



Pengaruh Pemberian Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ny. I dengan Anemia di Ruang Arafah 2 RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh

Rahel Jasinta Aksalena Koyawan¹, Dara Ardhia²,

Mira Rizkia³

Universitas Syiah Kuala ^{1,2,3}

e-mail: koyawanrahel@gmail.com

Abstract

Postpartum is the period after childbirth until the reproductive organs return to normal and lasts about 6 weeks. One of the problems that can occur in postpartum mothers is anaemia. Actions that can be taken in a pharmacological way are the administration of Fe tablets, in addition to non-pharmacological measures, namely the provision of beetroot. The purpose of this study was to obtain the effect of beetroot on Hb (Haemoglobin) levels marked by normal conjunctiva in Mrs. I. The method in this study was a case study design, this research was located in Arafat Room 2 of dr. Zainoel Abidin Regional Hospital Banda Aceh in April-May 2024. The number of samples was 1 postpartum mother, with the sampling technique using purposive sampling technique. The instruments used were Mrs I's Hb level at patient status, conjunctival examination, beetroot juice administration, how to make beetroot juice, how to drink beetroot juice and daily consumption checklist. The study revealed that Mrs I's conjunctiva returned to normal (pink) after drinking beetroot juice. It can be concluded from the evaluation results that regular and scheduled administration of beetroot can increase haemoglobin (Hb) levels as indicated by normal conjunctiva. Beetroot consumption is highly recommended for postpartum mothers with anaemia.
Keywords: Anaemia, Postpartum, Beetroot.

Abstrak

Postpartum merupakan periode setelah melahirkan sampai organ reproduksi kembali normal dan berlangsung sekitar 6 minggu. Salah satu permasalahan yang dapat terjadi pada ibu postpartum yaitu anemia. Tindakan yang dapat dilakukan dengan cara farmakologi yaitu pemberian tablet Fe, selain itu pada tindakan non-farmakologi yaitu pemberian buah bit. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh pengaruh buah bit terhadap kadar Hb (Hemoglobin) yang ditandai dengan konjungtiva kembali normal pada Ny. I. Metode pada penelitian ini adalah desain studi kasus, Penelitian ini berlokasi di Ruang Arafah 2 Rumah Sakit Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh pada bulan April-Mei 2024. Jumlah sampel sebanyak 1 orang ibu postpartum, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode teknik purposive sampling. Instrument yang digunakan adalah melihat kadar Hb Ny. I pada status pasien, pemeriksaan konjungtiva, pemberian jus buah bit, cara pembuatan jus buah bit, tata cara minum jus buah bit dan daftar cek konsumsi harian. Studi ini mengungkapkan bahwa konjungtiva pada Ny. I kembali normal (merah muda) usai meminum jus buah bit. Dapat disimpulkan dari hasil evaluasi bahwa pemberian buah bit yang rutin dan terjadwal dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) yang ditandai dengan konjungtiva normal. Konsumsi buah bit sangat disarankan untuk ibu postpartum dengan anemia.

Kata Kunci: Anemia, Postpartum, Buah Bit.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan keadaan tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal. Anemia juga sering dikenal dengan kurang darah atau kekurangan jumlah sel darah merah (eritrosit) di dalam tubuh sehingga dapat mengakibatkan aliran oksigen berkurang ke organ tubuh. Sebagian besar penyebab anemia yaitu kekurangan zat besi selama masa hamil (Yanti et.al., 2023).

Pada ibu hamil, kadar hemoglobin yang rendah menandakan kondisi anemia, di mana nilai hemoglobin kurang dari 11 gr/dl pada trimester pertama dan ketiga kehamilan, serta berada di bawah 10,5 gr/dl pada trimester kedua. Penurunan kadar hemoglobin ini dapat memengaruhi pasokan oksigen ke jaringan tubuh ibu dan janin, sehingga meningkatkan risiko kelelahan, sesak napas, bahkan komplikasi kehamilan. Oleh karena itu, deteksi dini melalui pemeriksaan laboratorium sangat penting untuk memastikan pemenuhan asupan zat besi dan nutrisi lainnya. Dengan pola makan seimbang yang kaya sayuran hijau, buah-buahan, serta suplemen sesuai anjuran tenaga kesehatan, diharapkan kadar hemoglobin ibu hamil dapat terjaga dalam rentang optimal, mendukung kesehatan ibu dan tumbuh kembang janin secara maksimal. (Sri et.al., 2024).

Anemia menjadi salah satu resiko kematian pada ibu yang meningkat sekitar 3,5 kali (Yanti et.al., 2023). Anemia dapat diatasi dengan menggunakan teknik farmakologi dan non-farmakologi. Tindakan yang dapat dilakukan secara farmakologi yaitu pemberian tablet Fe, selain itu penanganan dari non-farmakologi yaitu pemberian buah bit (Setyianingsih et.al., 2020).

Dijelaskan bahwa buah bit adalah salah satu buah yang memiliki kandungan kadar zat besi yang tinggi dibandingkan dengan buah yang lain. Buah bit juga mengandung vitamin C yang baik untuk membantu penyerapan zat besi dan mengatasi masalah anemia. Buah bit bisa dimakan secara langsung atau dapat dibuat seperti jus (Setyianingsih et.al., 2020). Dari penelitian (Sinaga & Mutia, 2022) bahwa jus buah bit efektif untuk peningkatan kadar hemoglobin di dalam tubuh. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitiannya yaitu setelah diberikan buah bit terjadi peningkatan nilai hemoglobin dengan rata-rata 1,64g/dL. Dari penelitian (Risnawati et.al., 2023) bahwa pemberian jus buah bit efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Tayu I. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh dari buah bit terhadap kenaikan kadar Hemoglobin pada ibu postpartum dengan anemia.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam mengetahui hasil dari pengaruh buah bit terdapat kenaikan kadar Hemoglobin pada ibu postpartum dengan anemia adalah penelitian studi kasus (case study). Studi kasus ini dilakukan di Ruang

Arafah 2 Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh pada bulan April - Mei 2024. Penelitian ini memiliki kriteria inklusi yaitu ibu postpartum dan anemia. Jumlah responden studi kasus ini adalah 1 ibu postpartum yang sedang mengalami anemia. Jus buah bit dapat diminum sebanyak 400ml/hari (2 gelas sehari) selama 3 hari. Waktu yang tepat untuk mengkonsumsi jus ini yaitu saat pagi, siang dan malam. Selain itu jus buah bit dapat dikonsumsi saat sudah maupun belum. Jus buah bit dibuat tanpa tambahan gula dan diolah menggunakan blender dengan komposisi berupa buah dan sedikit air.

PEMBAHASAN

Penelitian dilakukan pada tanggal 28 April - 1 Mei 2024 di Ruang Arafah 2 Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. Dengan jumlah responden 1 ibu postpartum dengan anemia yang diberikan jus buah bit. Cara yang dilakukan untuk memperoleh data yaitu dengan wawancara, pengecekan kadar hemoglobin dengan melihat hasil laboratorium terbaru pada status pasien, memberikan buah bit yang sudah diolah menjadi jus, memberikan informasi terkait cara membuat jus buah bit, cara minum buah bit dan memantau secara langsung saat pasien minum jus buah bit serta melakukan evaluasi. Evaluasi akan dilihat perbedaan kondisi pasien sebelum dan sesudah diberikan jus buah bit dan hasil laboratorium terbaru dari pasien. Data yang diperoleh dari hasil wawancara maupun observasi akan diuraikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1

Karakteristik Responden di Ruang Arafah 2 Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh

RESPONDEN
Ny. I P2A2 dengan anemia ringan Usia 33 tahun Ruang rawatan Arafah 2 Ibu rumah tangga Kuala Simpang 081245348XXX

Sumber: Data diolah, 2025

Karakteristik ibu dilihat dengan cara memilih umur di usia reproduksi sehat, kadar hemoglobin awal dan jumlah paritas. Ibu juga dirawat di Ruang Arafah 2 Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh sehingga memudahkan dalam pengambilan data.

Tabel 2

Daftar ceklis mengkonsumsi Jus Buah Bit

No	Nama	Hari Ke-					
		1		2		3	
		Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore
1	Ny. I	√	√	√	√	√	√

Sumber: Data diolah, 2025

Responden sangat patuh dalam mengkonsumsi jus buah bit dan tidak pernah terlewat karena ada suami pasien yang selalu membantu selama masa rawatan serta pasien dipantau langsung selama masa mengkonsumsi buah bit.

Tabel 3
Gambaran Kadar Hb Ny. I Dengan Anemia

Nama	Hb	Kategori
Ny. I	9,1 g/dl	Anemia ringan

Sumber: Data diolah, 2025

Berdasarkan pemeriksaan yang dilakukan pada Ny. I di Ruang Arafah 2 Rumah Sakit Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh didapatkan kadar hemoglobin Ny. I yaitu 9,1 g/dl.

Tabel 4
Gambaran Kondisi Konjungtiva Ny. I Sebelum Diberikan Buah Bit

Nama	Konjungtiva
Ny. I	Pucat

Sumber: Data diolah, 2025

Berdasarkan pemeriksaan yang dilakukan pada Ny. I di Ruang Arafah 2 Rumah Sakit Daerah dr. Zainoel Abidin Aceh didapatkan konjungtiva pucat.

Tabel 5
Gambaran Kondisi Konjungtiva Ny. I Sebelum dan Sesudah Pemberian Buah Bit

Nama	Sebelum diberikan buah bit	Sesudah diberikan buah bit
Ny. I	Pucat	Merah muda

Sumber: Data diolah, 2025

Berdasarkan tabel 5 diperoleh data Konjungtiva Ny. I sebelum dan sesudah pemberian buah bit. Konjungtiva Ny. I sebelum pemberian buah bit yaitu pucat dan sesudah pemberian buah bit yaitu merah muda.

PEMBAHASAN

Gambaran Kondisi Konjungtiva Ny. I Dengan Anemia Ringan Sebelum Diberikan Buah Bit

Hasil pengukuran hemoglobin Ny. I menunjukkan angka yang masuk dalam kategori anemia ringan, sebuah temuan yang konsisten dengan kondisi konjungtiva yang tampak pucat saat pemeriksaan fisik. Konjungtiva, lapisan halus di bawah kelopak mata yang semestinya berwarna kemerahan menandakan suplai darah yang baik, menjadi indikator visual penting untuk menilai kadar hemoglobin. Warna pucat pada area tersebut mengonfirmasi berkurangnya jumlah sel darah merah, sehingga sinyal anemia ringan pada Ny. I dapat segera ditindaklanjuti dengan penyesuaian pola makan dan suplemen guna meningkatkan kualitas darah dan mencegah perkembangan kondisi yang

lebih serius (Puspita et.al., 2021). Konjungtiva pada ibu postpartum dengan anemia akan terlihat pucat dan Hb < 10 g/dL (Afria et.al., 2024).

Gambaran Kondisi Konjungtiva Ny. I Dengan Anemia Ringan Sesudah Diberikan Buah Bit

Hasil penelitian yang telah dilakukan pada tabel 5 didapatkan hasil bahwa pemeriksaan fisik pada konjungtiva sesudah diberikan pemberian buah bit yaitu merah muda pada Ny. I. Anemia dapat ditangani menggunakan dua cara yaitu secara farmakologi dan non-farmakologi. Tindakan yang dilakukan secara farmakologi yaitu mengkonsumsi tablet Fe, berbeda dengan cara non-farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi buah bit (Suci et.al., 2020). Buah bit dikenal dengan salah satu buah yang mengandung banyak zat-zat nutrisi yang bermanfaat untuk tubuh, diantaranya adalah vitamin A, B, C, fosfor, kalsium dan zat besi, dengan mengkonsumsi buah bit dapat meningkatkan kadar hemoglobin karena mengandung kadar zat besi yang tinggi sehingga konjungtiva yang pucat karena kekurangan kadar hemoglobin dapat kembali normal (Royhanaty et.al., 2023).

Berdasarkan hasil penelitian bahwa adanya peningkatan yang dilihat dari perubahan konjungtiva Ny. I setelah diberikan jus buah bit. Dapat dilihat juga pada penelitian (Andrian & Een, 2022) dengan judul "Asuhan Kebidanan Kepada Ibu Hamil Anemia Ringan Dengan Konsumsi Buah Bir" yang menyatakan bahwa sesudah diberikan buah bit selama 7 hari secara teratur konjungtiva kembali dalam keadaan normal dengan berwarna merah muda.

Keefektifan Buah Bit Dalam Mengembalikan Konjungtiva Menjadi Normal Pada Ny. I Dengan Anemia Ringan

Setelah diberikan jus buah bit kepada Ny. I selama 3 hari berturut-turut dengan takaran 400ml/hari atau 2 gelas/hari, diperoleh hasil konjungtiva kembali dalam keadaan normal dengan warna merah muda. Hal ini sejalan dengan penelitian dari (Andrian & Een, 2022) bahwa setelah diberikan buah bit selama 7 hari akan mengalami kenaikan kadar Hb yang ditandai dengan konjungtiva kembali normal.

Buah bit merupakan senyawa bernitrogen yang memiliki aktivitas antioksidan tinggi dan bersifat larut air. Buah bit dapat menjadi solusi yang efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dan mencegah anemia (Amila & dkk, 2021). Kandungan dari buah bit yaitu asam folat yang terdapat dalam bit sebesar 34% Kalium sebesar 14,8%, Serat pangan sebesar 13,6%, Vitamin C sebesar 10,2%, Zat besi sebesar 7,4%, Tembaga sebesar 6,5%, Fosfor sebesar 6,5%, Triptofan sebesar 1,4%, Caumarin, dan zat antioksidan (Sembiring & Dalimawaty, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Risnawati et.al., 2021) yang berjudul "Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu

Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Tayu I" menunjukkan bahwa pemberian jus buah bit efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia.

KESIMPULAN

Setelah pemeriksaan fisik, konjungtiva Ny. I tampak kembali normal dengan rona merah muda yang sehat, menandakan pemulihan yang menggembirakan. Keberhasilan ini sekaligus mengonfirmasi khasiat buah bit dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu pascapersalinan. Pencapaian hasil optimal tersebut hanya terwujud melalui konsumsi rutin jus buah bit sesuai anjuran yang telah ditetapkan. Dengan disiplin menjalankan anjuran ini, peningkatan kesehatan darah dapat terjaga, sehingga proses pemulihan pascapersalinan berlangsung lebih cepat dan menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Afria, R., Enung, H, S., & Fauzia. (2024). Anemia Sedang Pada Post Partum. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*. 5(2). <https://doi.org/10.34011/jks.v5i2.2286>
- Amila & dkk. (2021). *Mengenal Si Cantik Bit Dan Manfaatnya*. Malang: Ahlimedia Press.
- Andriani, Y & Een, H. (2022). Asuhan Kebidanan Kepada Ibu Hamil Anemia Ringan Dengan Konsumsi Buah Bit. *Jurnal Kebidanan Terkini*. 01(02). <https://doi.org/10.25311/jkt/Vol1.Iss2.464>
- Lilie, P & dkk. (2024). *Kesehatan Mental Post Partum*. Sukabumi: CV Jejak, anggota IKAPI.
- Puspita, S, R., Ika, S., & Veny, D, P. (2021). Peran Kader dalam Pendampingan Ibu Hamil Masa Pandemi Covid-19. Gorontalo: NEM.
- Risnawati, I., Indanah & Sukesih. (2021). Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Di Puskesmas Tayu I. *Jurnal Kebidanan*. 5(1). <https://doi.org/10.26751/ijb.v5i1.1334>
- Royhanaty, I., Yuli., & Novi, A, S. (2023). Perbandingan Efektivitas Ekstrak Daun Kelor dan Buah Bit Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri dengan Anemia. 10(2). <https://doi.org/10.30590/joh.v10n2.583>
- Sembiring, J, B & Dalimawaty, K. (2021). Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Melalui Edukasi Manfaat Jus Buah Bit untuk Pencegahan Anemia di Desa Kuala Air Hitam. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 1(4). <https://doi.org/10.37478/abdika.v1i4.1324>
- Sri, Y., Epti, Y & Rolita, E. (2024). *Anemia pada Remaja dan Cara Mengatasinya*. Bandung: NEM.
- Yanti, V, D., Nia, R, D & Senja, A, S. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan tentang Anemia untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*. 3(4).