

Aplikasi Asuhan Keperawatan Ibu Hamil Anemia dengan Intervensi Konsumsi Jus Buah Bit untuk Peningkatan Hemoglobin

Application of Nursing Care for Pregnant Women with Anemia through the Intervention of Beet Juice Consumption to Increase Hemoglobin Levels

Ummi Cintia^{1*}, Surmiasih², Riska Hediya Putri²

¹Universitas Aisyah Pringsewu, Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Lampung, Indonesia

²Universitas Aisyah Pringsewu, Magister Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Lampung, Indonesia

Kata Kunci :

Anemia, Hemoglobin, Jus buah bit, Ibu Hamil

ABSTRAK

Pendahuluan: Berbagai risiko gangguan kesehatan mengancam ibu hamil dan bayi dalam kandungan, anemia juga mengancam kondisi ibu dan janinnya. Jus bit (*Beta vulgaris L.*) yang mengandung zat besi, asam folat, dan vitamin C, merupakan salah satu metode non-farmakologis untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Tujuan studi kasus ini adalah untuk memberikan informasi umum tentang perawatan kesehatan ibu hamil anemia dengan aplikasi intervensi keperawatan mengkonsumsi jus buah bit. **Metode:** Penelitian dilakukan pada dua ibu hamil dengan anemia ringan yang disediakan jus buah Bit seberat 50 gr atau 250 ml diminum sekaligus atau sedikit demi sedikit setiap hari. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi selama 3 hari, pemeriksaan fisik, dan wawancara. **Hasil:** Berdasarkan hasil evaluasi, kadar hemoglobin meningkat setelah tiga hari, yaitu pada pasien pertama dari 9,7 g/dL menjadi 10,8 g/dL dan pada pasien kedua dari 9,8 g/dL menjadi 11,1 g/dL. Selain itu, terdapat faktor subjektif seperti berkurangnya kelelahan. **Kesimpulan:** Hasil studi kasus, ibu hamil dengan anemia dapat ditingkatkan kadar hemoglobinya dengan mengkonsumsi jus buah bit setara berat buah Bit 50gr/dilarutkan dalam 250 ml air setiap hari selama 3 hari.

Keyword:

Anemia, Pregnant Women, Beet Juice

ABSTRACT

*Introduction: Various health risks threaten pregnant women and their unborn babies, and anemia also threatens the condition of the mother and her fetus. Beetroot juice (*Beta vulgaris L.*), which contains iron, folic acid, and vitamin C, is one non-pharmacological method to increase hemoglobin levels in pregnant women. The purpose of this case study is to provide general information about healthcare for anemic pregnant women through the application of nursing interventions involving the consumption of beetroot juice.*

Method: The study was conducted on two pregnant women with mild anemia who were provided with 50 grams or 250 ml of beetroot juice, either consumed all at once or in small amounts daily. Data collection involved measuring hemoglobin levels before and after the intervention over three days, physical examinations, and interviews.

Results: Based on the evaluation results, hemoglobin levels increased after three days, with the first patient's level rising from 9.7 g/dL to 10.8 g/dL and the second patient's level increasing from 9.8 g/dL to 11.1 g/dL. Additionally, there were subjective factors such as reduced fatigue.

Conclusion: The results of the case study indicate that hemoglobin levels in pregnant women with anemia can be improved by consuming beetroot juice equivalent to 50 g of beetroot dissolved in 250 ml of water daily for three days.

Corresponding Author:**Sumiarsih***

Universitas Aisyah Pringsewu, Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Lampung, Indonesia

Email: surmiasih@aisyahuniversity.ac.id

Article history

Received date : 22 Agustus 2025

Revised date : 23 Agustus 2025

Accepted date : 28 Agustus 2025

PENDAHULUAN

Gangguan, yang dikenal sebagai anemia, terjadi ketika massa hemoglobin (Hb) atau jumlah sel darah merah (eritrosit) dalam aliran darah menurun, sehingga tidak dapat digunakan sebagai pengangkut oksigen ke seluruh jaringan. Anemia didefinisikan sebagai suatu kondisi di mana kadar hemoglobin turun di bawah normal. Penyebab anemia yang paling umum adalah Anemia Defisiensi Besi (ADB), sementara ada penyebab lain juga (Kusdahlina et al., 2022).

Selain memberikan oksigen ke jaringan dan otot rangka, defisiensi zat besi juga dapat mengganggu fungsi kognitif dan menghambat kinerja. Pembentukan sel darah merah dan sintesis asam deoksiribonukleat (DNA), yang diperlukan untuk perkembangan dan pertumbuhan sel, dipengaruhi oleh besi zat dan asam folat. Selain mengurangi anemia dan menjaga sel darah merah, zat besi dan asam folat juga mendukung produksi sel darah merah (Yanti et al., 2023).

Anemia yang berkaitan dengan kehamilan merupakan masalah kesehatan utama yang umum terjadi di banyak negara, terutama di negara berkembang. Kekurangan hemoglobin, yang dapat menghambat aliran oksigen ke seluruh tubuh, merupakan penyebab penyakit ini Pratiwi, L., KM, M., Yane Liswanti, M., Nawangsari, H., ST, S., Keb, M., ... & Ners, H. F. (2022)..

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), anemia memengaruhi sekitar 38% penduduk dunia. Tiga negara dengan tingkat anemia tertinggi pada ibu hamil adalah Laos (47%), Myanmar (47,8%), dan Kamboja (51,5%).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2023, prevalensinya masih cukup tinggi, dengan anemia memengaruhi sekitar 27,7% bayi. Dengan 1.975 kasus, Kota Bandar

Lampung memiliki jumlah kasus tertinggi, yang menunjukkan bahwa diperlukan upaya lebih lanjut untuk menangani dan menyembuhkan anemia pada anak (BKKBN, 2020).

Di antara risiko kesehatan lainnya bagi ibu dan janin, anemia dikaitkan dengan peningkatan risiko kelahiran prematur, keguguran, berat badan lahir rendah, serta kematian ibu dan bayi baru lahir. Dibandingkan dengan ibu hamil tanpa anemia berat, ibu hamil dengan kadar Hb sekitar 10 g/dl memiliki risiko 2,25 kali lebih tinggi melahirkan anak dengan berat badan rendah, sementara ibu hamil dengan anemia berat memiliki risiko 4,2 kali lebih tinggi. Ibu hamil dengan anemia memiliki risiko kematian 3,5 kali lebih tinggi, menurut Farhan dan Dhanny (2021).

Penyebab utama anemia dan defisiensi zat besi dapat menyebabkan oksigenasi jaringan dan mengganggu fungsi organ vital. Selain itu, anemia dapat menurunkan kualitas hidup anak dengan mengganggu kemampuan berpikir dan beraktivitas. Untuk mengatasi masalah ini, tenaga medis profesional sering menggunakan suplemen zat besi. Di sisi lain, kepatuhan ibu hamil terhadap suplemen zat besi dapat menyebabkan efek samping dan terkadang memburuk karena efek samping dan keterbatasan ketersediaannya. (Nadia dkk., 2021).

Ibu hamil harus mengobati anemianya untuk melindungi kesehatannya dan janinnya. Meskipun defisiensi zat besi merupakan penyebab paling umum anemia pada anak, faktor lain juga dapat berkontribusi terhadap anemia, termasuk obat-obatan tertentu, defisiensi vitamin B12, dan defisiensi folat. Suplemen zat besi, transfusi, dan mengonsumsi lebih banyak makanan tinggi zat besi merupakan beberapa cara untuk mengobati dan mencegah anemia pada anak (Farida & Solihah, 2020).

Ibu hamil yang menderita anemia dapat memperoleh manfaat dari berbagai pengobatan non-farmakologis, seperti memperbanyak makan makanan tinggi besi, seperti daging merah, sayuran hijau, kacang-kacangan, bayam merah, buah bit, dan kurma (Nurjanah, 2024). Salah satu pengobatan non farmakologi yang memiliki beberapa manfaat penting bagi kesehatan adalah bit. Selain banyak manfaatnya bagi kesehatan, buah bit memiliki kandungan zat yang relatif tinggi jika dibandingkan dengan makanan lain seperti melon dan naga. Bit memiliki persentase zat besi sebesar 7,4% (Fadillah dkk., 2023).

Zat besi non-heme dalam buah Bit tetap dapat membantu memenuhi kebutuhan zat besi harian jika dikonsumsi secara teratur, meskipun penggunaannya lebih mahal daripada zat besi heme dari sumber hewani. Selain itu, asam folat (vitamin B9), yang merupakan bit, diperlukan untuk produksi sel darah merah dan untuk pengobatan anemia megaloblastik. Konsentrasi vitamin C juga meningkatkan penyerapan zat besi. Oleh karena itu, sejumlah kecil dapat menjadi cara yang bermanfaat untuk meningkatkan kadar hemoglobin seseorang dengan cara yang sehat dan aman (Nurjannah, 2024).

Perbedaan kadar hemoglobin yang signifikan antara kadar sebelum dan sesudah konsumsi ditemukan dalam sebuah studi oleh Liananiar (2020). Hasilnya, selama trimester ketiga kehamilan, sekelompok peneliti yang mengonsumsi bit mengalami peningkatan kadar hemoglobin rata-rata sebesar 11,5 mg/dL (Liananiar dkk., 2020).

Menurut penelitian Dewita & Veri (2022) bertajuk "Jus bit merah bermanfaat untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil", rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok bit merah adalah 10,033 gram per desiliter pada pretes dan 11,507 gram per desiliter pada postes, dengan total 1,474. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah jus bit merah sekitar 1,474 gram per desiliter.

Zat besi diperlukan untuk menjaga dan melindungi sel darah yang sehat, yang pada gilirannya memastikan ibu hamil menerima zat besi yang dibutuhkan. Hal ini telah dijelaskan oleh ahli naturopati sebagai usus besar. Tembaga dan asam folat, yang terkandung dalam bit, sangat bermanfaat untuk meningkatkan pertumbuhan bayi dan mengobati anemia (Devi dkk., 2023).

METODE

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode studi kasus dengan penerapan strategi asuhan keperawatan yang menekankan tindakan keperawatan pemberian jus buah Bit pada 2 ibu hamil dengan anemia ringan di PMB Nismery Padang Cermin pada bulan April hingga Mei 2025. Subjek dalam studi kasus ini adalah dua ibu hamil dengan anemia ringan. Data dikumpulkan melalui pemeriksaan medis, studi dokumentasi, observasi, dan wawancara.

1. Tahap Persiapan

- a. Meminta izin penelitian ke PMB Nismery Padang Cermin.
- b. Mendapatkan surat jawaban / izin penelitian PMB Nismery Padang Cermin.
- c. Mengidentifikasi individu/pasien yang memenuhi kriteria inklusi.

2. Tahap Pelaksanaan

- a. Peneliti melakukan pendekatan secara informal kepada pasien yang telah dipilih berdasarkan kriteria inklusi.
- b. Menjelaskan maksud dan tujuan dilakukannya penelitian dengan memberikan informasi mengenai penelitian dan menjamin kerahasiaan data pasien tersebut.
- c. Peneliti memberikan lembar persetujuan menjadi responden kepada pasien apabila pasien bersedia atau tidaknya, peneliti tidak memaksa atas keputusan pasien tersebut.
- d. Setelah pasien setuju, selanjutnya kontrak waktu untuk dilakukan penelitian
- e. Melakukan pengkajian
- f. Melakukan intervensi pemberian jus buah Bit pada 2 pasien kelolaan

Pembuatan Jus Buah Bit:

- 1) Alat dan bahan
 - a) Blender
 - b) Gelas
 - c) Buah bit 250 gr
 - d) Air 100 cc
- 2) Cara pembuatan
 - a) Pisahkan buah Bit dari kulitnya
 - b) Masukkan air 100 cc kedalam blender
 - c) Kemudian masukkan buah bit 50 gr dan air 100 cc kedalam blender
 - d) Blender buah bit sampai tercampur

- e) Setelah tercampur, jus buah bit dituangkan ke dalam gelas berukuran 250 ml.
- f) Jus buah bit siap untuk diminum
- g) Konsumsi buah bit 1 kali sehari selama 3 hari

3. Tahap Akhir

- a. Peneliti kembali mengukur kadar hemoglobin pasien.
- b. Data dari evaluasi, diagnosis, perencanaan, pelaksanaan, dan penilaian dikumpulkan oleh peneliti berdasarkan nilai-nilai pasien.
- c. Setelah itu konsultasi dengan pembimbing KIA

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengkajian

Berdasarkan hasil evaluasi terhadap dua pasien, pasien 1 dan 2, yang keduanya mengalami anemia dan hemoglobin rendah, kadar hemoglobin pasien 1 adalah 9,8 g/dl, sedangkan kadar hemoglobin pasien 2 adalah 9,7 g/dl.

Kedua pasien ibu hamil dalam kategori anemia ringan sesuai penelitian Wiknjosastro (2020). Penyebab paling umum dari anemia selama kehamilan adalah defisiensi zat besi (anemia defisiensi besi), yang dapat disebabkan oleh zat besi yang tidak tercukupi melalui makanan, reabsorpsi yang buruk, atau zat besi yang dikeluarkan secara berlebihan dari tubuh, misalnya melalui pendarahan.

Menurut Soebroto (2022), anemia adalah sekelompok penyakit yang disebabkan oleh berbagai faktor. Selain kekurangan besi, kemungkinan penyebab anemia lainnya antara lain hemolisis berlebihan (penghancuran sel darah merah prematur oleh tubuh), kehilangan darah atau pendarahan kronis, produksi sel darah yang tidak optimal, nutrisi yang buruk (seperti gangguan penyerapan zat besi dan protein di usus), dan gangguan pembentukan eritrosit sumsum tulang belakang.

Menurut penelitian, anemia akibat kekurangan besi pada anak dapat mencapai sekitar 95% kasus (Annabila & Widayati, 2025). Ibu hamil memiliki risiko lebih tinggi terkena anemia besi karena peningkatan kebutuhan oksigen selama kehamilan, yang mengakibatkan

peningkatan produksi eritropoietin. Sel darah merah, juga dikenal sebagai eritrosit, dan akibatnya volume plasma meningkat. Hemodilusi menyebabkan hemoglobin (Hb) turun karena proporsional peningkatan volume plasma lebih besar dibandingkan proporsional peningkatan eritrosit. Secara umum gejala pertama tidak ada atau spesifik (misalnya lemas, pusing, lesu).

Menurut Proverawati (2020), penderita anemia dapat mengalami gejala seperti nafsu makan menurun (anoreksia), gangguan sistem neuromuskular, pusing, mual, muntah, perubahan jaringan epitel kuku, dan sesak napas.

Menurut penelitian terbaru, anemia pada anak-anak dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dengan membuat mereka merasa lesu dan tidak mampu melakukan tugas sehari-hari. Meskipun anemia berat dapat menyebabkan masalah jangka panjang, mengganggu aktivitas sehari-hari, dan mengganggu kesehatan secara keseluruhan, orang-orang biasanya beradaptasi dengan situasi ini (Nurhayati & Pangestu, 2023).

2. Diagnosa Keperawatan

Masalah utama yang diidentifikasi oleh peneliti adalah kelelahan yang berhubungan dengan kondisi fisik (anemia), gangguan tidur yang berhubungan dengan kurangnya kontrol terhadap tidur, dan intoleransi terhadap aktivitas yang berhubungan dengan kelemahan, berdasarkan data yang dikumpulkan dari dua pasien yang kadar hemoglobinnya di bawah normal.

Kelelahan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kelelahan fisik dan mental yang menyertai pekerjaan. Merasa lemah, mengeluh kelelahan, dan merasa tidak bertenaga bahkan setelah tidur adalah contoh subjek data yang krusial. Sebaliknya, fakta objektif dan kriteria minor mencakup kesulitan melakukan aktivitas rutin dan munculnya kelesuan (SDKI, 2017). Hal ini konsisten dengan tanda dan gejala mayor dan minor yang diamati pada pasien 1 dan 2, yang mendukung pernyataan ini.

Menurut penelitian Ismawati, dkk. Anemia merupakan kondisi umum yang berkaitan dengan kehamilan (2021). Wanita mengalami berbagai faktor fisik, psikologis, dan situasional yang berkontribusi terhadap kehamilan, serta ketidakseimbangan

hormon progesteron dan estrogen yang telah ada dalam tubuh sejak awal kehamilan. Wanita hamil yang kelelahan menimbulkan risiko serius bagi keselamatan dan kesejahteraan mereka sendiri. Beberapa risiko kesehatan yang memengaruhi anak-anak yang mengalami kelelahan adalah kelahiran prematur, tegang, dan flek atau bercak darah (Puspitasari & Kumorojati, 2021).

Gangguan pola tidur yang terkait dengan kurangnya pengaturan tidur adalah diagnosis yang dibuat untuk dua pasien. Pasien-pasien ini tidur tepat waktu dan selamat bangun untuk membuang air kecil. Efek utama dan kecil dari gangguan tidur adalah kesulitan tidur, seringnya konstruksi, ketidakpuasan tidur, dan perubahan pola tidur. Gangguan pola tidur diartikan sebagai kuantitas dan kualitas waktu tidur yang disebabkan oleh faktor eksternal (SDKI, 2017).

Menurut penelitian Fitriyani, dkk. (2024), faktor-faktor yang berkontribusi terhadap gangguan tidur seiring bertambahnya usia kehamilan adalah: bertambahnya janin sehingga perut; bayi gerakan dan kandungan dan nyeri rahim yang menghalangi tidur; kram pada pergelangan tangan dan kaki; dan seringkali sedikit udara di pagi hari yang menghambat pola tidur ibu hamil.

Intoleransi aktivitas yang digunakan untuk mengobati kelemahan merupakan diagnosis ketiga yang berkembang. Pasien menyatakan bahwa mereka tidak dapat melakukan aktivitas fisik, biasanya karena kelelahan, yang memperparah defisiensi nutrisi mereka selama pemeriksaan. Energi yang tidak mencukupi untuk aktivitas sehari-hari disebut sebagai aktivitas yang tidak dapat ditoleransi (SDKI, 2017).

Ibu hamil yang mengalami intoleransi aktivitas merasa sulit untuk melakukan aktivitas sehari-hari karena kekurangan energi atau stamina. Faktor fisik dan hormonal yang memengaruhi kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari merupakan salah satu dari banyak penyebab potensial intoleransi aktivitas (Nasriyah & Ediyono, 2023).

Menurut peneliti, diagnosis suatu kondisi yang berkaitan dengan kondisi fisik (kehamilan) dapat dibuat berdasarkan hasil evaluasi kedua pasien. Data empiris dan subjektif, seperti keletihan, merupakan faktor yang berkontribusi. Lebih lanjut,

diagnosis peneliti ketiga tentang nyeri kelemahan terkait dengan intoleransi latihan, sedangkan diagnostik peneliti kedua terkait dengan gangguan pola tidur dan kekurangan manajemen tidur. Semua ini konsisten dengan indikator dan gejala yang tercantum dalam Diagnosis Keperawatan Standar Indonesia (SDKI) untuk memastikan diagnosis anemia. Tanda dan gejala SDKI berfungsi sebagai dasar untuk diagnosis nyeri. Sekitar 80% indikator dan gejala yang digunakan dalam SDKI digunakan untuk membuat diagnosis nyeri.

3. Rencana Keperawatan

Intervensi digunakan untuk mendiagnosis gangguan fisik dan emosional yang menyebabkan kelemahan, mengelola kelemahan fisik dan emosional, mengelola pola dan jam tidur, mengelola lokasi dan ketidaknyamanan selama beraktivitas, menyediakan lingkungan yang tenang dan minim stimulasi (seperti rumah, mobil, kunjungan), menyarankan tirah baring, dan menyarankan pemberian dosis kecil untuk meningkatkan hemoglobin.

Ibu hamil yang mengalami anemia dapat memperoleh manfaat besar hanya dengan mengonsumsi sedikit saja, terutama dalam hal meningkatkan kadar hemoglobin darah. Sedikit saja dapat membantu mencegah anemia karena kandungan zat besinya yang tinggi, yang diperlukan untuk produksi sel darah merah.

Menurut penelitian, mengonsumsi sedikit saja secara teratur dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara drastis, yang pada gilirannya dapat meningkatkan vitalitas dan kesehatan seseorang secara keseluruhan. Selain itu, beberapa nutrisi yang ditemukan dalam jumlah kecil dapat meningkatkan kesehatan baik orang dewasa maupun anak-anak (Kurniati dkk., 2023).

Menurut penelitian Suzzana, dkk. Jus bit merupakan obat alami yang sering digunakan untuk mengatasi anemia pada bayi (2022). Bit sangat baik untuk dikonsumsi secara teratur. 108 mg asam folat, 27,0 mg kalium, 43,0 mg fosfor, 43 mg vitamin C, 23 mg magnesium, 9,6 mg karbohidrat, dan 1,0 mg zat besi adalah beberapa nutrisi yang terkandung dalam sedikit makanan.

Untuk diagnosis kedua, yaitu gangguan pola tidur yang berkaitan dengan

kurangnya kontrol tidur, peneliti, membuat rencana tindakan mengkaji aktivitas dan pola tidur, mengidentifikasi faktor fisik dan/atau psikologis yang berkontribusi terhadap tidur, beradaptasi dengan lingkungan (misalnya, pijat, posisi, dan akupresur terapi), dan meningkatkan kepatuhan terhadap kebiasaan waktu tidur.

Penelitian telah dilakukan untuk mengatasi masalah ini (Fitriyani dkk., 2024). Ibu hamil sering mengalami gangguan tidur, terutama pada trimester pertama dan kedua. Sekitar 78% orang menderita tidur, yang sering disebabkan oleh perubahan hormonal, fisik, dan emosional. Fluktuasi hormonal, seperti peningkatan progesteron, dapat menyebabkan tidur atau kantuk yang membengkak. Selain itu, ketidaknyamanan tubuh, seperti kram, nyeri punggung, dan peningkatan frekuensi partikel kecil di udara, dapat menyebabkan gangguan tidur.

Oleh karena itu, ibu hamil harus mencari strategi untuk meningkatkan kualitas tidur mereka, seperti menerapkan praktik tidur yang sehat dan mengurangi stres.

Identifikasi fungsi tubuh yang berkontribusi terhadap kelelahan, pengelolaan kelelahan fisik dan emosional, pengelolaan pola dan jam tidur, pengelolaan lokasi dan ketidaknyamanan selama beraktivitas, penciptaan lingkungan yang nyaman dan responsif (seperti rumah, mobil, dan pengunjung), pemantauan kadar hemoglobin selama tidur, dan konsumsi makanan yang cukup untuk meningkatkan hemoglobin merupakan bagian dari proses diagnostik untuk ketiga keperawatan. Intoleransi Aktivitas berkaitan dengan kelemahan.

Menurut penelitian Adnyana (2023), perubahan fisik dan hormonal yang berkaitan dengan kehamilan dapat menyebabkan anak mengalami distress atau ketidakmampuan saat melakukan aktivitas fisik tertentu, suatu kondisi yang dikenal sebagai intoleransi aktivitas fisik.

Kehamilan menyebabkan beberapa perubahan dalam tubuh, seperti perubahan volume darah, perubahan berat badan, dan perubahan gaya gravitasi. Hal ini dapat mengakibatkan kelelahan, nyeri otot atau sendi, dan sesak napas. Akibatnya, ibu hamil sering mengalami masalah mendadak atau menjadi tidak mampu melakukan tugas sehari-hari yang sebelumnya mudah.

Intoleransi aktivitas juga dapat disebabkan oleh faktor psikologis seperti stres dan kecemasan. Gangguan ini dapat memengaruhi kesehatan janin dan kualitas hidup ibu hamil.

Menurut para peneliti, jus bit merupakan salah satu pengobatan yang dapat membantu anak-anak yang menderita anemia. Hal ini karena jus bit memiliki beberapa manfaat kesehatan, terutama dalam mengobati anemia dan meningkatkan vitalitas. Perlu diketahui, jus bit mengandung zat besi, folat, serta vitamin dan mineral penting lainnya untuk mendukung pertumbuhan janin dan kesehatan ibu. Dengan meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah, anak yang menderita anemia dapat merasa lebih berenergi dan tidak mudah terpengaruh. Sedikit antioksidan juga dapat memperkuat sistem keseimbangan tubuh, mengurangi kerusakan sel, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

4. Implementasi Keperawatan

Kedua pasien yang dirawat karena masalah mual dan muntah diberi jus bit, sehingga harus minum minimal satu gelas setiap hari selama tiga hari.

Menurut penelitian Annabila dan Widyawati (2024), jus bit efektif mengobati anemia pada bayi. Responden dengan kadar hemoglobin rendah, meskipun hanya sedikit, menunjukkan anemia. Kadar anemia antara 8,0 dan 10,0 g/dL adalah yang paling umum. Setelah makan sedikit saja, kadar hemoglobin meningkat hingga lebih dari 1 g/dL, meskipun biasanya tidak terlalu tinggi.

Hal ini didukung oleh penelitian (Suzzana, 2021) yang menunjukkan bahwa setelah mengonsumsi sedikit makanan, kadar hemoglobin seseorang meningkat. Kadar hemoglobin sebelum mengonsumsi jus bit adalah 9,5 g/dL; namun, setelah tiga hari mengonsumsi jus bit, kadar hemoglobin meningkat menjadi 11,2 g/dL. Karena jus bit mengandung banyak zat besi dan folat, yang penting untuk meningkatkan kadar hemoglobin, jus bit dapat membantu mencegah anemia seumur hidup.

Jus bit dianggap oleh peneliti sebagai pengobatan alami yang bermanfaat untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia. Zat besi sangat penting untuk menghasilkan sel darah merah, yang agak sulit. Dipercaya bahwa dengan

mengonsumsi lebih banyak zat besi menggunakan metode ini, seseorang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan mengurangi risiko gejala anemia seperti kelelahan dan pusing. Selain itu, asam folat, yang dianggap penting bagi ibu hamil untuk mendukung perkembangan janin dan mencegah kelainan lahir, juga disebutkan secara singkat. Karena keberadaannya dalam sintesis DNA dan pembelahan sel, asam folat sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan.

5. Evaluasi Keperawatan

Sebelum jus bit, kadar hemoglobin kedua pasien meningkat, menurut data evaluasi yang diperoleh penulis pada hari ketiga. Setelah tiga hari mengonsumsi jus bit dan harian, kadar hemoglobin pada pasien 1 dan 2 masing-masing adalah 9,7 dan 10,8 gram per desiliter dan 11,1 gram per desiliter.

Ibu hamil yang menderita anemia mungkin memiliki kadar hemoglobin yang lebih rendah dari biasanya dalam darahnya, yang dapat mengganggu kemampuan mereka untuk berkomunikasi dengan orang lain. Sel darah mengandung protein yang dikenal sebagai hemoglobin, yang bertanggung jawab untuk mengangkut oksigen dari tubuh ke organ lain. Ada beberapa alasan mengapa seorang anak mungkin mengalami anemia, seperti kadar zat besi, folat, atau vitamin B12 yang rendah (Putri & Hastina, 2020).

Sederhananya, zat besi yang tinggi dapat membantu anak yang menderita anemia dalam beberapa cara berbeda. Pertama, zat besi mengandung nutrisi penting yang dibutuhkan untuk produksi hemoglobin dan protein yang ditemukan dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke setiap bagian tubuh. Dengan meningkatkan konsumsi zat besi, kadar hemoglobin dalam darah dapat meningkat, yang dapat membantu dalam pengobatan anemia. Selain itu, asam folat penting bagi ibu hamil karena mendukung produksi DNA dan sel darah merah serta menghambat pertumbuhan dan perkembangan janin (Suzzana, 2022).

Menurut hipotesis penelitian, setelah mengonsumsi sedikit zat besi, partisipan melaporkan merasa lebih tenang dan tidak banyak bergerak. Setelah makan, sedikit makanan sehat dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara drastis, yang dapat

mengurangi gejala anemia. Disarankan bahwa zat besi yang tinggi dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan sel darah merah, mengurangi risiko kelelahan, pusing, dan dispnea yang sering menyertai anemia pada anak. Karena itu, ibu hamil yang mengonsumsi sedikit saja diperkirakan mengalami peningkatan kadar hemoglobin dan anemia tingkat rendah yang signifikan, yang akan meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan janin dan ibu mereka sepanjang hidup mereka. Namun, penting untuk dicatat bahwa setiap orang memiliki reaksi yang berbeda terhadap anemia, dan bahwa mencari nasihat medis diperlukan untuk memastikan perawatan terbaik saat menghadapi anemia.

KESIMPULAN

Hasil temuan penulis di hari ketiga, terjadi peningkatan kadar hemoglobin di kedua pasien mengalami peningkatan, dan pasien mulai merasakan manfaat dari pemberian jus buah Bit.

Evaluasi kedua pasien ibu hamil anemia, pada pasien pertama kadar hemoglobin awal 9,7 g/dL, dihari ketiga menjadi 10,8 g/dL dan pada pasien kedua kadar hemoglobin awal 9,8 g/dL dihari ketiga menjadi 11,1 g/dL.

DAFTAR PUSTAKA

- Angewandte Chemie Edisi Internasional, 6(11), 951–952, hlm. “Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sikijang,” Khairani Mutia (2022). 7–12.
- Azizah, N., Sumaifa, Suryani, dan Anggraini, DD. (2023). Hubungan antara anatomi dan fisiologi dan kehamilan. Jakarta Barat Yayasan Kita Menulis
- BKKBN. (2020). Survei Kesehatan dan Demografi Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. http://labmandat.litbang.depkes.go.id/image/download/laporan/RKD/2020/Laporan_Nasional_RKD2020_FINAL.pdf
- Darmapatni, MWG, Somoyani, NK, Suindri, NN, dan Sriasih. (2024). Rumus yoga prenatal dalam membina praktik keluarga dan rumah di Denpasar didasarkan pada perbedaan pernapasan keluhan antara ibu hamil trimester kedua dan ketiga sebelum dan sesudahnya. *Jurnal Sains Kebidanan*. 11 (1)

- Devi, Komang Yuscika, Yanti, Luh Gede Puspita, dan D. Prihatiningsih. (2023). Ibu Hamil Trimester Ketiga Variasi Kadar Hemoglobin Sebelum dan Setelah Penggunaan Tablet Zat Besi. *Jurnal Kesehatan Nasional*, 7(2), 2580–6173, 140–149. <https://doi.org/https://doi.org/10.37294>
- Elisa Safitri, M. "Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Anemia pada Ibu Hamil," *Jurnal Tujuan Sehat*, 1(2), hlm. Rahmika, P. (2022) dan 58–67. URL artikel ini adalah <https://doi.org/10.56854/jhp.v1i2.127>
- Farhan, K., dan Devieka Rhama Dhanny. (2021). Ibu Hamil menderita anemia pada janinnya. *Jurnal Muhammadiyah Kebidanan*, 2 (2722–8088).
- Herliani Yulia dkk. "Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan," oleh Nuansa Fajar Cemerlang, 2024.
- Hidayanti, L. Gaster, 18(1), hlm. "Dampak Anemia Defisiensi Besi pada Kehamilan: Tinjauan Pustaka." *Rahfiludin, MZ, dan 50* (2020). Anda dapat mengakses artikel ini di <https://doi.org/10.30787/gaster.v18i1.464>.
- Izzati, AI, and Tamtomo, D. and Rahardjo, SS (2021), "Hubungan Antara Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Margasari dengan Tingkat Kepatuhan Konsumsi Tablet Zat Besi"
- Kartika, N. anemia pada anak di Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi dan Hubungan Usia dengan Status Ekonomi (2024), 5(1), hlm. & Lucia Irawan, RR. 9–16.
- Kusdahlina, A. Nugroho, Suryani, D., dan Yunita. (2022). Dampak mengonsumsi protein, vitamin C, dan tablet besi bersamaan dengan kadar hemoglobin remaja putri. *Jurnal Indonesia Gizi*, 18(ISP):21.
- Liananiar, Harahap, Elvi Era, Liesmayani, dan Fatma Sylvana Dewi. (2020). Penelitian tentang bagaimana makan sedikit dapat meningkatkan kadar hemoglobin selama trimester ketiga kehamilan. *Medis Perawatan: Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.36763/Healthcare.v9i1.49>
- Maritasari, DY, Irianto, SE, dan Djamil, RA (2023). Kajian Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Anemia Pada Bayi Trimester III Di Way Kanan Provinsi Lampung, 7(1), hlm. 149–156,
- Nurjanah F. (2024). Informasi tentang manifestasi anemia nonfarmakologis pada bayi. 56–64 dalam *Jurnal Keperawatan GSH*, 13 (2088–2734).
- Pratiwi, L., KM, M., Yane Liswanti, M., Nawangsari, H., ST, S., Keb, M., ... & Ners, H. F. (2022). *Anemia Pada Ibu Hamil*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Tri Kesuma Dewi dan Ludiana Nadia. (2021). Implementasi pendidikan kesehatan pengetahuan anak anemia sepanjang tahun ajaran 2021 di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Metro. (2807–3469) *Jurnal Cendekiawan Muda*, 2 no. 3.
- Veri dan Dewita. (2022). Peran Bit Merah (*Beta vulgaris L.*) dalam pengobatan anemia trimester kedua yang dialami Ibu Hamil. *Jurnal Perawatan dan Kebidanan*, 13(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.26751/jikk.v13i2.1450>
- Vivi Maulida Solihah, Lisnawati Nur, dan Farida. (2020). suplementasi dan edukasi tablet zat besi dalam pengobatan anemia pada bayi. *Jurnal Ortopedi Keperawatan*, 3 no. 2.
- Widowati, R., Dahlan, Febry Mutiariami, dan Fadillah, Willya Rizky. (2023). Ibu Hamil trimester ketiga hemoglobin kadar dampak jus buah bit. 12(2), 283–293, *Jurnal Akademik Jambi* (Baturrahim).
- Yulizawati, R., Insani, AA, Bustanu, LE, Iryani, D., & Andriani, F. (2020). Dalam Kehamilan, *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*. Rumah Kayu Pusataka Utama Jakarta