sedangkan responden yang Anemia ringan dengan jumlah 1 responden dengan presentase (6,7%) dikategorikan sebagian kecil.

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi Anemia Pada Ibu Nifas Sesudah Konsumsi Buah bit**

<b>Kejadian Anemia Sesudah Konsumsi Jus Buah Bit</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
anemia ringan	11	73,3
anemia sedang	4	26,7
anemia berat	0	0
Total	15	100,0

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang dijadikan penelitian sesudah mengkonsumsi Buah Bit Sebagian besar dengan Kadar hemoglobin dengan Anemia Ringan dengan jumlah 11 responden dengan

presentase (73,3%), dan Anemia sedang berjumlah 4 responden dengan presentase (26,7%), sedangkan responden yang Anemia berat dengan jumlah 0 responden dengan presentase (0%) dikategorikan sebagian kecil.

**Tabel 5. Distribusi Frekuensi Anemia Pada Ibu Nifas Sebelum Konsumsi Jus Jambu Merah**

Kejadian Anemia Sebelum Konsumsi Jus Jambu Biji Merah	Jumlah	%
anemia ringan	1	6,7
anemia sedang	9	60,0
anemia berat	5	33,3
Total	15	100,0

Berdasarkan tabel dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang dijadikan penelitian sebelum mengkonsumsi Jus Jambu Biji Merah Sebagian besar dengan Kadar hemoglobin dengan Anemia sedang dengan jumlah 9 responden dengan presentase (60,0%), dan Anemia

berat berjumlah 5 responden dengan presentase (33,3%), sedangkan responden yang Anemia ringan dengan jumlah 1 responden dengan presentase (6,7%) dikategorikan sebagian kecil.

**Tabel 6. Distribusi Frekuensi Anemia Pada Ibu Nifas Sebelum Konsumsi Jus Jambu Merah**

Kejadian Anemia Sesudah Konsumsi Jus Jambu Biji Merah	Jumlah	%
anemia ringan	5	33,3
anemia sedang	10	66,7
anemia berat	0	0
Total	15	100,0

Berdasarkan table 6 dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang dijadikan penelitian sesudah mengkonsumsi Jus Jambu Biji Merah Sebagian besar dengan Kadar hemoglobin dengan Anemia sedang dengan jumlah 10 responden dengan presentase (66,7%), dan Anemia ringan berjumlah 5 responden dengan presentase (33,3%), sedangkan responden yang Anemia

berat dengan jumlah 0 responden dengan presentase (0%) Klasifikasi anemia dalam kehamilan menurut WHO,yaitu:tidak anemia apabila kadar hemoglobin 11 g/dL, anemia ringan apabila kadar hemoglobin 9 - 10 g/dL, anemia sedang ringan apabila kadar hemoglobin 7-8 g/dL, dan anemia berat apabila kadar hemoglobin <7 g/dL (Rahmi, 2019). Perubahan hematologi sehubungan perubahan

**Tabel 7. Uji Normalitas**

Hasil Pengukuran	P Value	KET
pretest jus buah bit	0,062	normal
posttest jus buah bit	0,005	normal
pretest jus jambu biji merah	0,062	normal
posttest jus jambu biji merah	0,010	normal

Berdasarkan Tabel didapatkan hasil bahwa hasil uji normalitas dengan menggunakan SPSS 0.16 ditemukan angka sig. lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil uji normalitas ternyata data

berdistribusi normal. Adanya data yang berdistribusi normal, maka metode yang digunakan yaitu metode statistik parametrik dengan menggunakan uji *paired simple t test*.

**Tabel 8. Perbedaan Peningkatan Kenaikan HB**

Variabel	pretest & posttest		T-test	Sig
	M	SD		
pemberian jus buah bit	.45774	.11819	1.5202	0,010
Pemberian jus jambu biji merah	.48795	.12599	1.9369	0,006

Berdasarkan hasil analisis pada tabel dari dua kelompok perlakuan pemberian jus buah bit didapatkan nilai t - test 0,453 dan p value 0,010 >  $\alpha$  0,05 artinya ada perbedaan peningkatan rata rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan jus buah bit, sedangkan untuk kelompok pemberian jus jambu biji merah didapatkan t-test

0,419 dan p value 0,006 >  $\alpha$  0,05 artinya ada perbedaan peningkatan rata rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan jambu biji merah. Hasil uji analisis pemberian jus buah bit lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas di desa pasirkaliki tahun 2024.

## PEMBAHASAN

### Kejadian Anemia Pada Ibu Nifas Konsumsi Buah Bit Di Desa Pasirkaliki

Diketahui bahwa dari 15 responden yang dijadikan penelitian sebelum mengkonsumsi Buah Bit Sebagian besar dengan Kadar hemoglobin dengan Anemia sedang dengan jumlah 9 responden dengan presentase (60,0%), dan Anemia berat berjumlah 5 responden dengan presentase (33,3%), sedangkan responden yang Anemia ringan dengan jumlah 1 responden dengan presentase (6,7%) dikategorikan sebagian kecil..Rata-rata kenaikan kadar hemoglobin pada ibu nifas sebelum konsumsi buah bit rata -rata = 2.20 std. Selain itu presentasi data univariat menunjukkan 60,0% ibu mengalami Anemia sedang sebelum

konsumsi buah bit. Sesudah mengkonsumsi Buah Bit Sebagian besar dengan Kadar hemoglobin dengan Anemia Ringan dengan jumlah 11 responden dengan presentase (73,3%), dan Anemia sedang berjumlah 4 responden dengan presentase (26,7%),

sedangkan responden yang Anemia berat dengan jumlah 0 responden Rata-rata kenaikan kadar hemoglobin pada ibu nifas sebelum konsumsi buah bit rata -rata = 4.67 std. Selain itu presentasi data univariat menunjukkan 0% ibu mengalami Anemia berat sesudah konsumsi buah bit. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hestina rumanti (2023) Pengolahan data uji statistic menggunakan uji paired simple t test dilakukan secara

univariat dan bivariat dengan bantuan komputer program SPSS 25.0. Hasil Penelitian penilaian sebelum dan sesudah pemberian jus buah dan bit di dapat nilai Sig 0,000, nilai sig < 0,05 yang dapat disimpulkan terdapat efektifitas pemberian jus buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu menyusui di TPMB Hestina Rumanti. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO), kematian ibu didefinisikan sebagai kematian yang terjadi saat masa kehamilan atau dalam kurun waktu 42 hari setelah persalinan. World Health Organization (WHO) tahun 2020, menyebutkan sebanyak 295.000 wanita di seluruh dunia kehilangan nyawa mereka selama dan setelah kehamilan dan melahirkan. Afrika, sub-Sahara dan Asia Selatan menyumbang sekitar 86% dari seluruh kematian ibu di seluruh dunia (WHO, 2020). Upaya untuk mencegah terjadinya anemia dalam kehamilan dapat diberikan dengan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi adalah dengan pemberian tablet Fe untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil, akan tetapi obat ini memiliki efek samping seperti, perut terasa tidak enak, mual, susah buang air besar dan feses berwarna hitam (Fathonah, 2016). Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk mempercepat peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil salah satunya yaitu dengan mengonsumsi Jus Buah Bit. Buah bit juga dapat mencegah terjadinya anemia. Diantara semua buah, bit adalah salah satu buah yang tinggi kadar asam folat yaitu 108 mg/100 gram (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Buah bit memiliki banyak kelebihan bagi kesehatan maupun pengobatan. Tanaman ini memiliki manfaat bagi ibu hamil antara lain kandungan asam folat sebesar 34%

berfungsi untuk membantu proses pertumbuhan dan perbaikan sel yang rusak, 13,6% serat untuk mencegah ibu hamil yang mengalami sembelit, zat besi 7,4% sebagai energi metabolisme dan sistem kekebalan tubuh dan 10,2% vitamin C sebagai perbaikan jaringan, menormalkan pembuluh darah dan membantu penyerapan zat besi dalam tubuh. Hal inilah yang menjadikan buah bit terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. (Wijayakusuma H, 2008).

Diantara semua buah, buah bit adalah salah satu buah yang tinggi kadar asam folat yaitu 108 mg dari buah lainnya. Buah ini juga direkomendasikan oleh ahli naturopati sebagai pembersih usus (Owen, 2011). Buah bit yang dikenal dengan akar bit ataupun bit merah ini merupakan salah satu jenis tanaman dari kelompok Amaranthaceae dan memiliki nama latin *Beta Vulgaris*. Buah bit mengandung tembaga dan asam folat yang sangat baik untuk membantu pembentukan otak bayi dan mengatasi masalah anemia.

Buah bit memiliki banyak kelebihan bagi kesehatan maupun pengobatan. Kandungan betasinin pada buah bit bermanfaat sebagai anti kanker, karena zat tersebut dapat menghancurkan sel tumor dan kanker. Buah bit (*Beta Vulgaris*) memiliki kandungan asam folat sebesar 109 mg, dan vitamin C sebesar 10,0 mg. Anemia yang terjadi pada ibu hamil juga dapat membahayakan janin yang dikandungnya.

Menurut asumsi peneliti Buah bit mengandung asam folat yang bermanfaat bagi perkembangan sumsum tulang belakang bayi, mengurangi resiko cacat pada bayi, dan meningkatkan sistem imun wanita hamil. Untuk ibu nifas, konsumsi buah bit berkhasiat memperbaiki sistem kekebalan

tubuh, mencegah osteoporosis dan anemia serta beberapa masalah kesehatan lain yang menyerang ibu nifas. Beetroot atau lebih dikenal dengan nama buah bit berbentuk bulat dan memanjang, berwarna merah keunguan dan rasanya manis jika diolah menjadi jus buah. Mengolah buah bit untuk ibu nifas harus berhati-hati agar kandungan gizi di dalamnya tidak mengalami penurunan. Bit berisi kandungan glikemik rendah, sehingga mengkonsumsi bit selama kehamilan membantu menstabilkan kadar glukosa dalam darah.

#### **Kejadian Anemia Pada Ibu Nifas Konsumsi Jus Jambu Biji Merah Di Desa Pasirkaliki**

Diketahui bahwa dari 15 responden yang dijadikan penelitian sebelum mengkonsumsi jus jambu biji merah. Sebagian besar dengan Kadar hemoglobin dengan Anemia sedang dengan jumlah 9 responden dengan presentase (60,0%), dan Anemia berat berjumlah 5 responden dengan presentase (33,3%), sedangkan responden yang Anemia ringan dengan jumlah 1 responden dengan presentase (6,7%) dikategorikan sebagian kecil. Rata-rata kenaikan kadar hemoglobin pada ibu nifas sebelum konsumsi jus jambu biji merah rata-rata = 2.20 std. Selain itu presentasi data univariat menunjukkan 60,0% ibu mengalami Anemia sedang sebelum konsumsi jus jambu biji merah.

Sesudah mengkonsumsi Buah Bit Sebagian besar dengan Kadar hemoglobin dengan Anemia sedang dengan jumlah 10 responden dengan presentase (66,7%), dan Anemia Ringan berjumlah 5 responden dengan presentase (33,3%), sedangkan responden yang Anemia berat dengan jumlah 0 responden dengan presentase (0%) dikategorikan sebagian kecil. Hal ini sejalan dengan penelitian

Ningtyastuti & Suryani (2018), dari hasil uji statistik diperoleh hasil ada pengaruh mengkonsumsi jus jambu biji merah terhadap kadar kadar hemoglobin ibu nifas di Kelurahan Bandung Kecamatan Ngrampal Kabupaten Sragen dengan uji wilcoxon diperoleh nilai p-value sebesar 0,002 ( $\alpha = 0,05$ ), dengan kesimpulan ada pengaruh mengkonsumsi jus jambu biji merah terhadap kadar hemoglobin ibu nifas kurang dari 4 gr% dapat menyebabkan dekomposisi kordisi. Akibat yang akan terjadi pada anemia kehamilan yaitu pada pascapartum perdarahan, retensio plasenta, perlukaan sukar sembuh, mudah terjadi febris peurperalis, gangguan involusi uteri, kematian ibu tinggi (perdarahan, infeksi peurperalis, gestosis).

Salah satu buah yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin adalah buah jambu biji dan menurut Muslihah (2020), kandungan zat kimia dalam jambu biji adalah asam amino (triptofan, lisin), kalsium, fosfor, besi, belerang, vitamin A, vitamin B1, dan vitamin C. Kandungan mineral yang ada dalam buah jambu biji dapat mengatasi penderita anemia (kekurangan darah merah) karena didalam buah jambu biji merah mengandung juga zat mineral yang dapat memperlancar proses pembentukan hemoglobin sel darah merah.

Menurut asumsi peneliti adanya pengaruh pemberian jus jambu biji merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu nifas dengan anemia, hal ini disebabkan oleh karena adanya kandungan vitamin C yang tinggi pada buah tersebut sehingga dapat membantu penyerapan zat besi dalam darah ibu nifas.

### Perbedaan Peningkatan Rata-Rata Kenaikan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Pemberian Jus Buah Bit Dan Jus Jambu Biji Merah Pada Ibu Nifas Di Desa Pasirkaliki

Hasil uji paired simple t test diketahui nilai signifikansi pemberian jus buah bit sebesar  $0,010 < 0,05$ , sedangkan nilai signifikan pemberian jus jambu biji merah sebesar  $0,006 < 0,05$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu nifas sesudah mengkonsumsi buah bit dan jus jambu biji merah di desa pasirkaliki tahun 2024.

Hal ini sejalan dengan penelitian Anggit kartikasari (2019) Berdasarkan hasil penelitian tersebut diketahui bahwa dari 20 responden kelompok perlakuan sebelum dilakukan intervensi sebagian besar tidak anemia sebanyak 12 responden (60%) dan setelah dilakukan perlakuan masih sama sebagian besar tidak anemia 18 responden (90%), sedangkan 19 responden kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi sebagian besar tidak anemia sebanyak 17 responden (89,5%) dan setelah dilakukan perlakuan masih sama sebagian besar tidak anemia 14 responden (73,7%). Untuk menilai adanya pengaruh pada penelitian ini, peneliti menggunakan uji statistik. Salah satu syarat dalam t-test berpasangan adalah data harus berdistribusi normal. Uji normalitas berguna untuk menentukan apakah data yang telah dikumpulkan merupakan distribusi normal atau bukan.

Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan uji ShapiroWilk. Berdasarkan hasil perhitungan, diketahui bahwa nilai signifikansi untuk kelompok pre tes perlakuan adalah sebesar 0,226 dan untuk post tes perlakuan adalah sebesar 0,281. Karena nilai

signifikansi lebih dari 0,05 maka residual berdistribusi dengan normal, Sedangkan untuk kelompok Kontrol diketahui bahwa nilai signifikansi untuk pre tes kontrol adalah sebesar 0,084 dan untuk post tes kontrol adalah sebesar 0,432. Karena nilai signifikansi lebih dari 0,05 maka residual berdistribusi terdapat pengaruh.

Buah bit memiliki banyak kelebihan bagi kesehatan maupun pengobatan. Kandungan betasinin pada buah bit bermanfaat sebagai anti kanker, karena zat tersebut dapat menghancurkan sel tumor dan kanker. Dalam penelitian Sundari & Happinasari (2020) tentang perbandingan kenaikan kadar Hb pada ibu nifas yang diberi Fe dan buah bit terdapat perbedaan setelah diberikan Fe dan Fe + buah bit di wilayah Puskesmas Purwokerto selatan dengan mengkonsumsi 500 ml selama tujuh hari berturut-turut dengan hasil nilai  $p=0,009.1$  Penyerapan zat besi sangat dipengaruhi oleh adanya vitamin C dalam tubuh remaja. Vitamin C dapat membantu mereduksi besi ferri ( $Fe^{3+}$ ) menjadi ferro ( $Fe^{2+}$ ) dalam usus halus sehingga mudah diabsorpsi tubuh, proses reduksi tersebut akan semakin besar jika pH didalam lambung semakin asam.

Vitamin C dapat meningkatkan pH didalam lambung sehingga dapat meningkatkan proses penyerapan zat besi hingga 30%. Kandungan vitamin C yang paling tinggi terdapat didalam buah jambu biji. Kandungan vitamin C dalam jambu biji lebih tinggi dari buah jeruk, dalam 100 gram buah jambu biji ini mengandung 183,5 mg vitamin C.3 Dalam penelitian Pagdya (2017) di kota padang ada pengaruh pemberian jus jambu biji merah terhadap kadar hemoglobin dan ferritin serum penderita anemia ibu nifas.

Beberapa manfaat mengkonsumsi jus bit mengurangi

tekanan darah dengan melebarkan pembuluh darah, melemaskan otot-otot halus, meningkatkan kadar oksigen, meningkatkan stamina dengan mengurangi oksigen saat berolahraga, mengobati anemia dengan meningkatkan jumlah darah dan meningkatkan sirkulasi darah dan membawa oksigen. Kapasitas eritrosit (sel darah merah), mencegah cacat lahir oleh folat dan asam folat, mencegah hipertensi dan stroke, membersihkan usus, mengurangi batu ginjal, memperbaiki rheumatoid arthritis, memperbaiki masalah menstruasi. Jus bit sangat bermanfaat sebagai obat anemia untuk anak-anak dan remaja.

Easton Patrick (2021) mengatakan bahwa mengkonsumsi jus akar bit atau bit sebagai sayuran yang dimasak dalam salad sangat bermanfaat dalam mengobati anemia. Menurut Nirman Walker, (2020) dalam sayuran segar dan jus buah, mengklaim bahwa bit membentuk sel darah merah dan menambahkan aliran darah sehingga meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Beberapa hasil penelitian membuktikan bahwa akar bit berkontribusi untuk memperbaiki kadar hemoglobin dalam darah. Biayanya rendah bila dibandingkan dengan sayuran kaya besi lainnya dan bisa disimpan dengan mudah. Selain sebagai pewarna, buah bit juga dapat dikonsumsi secara mentah maupun diolah menjadi minuman seperti sari atau jus. Beberapa manfaat dari jus buah bit ialah menurunkan tekanan darah, meningkatkan jumlah oksigen, meningkatkan stamina, mencegah kelainan saat lahir dan mengatasi permasalahan menstruasi.

Manfaat yang sangat terkenal dari buah bit ini ialah mengatasi anemia, atau bahkan dikenal sebagai anti-anemia. Sebuah penelitian dilakukan pada ibu nifas di India yang menderita anemia, baik tingkat

ringan, sedang maupun berat. Ibu nifas tersebut diberikan 1 gelas jus buah bit selama 20 hari pada pagi hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin ibu nifas tersebut meningkat secara signifikan. Efek ini disebabkan oleh kandungan zat gizi yang kaya dalam buah bit, seperti asam folat dan vitamin C. Kandungan asam folat dalam bahan pangan ini dapat mencegah terjadinya kekurangan asam folat, karena kekurangan asam folat dapat menyebabkan terjadinya anemia megaloblastik. Selain itu, kandungan vitamin C atau asam askorbat di dalam buah bit ini dapat membantu penyerapan zat besi (Fe) dalam tubuh.

Buah bit ini juga mengandung zat besi yang relatif cukup sehingga dapat mengatasi anemia yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian Haninda P, 2018, Penelitian ini dilaksanakan di Panti Asuhan Tri Murni Kota Padang Panjang dengan Hasil uji statistik didapatkan ada pengaruh pemberian jus jambu biji merah terhadap kadar hemoglobin dan ferritin serum penderita anemia ibu nifas.

Jambu biji memiliki kadar Vitamin C yang sanggup memenuhi kebutuhan harian anak berusia 13-20 tahun yang mencapai 80- 100 mg per hari atau kebutuhan vitamin C harian orang dewasa mencapai 70-75 mg per hari. Sebutir jambu biji dengan berat 275 gram per buah dapat mencukupi kebutuhan harian vitamin C pada tiga orang dewasa atau dua anak-anak. Vitamin C berperan dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan meningkatkan absorpsi zat besi sampai empat kali lipat. Bahan-bahan alami tidak kalah efektif untuk mengatasi anemia, bahan-bahan alami tersebut diantaranya yaitu buah bit dan bambu biji. Buah tersebut bisa dikonsumsi secara langsung maupun dijadikan jus dan

dikombinasikan, Dengan demikian minuman jus ini dapat menjadi salah satu alternatif secara nonfarmakologi untuk meningkatkan kadar Hb.

Menurut Asumsi peneliti bahwa kenaikan kadar hemoglobin sesudah mengkonsumsi buah bit dan jus jambu biji merah karena dalam buah tersebut terdapat kandungan senyawa kimia yang terdapat dalam buah bit dan jus jambu biji merah di bantu penyerapannya oleh vitamin C yang terdapat pada buah jambu biji sangat bermanfaat bagi kesehatan antara lain sebagai pembersih darah yang ampuh, melegakan pernafasan, memaksimalkan perkembangan otak, sebagai anti kanker dan mengatasi anemia. Oleh karena itu dalam penelitian ini peneliti ingin mengetahui pengaruh mengkonsumsi jus buah bit (*beta vulgaris*) dan jambu biji (*psidium guajava.l*) terhadap kadar haemoglobin (HB).

Jadi walaupun penelitian ini menunjukkan Buah bit lebih efektif meningkatkan kadar HB dibandingkan dengan Jus Jambu Biji Merah, tetapi keduanya tetap mempunyai Pengaruh Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Ibu Nifas Di Desa Pasirkaliki Tahun 2024.

## KESIMPULAN

Ibu nifas dengan Kadar hemoglobin yang diberikan Buah bit mempunyai lebih banyak responden yang kenaikan hemoglobin nya yang lebih efektif sebagian besar dengan Anemia ringan sebanyak 11 responden (73,3 %), sedangkan yang diberikan Jus Jambu biji merah memiliki kenaikan kadar hemoglogin kurang efektif dengan jumlah responden yang Anemia ringan sebanyak 5 responden dengan presentase (33,7%). Jadi untuk hasil akhir Buah Bit menghasilkan Kenaikan Kadar hemoglobin lebih efektif dibandingkan dengan Jus Jambu Biji Merah, walaupun

keduanya menghasilkan kenaikan kadar Hemoglobin, tetapi Buah bit lebih efektif dibandingkan dengan Jus Jambu Biji Merah. Hasil analisa data menggunakan uji *paired simple t test*. didapatkan hasil nilai dan p-value  $0,000 < 0,05$ .

## Saran

1. Hendaknya pada penelitian selanjutnya dapat memperdalam kembali mengenai makanan-makanan yang dapat mempengaruhi hemoglobin pada ibu nifas dengan anemia
2. Hendaknya para peneliti selanjutnya lebih mengembangkan ruang lingkup penelitian, dalam proses pengumpulan data, hendaknya menggunakan teknik yang diperkirakan dapat lebih optimal dalam mendapatkan data yang diperlukan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astawan, M. (2018). Khasiat Warna Warnimakanan. Jakarta. Pt. Gramedia Pustaka Utama. Gramedia Pustaka Utama.
- Aulya, Y., Silawati, V., & Margareta, E. (2021). Efektifitas Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Smart Kebidanan*, 8(1), 54.
- Haninda N R Pagdya, Oenzil F, Chundrayetti E. (2018). Pengaruh Pemberian Jus Jambu Biji Merah (*Psidium Guajava.L*) Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Ferritin Serum Penderita Anemia Remaja Putri Diperoleh Tanggal 20 Agustus 2018. [Http://Jurnal.Fk.Unand.Ac.Id](http://Jurnal.Fk.Unand.Ac.Id).
- J. Supranto, (2020), Statistik (Teori Danaplikasi), Edisi Keenam, Jakarta :Erlangga

- Johson, B, Christensen, L, 2024. Educational Research Quantitative, Qualitatif And Mixed Approaches. United Of Amerika : Sage Publications.
- Kelly, Tracey. (2005). 50 Rahasia Alami Detoks. Penerbit Erlangga. Jakarta 8. Evelyn C, Pearce. (2009). Anatomi Dan Fisiologi Untuk Paramedis. Jakarta: Pt
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Depkes Ri.
- Marudut. (2013). Efikasi Bubuk Tabur Gizi Terhadap Status Zat Besi Santri Remaja Putri Di Pondok Pesantren (Disertasi).Bogor: Fakultas Ekologi Manusia - Institut pertanian Bogor.
- Novita, Joseph. (2018). Berbagai Manfaat Buah Bit Untuk Kesehatan Tubuh. Sumber Url : <https://tips-sehat/manfaat-buah-bit> .
- Priya Ng, Malarvizhi M, Jothi Aj. (2013). Beetroot Juice On Haemoglobin Among Adolescent Girls. *Iosr-Jnhs*.;2(1):9-13
- Proverawati, Atikah. (2021). Anemia Dan Anemia Kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Putri Mc, Tjiptaningrum A. (2016). Efek Anti Anemia Buah Bit (Beta Vulgaris L.). *Majority*. 5(4): 96-100.
- Pratiwi, L. D. (2018). *Perbedaan Kadar Hemoglobin Pada Penderita Gagal Ginjal Kronis Sebelum Dan Sesudah Hemodialisa (Studi Di RSUD Jombang)* (Doctoral Dissertation, Stikes Insan Cendekia Medika Jombang).
- Rahmawati, W. O., & Ratulohain, C. L. (2022). Pemeriksaan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Di Laboratorium Prodi Kebidanan Ambon Poltekkes Kemenkes Maluku. *Jurnal Kebidanan*, 2(2), 176-183.
- Rahmayanti, R., Mariati, U. & Susilawati, N. (2019). Perbedaan Efektivitas Pemberian Tablet Fe Plus Jus Jambu Biji Merah Dibandingkan Dengan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*.; 2 (2): 29-36
- Riskesdas. Hasil Utama Riskesdas (2018). Kementerian Kesehatan Ri, Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, 2018.
- Sundari Ae Dan Happinasari Ossie. (2015). Perbandingan Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Yang Diberi Fe Dengan Fe Dan Buah Bit . *Jitk*. 2015;6(1):121-28. [Http://Academics.Hamilton.Edu/FoodforthoUght/Our\\_Research\\_Files/Beet.Pdf](http://Academics.Hamilton.Edu/FoodforthoUght/Our_Research_Files/Beet.Pdf)
- Usnaini. (2014). Pengaruh Konsumsi Jambu Biji (Psidium Guajava.L) Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Yang Mendapat Suplementasi Tablet Fe (Studi Kasus Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Indrapuri Kabupaten Aceh Besar Propinsi Aceh) (Tesis). Semarang: Program Pascasarjana Universitas Diponegoro.
- Who. (2015). Worldwide Prevalence Of Anemia 2013-2015. Who Global Database On Anaemia Geneva: World Health Organization
- World Health Organization (Who) (2015). World Health Statistics 2015. Who Press, Luxembourg,