



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 17479-17491

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Konsumsi Daging Merah Dan Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Ringan Di TPMB Bidan E Jakarta Tahun 2024

Aan Darma Putri^{1✉}, Salfia Darmi², Maryam Syarah³, Dwi Widyastuti⁴, Eka Rohmawati⁵,
Pudji Lestari⁶

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi Fakultas Vokasi

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: pudjilestari2380@gmail.com[✉]

Abstrak

Kejadian anemia atau kekurangan darah pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi sebesar 48,9%. Anemia berdampak buruk pada peningkatan kematian ibu dan bayi. Pada ibu hamil dapat menyebabkan perdarahan sebelum dan saat melahirkan, kelahiran premature, dan berat bayi lahir rendah. Pencegahan dan pengendalian anemia gizi besi secara non farmakologis melalui konsumsi makanan kaya zat besi dan vitamin C yang mendukung penyerapan besi. Buah bit dan daging merah berpotensi mencegah dan mengendalikan anemia. Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian daging merah dan jus buah bit terhadap peningkatan kadar haemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia ringan. Penelitian ini menggunakan metode studi kualitatif dengan study case literatur review. Sampel penelitian ini adalah 4 responden ibu hamil trimester III yang mengalami anemia ringan yaitu dengan Hb 10 mg/dl di TPMB Bidan E. Responden terbagi 2 kelompok, 2 responden ibu hamil diberi daging merah 250 gr/hr selama 7 hari dan 2 responden ibu hamil diberi jus buah bit 200ml/ 1 gelas/hr selama 7 hari. Instrumen penelitian ini berupa lembar observasi, daftar ceklis dan alat pemeriksaan Hb yaitu Easy touch. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi daging merah dan jus buah bit pada responden 1,2,3,4 terdapat adanya peningkatan kadar haemoglobin yang signifikan. Namun, dari hasil penelitian pada responden yang di berikan jus buah bit hasil peningkatannya lebih signifikan ketimbang yang diberikan daging merah. Jadi, kesimpulan dari penelitian ini adalah jus buah bit lebih berpengaruh untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil di banding daging merah. .

Kata Kunci : *Anemia, Daging merah, Jus buah bit*

Abstract

The incidence of anemia or lack of blood in pregnant women in Indonesia is still relatively high at 48.9%. Anemia has a negative impact on increasing maternal and infant mortality. In pregnant women, it can cause bleeding before and during delivery, premature birth, and low birth weight. Non-pharmacological prevention and control of iron deficiency anemia through consumption of foods rich in iron and vitamin C which support iron absorption. Beets and red meat have the potential to prevent and control anemia. The general aim of this research is to determine the effect of giving red meat and beetroot juice on increasing hemoglobin levels in third trimester pregnant women with mild anemia. This research uses a qualitative study method with a literature review case study. The sample for this study was 4 respondents from pregnant women in the third trimester who experienced mild anemia, namely with Hb 10 mg/dl at TPMB Midwife E. Respondents were divided into 2 groups, 2 respondents from pregnant women were given red meat 250 gr/day for 7 days and 2 respondents from pregnant women given beetroot juice 200ml/ 1 glass/day for 7 days. The instruments for this research are observation sheets, checklists and an Hb examination tool, namely Easy touch. The results of this study showed that pregnant women who consumed red meat and beet juice in respondents 1, 2, 3, 4 had a significant increase in hemoglobin levels. However, from the results of research on respondents who were given beet juice, the results increased more significantly than those given red meat. So, the conclusion of this research is that beetroot juice has a greater effect on increasing the hemoglobin levels of pregnant women than red meat. .

Keyword: *Anemia, Red meat, Beetroot juice*

PENDAHULUAN

Keberhasilan Upaya kesehatan Masyarakat , diantaranya dapat dilihat dari indicator Angka Kematian Ibu(AKI). Angka kematian ibu di Indonesia pada tahun 2022 tercatat masih tinggi berkisar 183 per 100 ribu kalahiran. Penyebab terjadinya kematian pada ibu diantaranya karena perdarahan post partum,eklampsia, infeksi aborsi tidak aman, partus macet dan sebab – sebab yang lain. Sebagian besar penyebab kematian ibu itu dipengaruhi dari kondisi kesehatan ibu hamil yang tidak sehat atau tidak normal diantaranya ibu hamil dengan anemia.

Setiap ibu hamil berisiko terjadinya kematian sehingga salah satu Upaya menurunkan Tingkat kematian ibu adalah dengan meningkatkan status kesehatan ibu hamil sampai bersalin melalui pelayanan ibu hamil sampai nifas diantaranya dengan mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil Kehamilan merupakan proses yang alami dan normal. Masa ini merupakan salah satu fase dalam kehidupan wanita pada reproduksi, wanita normal akan mengalami sekali, dua kali, bahkan berkali-kali hamil dalam kehidupannya. Sebagian besar wanita hamil menyambut kehamilan itu dengan gembira, tetapi ada kalanya disertai kecemasan dan kesedihan (Kasdu, 2019).

Copyright @ Aan Darma Putri, Salfia Darmi, Maryam Syarah, Dwi Widyastuti, Eka Rohmawati,

Pudji Lestari

Prevalensi ibu-ibu hamil di seluruh dunia yang mengalami anemia sebesar 41,8 %. Prevalensi di bagian Asia bagian Selatan dan gabungan Asia Bagian Tenggara menyumbang hingga 58% termasuk diantaranya Indonesia.

Kejadian anemia atau kekurangan darah pada ibu hamil di Indonesia masih tergolong tinggi, yaitu sebanyak 48,9% (menurut Kemenkes RI tahun 2019). Kondisi ini mengatakan bahwa anemia cukup tinggi di Indonesia dan menunjukkan angka mendekati masalah kesehatan masyarakat berat (*severe public health problem*) dengan batas prevalensi anemia lebih dari 40% (Kemenkes RI, 2019).

Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, hampir separuh atau sebanyak 48.9% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia atau kekurangan darah, artinya 5 dari 10 ibu hamil mengalami anemia, persentase ibu hamil yang mengalami anemia tersebut meningkat dibanding hasil riskesdas pada tahun 2013 yaitu sebesar 37.1%.

Jumlah ibu hamil yang mengalami anemia paling banyak pada usia 15-24 tahun sebesar 84.6%, usia 25-34 sebesar 33.7%, usia 35-44 sebesar 33.6% dan usia 45-54 tahun sebanyak 24%. Sementara data perempuan usia subur yang kurang energi kronis justru menunjukkan tren positif dibanding tahun – tahun sebelumnya. Proporsi kurang energi kronis pada perempuan usia subur menurun dibandingkan pada tahun 2013 yaitu dari 24.2 % menjadi 17.3 % di tahun 2018 (Dirjen Yankesmas, 2023)

Berdasarkan Data Dinas Kesehatan DKI Jakarta (2019) menunjukkan bahwa prevalensi anemia di DKI Jakarta pada tahun 2019 yaitu 12.31%, dan kepulauan seribu menduduki peringkat pertama dengan prevalensi 18.58%. Prevalensi anemia dan risiko kurang energi kronis pada perempuan usia subur tersebut sangat mempengaruhi kondisi kesehatan anak pada saat dilahirkan, kedua hal tersebut termasuk beberapa hal yang berpotensi terjadinya kekerdilan pada anak (*stunting*).

Anemia pada ibu hamil disebabkan karena kurangnya asupan gizi, terutama zat besi selama kehamilan yang kebutuhannya terus-menerus meningkat sesuai dengan usia kehamilan. Zat besi adalah zat gizi penting untuk membentuk hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang berfungsi membawa oksigen ke seluruh jaringan dan organ tubuh. Jika ibu hamil tidak mendapatkan zat besi yang cukup atau nutrisi penting lainnya, maka tubuh tidak akan mampu memproduksi sel darah merah.

Selama masa kehamilan, jumlah darah dalam tubuh Ibu meningkat hingga 50% lebih banyak dibandingkan dengan kondisi tubuh dalam keadaan normal, sehingga ibu hamil memerlukan banyak zat besi yang membentuk hemoglobin untuk mengimbangi kenaikan volume darah, serta memenuhi kebutuhan zat besi bagi perkembangan janin dan plasenta. Jadi kekurangan asupan gizi termasuk zat besi sejak bayi dalam kandungan merupakan cikal

bakal anak mengalami stunting, selain akibat kebutuhan nutrisi yang tidak terpenuhi selama masa tumbuh kembangnya.

Salah satu faktor penyebab anemia pada ibu hamil adalah kurangnya pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi yang dapat memenuhi kebutuhan ibu dan bayinya selama kehamilan. Zat gizi yang sangat penting bagi ibu hamil adalah zat besi, jika asupan ibu kurang akan meningkatkan resiko terjadinya anemia, yang berakibat pada gangguan pertumbuhan dan perkembangan janin. Dampak anemia pada ibu hamil yaitu abortus, partus premature, partus lama, perdarahan postpartum, syok, infeksi intrapartum/postpartum (Prawirohardjo, 2021).

Hal-hal yang perlu dilakukan untuk mencegah anemia, Antara lain Makan makanan yang bernutrisi dan bergizi tinggi, khususnya yang kaya zat besi dan asam folat setiap hari. Adapun contoh makanan yang mengandung zat besi misalnya daging (sapi atau unggas) rendah lemak yang dimasak matang, makanan laut seperti ikan, cumi, kerang dan udang yang dimasak matang, sayuran hijau, misalnya bayam dan kangkung, kacang polong, bayam merah dan buah bit. Produk susu yang telah dipasteurisasi, kentang, gandum.

Sementara untuk makanan yang mengandung tinggi folat contohnya sayuran hijau (bayam, brokoli, seledri, buncis, lobak hijau atau selada), keluarga jeruk, alpukat, pepaya, pisang, kacang-kacangan (kacang polong, kacang merah, kacang kedelai, kacang hijau), biji bunga matahari, gandum dan kuning telur. Mengonsumsi vitamin C lebih banyak, vitamin c membantu tubuh menyerap zat besi dari makanan secara lebih efisien.

Minum suplemen, suplemen yang dianjurkan untuk dikonsumsi adalah suplemen zat besi, vitamin B12 dan asam folat. Suplemen bisa diminum di pagi hari atau malam hari sebelum tidur untuk mengurangi mual setelahnya. Upaya yang sederhana dan efektif pada pencegahan anemia pada ibu hamil adalah dengan mengonsumsi daging merah dan jus buah bit.

Anemia berdampak buruk pada peningkatan angka kematian ibu dan bayi serta penurunan produktivitas kerja dan kemampuan belajar. Selain itu, anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan pendarahan sebelum dan pada saat melahirkan, keguguran, kelahiran bayi prematur dan Berat Bayi Lahir Rendah. Anemia kekurangan besi selama hamil berhubungan dengan tingginya angka bayi prematur dan berat badan lahir rendah pada bayi.

Pada penelitian sebelumnya menyebutkan bahwa dari 26 responden yang mengonsumsi daging merah terdapat 17 (65,4%) ibu hamil yang mengalami anemia ringan, sedangkan dari 18 responden yang tidak mengonsumsi daging merah terdapat 14 (77,8%) responden mengalami anemia sedang. Berdasarkan hasil uji statistik, terdapat

Hubungan Konsumsi Daging Merah Terhadap Kejadian Anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021 dengan nilai OR 6,611 yang artinya responden yang tidak mengkonsumsi daging merah berpeluang 6 kali lebih besar untuk mengalami anemia sedang, dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi daging merah (Septi Ahyi,2021).

Sedangkan pada penelitian sebelumnya mengenai jus buah bit didapatkan hasil sebagai berikut rata-rata kenaikan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia setelah diberikan jus buah bit pada kelompok eksperimen yaitu 0,70 gram/dl dan 0,22 gram/dl pada kelompok kontrol. Dengan demikian terlihat bahwa rata-rata kenaikan kadar Hb Ibu hamil yang mengkonsumsi jus buah bit lebih tinggi dibandingkan dengan Ibu hamil yang tidak mengkonsumsi jus buah bit. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian jus buah bit efektif terhadap kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia (Irwanti Gustina, 2019).

Studi Pendahuluan yang telah peneliti lakukan di TPMB E Jakarta pada tahun 2023/2024 periode Oktober sampai April didapatkan data 22 ibu hamil trimester III dengan anemia dari 124 ibu hamil trimester III (17,74%).

Berdasarkan Uraian di atas adanya banyaknya kejadian ibu hamil trimester III dengan anemia di TPMB Bidan E Jakarta, beberapa yang menjadi perhatian peneliti adalah kurangnya pengetahuan ibu hamil tentang manfaat daging merah dan jus buah bit untuk ibu hamil dengan anemia. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Konsumsi Daging Merah dan Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia Ringan di TPMB Bidan E Jakarta Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan studi kualitatif, dengan studi kasus atau study case literatur riview yang dilakukan secara langsung pada ibu hamil trimester 3 yang mengalami anemia ringan. Menurut Sugiono 2015, Studi kasus adalah pendekatan yang dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap gejala-gejala tertentu. Empat ibu hamil tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yaitu: Ny. A dan Ny. S diberikan daging merah 250 gr/hari selama 7 hari sedangkan Ny. H dan Ny.N diberikan jus buah bit 1 gelas selama 7 hari, Kedua kelompok tersebut didokumentasikan di lembar SOAP. Informan pada penelitian ini terdiri dari 4 orang ibu hamil trimester 3 yang mengalami anemia ringan yaitu dengan Hb 10 gr%, 2 ibu hamil diberi daging merah 250 gr/ hr selama 7 hari dan 2 ibu hamil diberi jus buah bit 1 gelas selama 7 hari.

Kriteria Inklusi

1. Ibu hamil trimester 3 dengan anemia ringan
2. Hamil anak pertama
3. Mengonsumsi tablet tambah darah 1x1 dengan kadar yang sama

Kriteria Eksklusi

4. Ibu hamil yang tidak mau jadi responden
5. Ibu hamil trimester 3 yang sedang mengalami sakit
6. Ibu hamil dengan riwayat anemia sebelum hamil

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbandingan Hasil Asuhan Kebidanan antar Responden

Kadar Hemoglobin Per Kunjungan			
	1	2	3
Responden 1 Daging merah	10,3	11,0	11,7
Responden 2 Daging merah	10,1	10,8	11,8
Responden 3 Jus buah bit	10,2	11,2	12,0
Responden 4 Jus buah bit	10,1	11,0	12,0

Setelah dilakukan asuhan kebidanan pada responden 1,2,3, dan 4 untuk diberikan intervensi kelompok responden 1 terdiri 2 ibu hamil yang mengalami anemia ringan di berikan daging merah 250 gr/ hari yang sudah dimasak sop dikonsumsi di siang dan malam hari selama 7 hari. Kelompok responden 2 terdiri 2 ibu hamil yang mengalami anemia ringan dengan kadar Hb 10 diberikan jus buah bit dengan takaran 1 buah bit atau 200gr buah bit diblender dengan 65cc air dan 10gr gula atau seujung sendok makan, setelah halus kemudian disaring dan di tuang ke gelas sekitar 200ml diminum 1x sehari selama 7 hari di berikan jus buah bit di siang hari. Terdapat peningkatan kadar hemoglobin dari 4 responden.

PEMBAHASAN

Peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan daging merah

Pada hasil SCLR di TPMB E didapatkan hasil 2 responden mengonsumsi daging merah 250 gr/hari dalam bentuk realfood seperti sop, empal, semur, rendang tanpa diolah 2x menjadi bakso, nugget atau perkedel selama 7 hari maka didapatkan hasil peningkatan kadar haemoglobin pada responden 1 di hari ke-4 naik 0,7 gr/dl dari 10,3 menjadi 11, pada

hari ke7 menjadi 11,7gr/dl naik 0,7 gr/dl, sedangkan responden 2 dari semula hb 10,1 naik menjadi 10,8 pada hari ke-4 dan pada hari ke 7 menjadi 11,8 naik signifikan 1 gr/dl (Nursela, 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021, dari 26 responden yang mengkonsumsi daging merah terdapat 17 (65,4%) ibu hamil yang mengalami anemia ringan, sedangkan dari 18 responden yang tidak mengkonsumsi daging merah terdapat 14 (77,8%) responden mengalami anemia sedang. Berdasarkan hasil uji statistik, didapatkan pvalue 0,012 atau p-value < nilai α (0,05) yang artinya terdapat Hubungan Konsumsi Daging Merah Terhadap Kejadian Anemia Di UPT Puskesmas Muncak Kabau Ogan Komering Ulu Timur Sumatera Selatan Tahun 2021 dengan nilai OR 6,611 yang artinya responden yang tidak mengkonsumsi daging merah berpeluang 6 kali lebih besar untuk mengalami anemia sedang, dibandingkan dengan responden yang mengkonsumsi daging merah (Evayanti, 2018).

Hasil penelitian dan pembahasan diatas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini (2018) yang menyatakan kecukupan zat besi pada ibu hamil sangat dibutuhkan untuk memasok pertumbuhan janin dan plasenta serta meningkatkan jumlah sel darah ibu, sebelum 7 hari ibu hamil mengkonsumsi daging merah rata-rata kadar Hb ibu 8,7 gr%, namun setelah 7 hari mengkonsumsi daging menjadi 11,3 gr%. Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka menurut peneliti responden rata-rata mengkonsumsi daging merah, hal ini akan membantu peningkatkan kadar Hb responden, semakin baik responden mengkonsumsi daging merah sebanyak 250 gr/hari, maka semakin baik pula kadar Hb responden. Namun sebaliknya dikarenakan rata-rata pendidikan responden tinggi sehingga mempunyai pengetahuan dan informasi kesehatan tentang pentingnya konsumsi daging merah untuk meningkatkan kadar Hb (Anggraini, 2018).

Peneliti berasumsi, terapi pemberian daging merah 250 gr/ hari yang sudah dimasak sop dikonsumsi di siang dan malam hari selama 7 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh ibu hamil yang awalnya mengalami anemia ringan, dan diharapkan dapat menjadi inovasi bagi para bidan untuk memberikan informasi ini kepada ibu hamil agar dapat menurunkan angka kejadian anemia di Indonesia.

Peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan jus buah bit

Berdasarkan hasil observasi pada ibu hamil yang mengalami anemia ringan dengan kadar hb rata rata 10 gr/dl di berikan buah bit dengan takaran 1 buah bit atau 200gr buah bit diblender dengan 65cc air dan 10gr gula atau seujung sendok makan, setelah halus

kemudian disaring dan di tuang ke gelas sekitar 200ml diminum 1x sehari selama 7 hari di berikan jus buah bit di siang hari, dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah (Anggraini dan Saragita, 2020).

Pada hasil SCLR di TPMB E didapatkan hasil 2 responden mengkonsumsi jus buah bit seperti dalam SOP yang dianjurkan maka didapatkan hasil responden 3 dengan Hb semula 10,2 menjadi 11,2 naik 1gr/dl pada hari ke7 menjadi 12 gr/dl naik 0,8 gr/dl. Sedangkan responden ke 4 didapatkan HB 10,1 dihari pertama dilanjutkan cek Hb dihari ke4 menjadi 11,0 naik 0,9, dihari ke7 menjadi 12 naik 1gr/dl,

Hasil penelitian yang peneliti lakukan sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Anggraini dan Saragita, (2020) yang menunjukkan bahwa, ada pengaruh yang signifikan dari pemberian jus buah bit pada kenaikan kadar Hb ibu hamil trisemester III di Desa Plosoarang Kabupaten Blitar, ditunjukkan dengan nilai p-value 0,004. Sejalan dengan penelitian Indrayani, Choirunissa dan Tambunan, (2020) menunjukkan bahwa, ada pengaruh pemberian jus buah bit terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di BPM Miftah Wahyudi Kec. Jatijajar Depok, dibuktikan dengan nilai pvalue 0,000 Peningkatan kadar hemoglobin yang terjadi pada ibu hamil yang hanya mengkonsumsi tablet Fe saja hanya sebesar 0,16 gr/dl. Sedangkan kadar hemoglobin ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe dan jus buah bit meningkat sebesar 0,88 gr/dl.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gustina bahwa dari hasil penelitian ibu yang mengkonsumsi buah bit pada kelompok eksperimen mempunyai rata-rata kenaikan kadar HB lebih tinggi yaitu 0,72 gram/dl dengan variasi sebesar 0,46 gram/dl dibanding dengan Ibu yang tidak mengkonsumsi jus buah bit pada kelompok kontrol memiliki rata-rata kenaikan kadar HB 0,23 gram/dl dengan variasi sebesar 0,41 gram/dl. Hasil uji statistik diperoleh p-value = $0,001 < 0,005$ artinya secara statistik ada perbedaan yang signifikan antara kenaikan kadar Hb Ibu yang mengkonsumsi jus bit dengan Ibu yang tidak mengkonsumsi jus bit (Irwanti Gustina, 2019).

Peneliti berasumsi, terapi pemberian jus buah bit dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh ibu hamil dan diharapkan dapat menjadi pengetahuan dan inovasi bagi para bidan untuk memberikan informasi ini kepada ibu hamil agar dapat menurunkan angka kejadian anemia di Indonesia.

Perbandingan pengaruh pemberian daging merah dan jus buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pengaruh pemberian daging merah dan jus buah bit terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III, metode penelitian ini

melibatkan 2 responden yang menerima intervensi jus buah bit dan 2 responden yang mendapatkan intervensi daging merah. Pengamatan dilakukan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada keempat responden selama periode waktu 7 hari. Data yang terkumpul kemudian akan dianalisis untuk mengevaluasi pengaruh dari kedua perlakuan tersebut.

Berdasarkan hasil penelitian pada ibu hamil trimester III dengan diberikan daging merah pada responden 1 dan 2, jus buah bit pada responden 3 dan 4. Didapatkan hasil adanya perubahan peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Peningkatan yang lebih signifikan terjadi pada responden yang di berikan intervensi jus buah bit yaitu sekitar 1,8-1,9 gr/dl kadar hemoglobinnya jika di bandingkan dengan kadar hemoglobin responden yang diberikan intervensi daging merah yaitu 1,4-1,7 gr/dl kenaikannya.

Hal ini sesuai dengan jurnal Rimawati tahun 2018 yaitu faktor – faktor yang meningkatkan kadar Hb ibu hamil seperti buah yang mengandung vitamin C, Vitamin B12, vitamin A, serta makanan mengandung zat besi, asam folat dan protein tinggi (Rimawati, 2018).

Vitamin C merupakan mikronutrien yang ikut berkontribusi dengan anemia. Berdasarkan hasil penelitian Aritonang & Siagian, (2017), terhadap siswa sekolah dasar (kelas 5 dan 6) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara vitamin C dengan anemia. Penelitian lain oleh Pibriyanti et al, (2020), pada remaja putri di Islamic Boarding School juga menunjukkan hubungan yang signifikan antara asupan vitamin C dengan anemia. Vitamin C berperan dalam membantu proses peyerapan besi (Nurbadriyah, 2019).

Vitamin C meningkatkan penyerapan besi nonheme di saluran pencernaan dengan cara mereduksi feri (Fe^{3+}) menjadi fero (Fe^{2+}) (Gropper & Smith, 2013). Menurut Medeiros & Wildman (2015), meningkatnya asupan vitamin C bersamaan dengan sumber yang mengandung zat besi menyebabkan penyerapan zat besi ikut meningkat. Ketika asupan vitamin C kurang maka meningkatkan hemosiderin (Medeiros & Wildman, 2015). Hemosiderin yang sukar dimobilisasi dapat dihambat pembentukannya dengan asupan vitamin C, sehingga dapat menghindarkan risiko anemia (Yuliani et al., 2021).

Jurnal kesehatan gizi, (2020), dalam 100 gram buah bit terdapat kandungan vitamin c sebesar 10 mg sedangkan tidak terdapat kandungan vitamin c pada daging merah. Tidak kalah penting untuk meningkatkan kadar hemoglobin di perlukan juga asupan vitamin A, bila tubuh kekurangan vitamin A maka transportasi zat besi dari hati dan atau penggabungan zat besi ke dalam eritrosit akan terganggu. Menurut Jurnal kesehatan gizi tahun 2020, tidak terdapat kandungan vitamin a pada daging merah dan pada buah bit terdapat 2 microgram vitamin A (Jurnal kesehatan gizi, 2020).

Kekurangan asupan vitamin B12 dapat mengakibatkan anemia. Berdasarkan penelitian

Pibriyanti et al (2020) terdapat hubungan yang signifikan antara asupan vitamin B12 dengan kejadian anemia pada remaja putri di Islamic Boarding School. Kekurangan asupan vitamin B12 dapat mengganggu proses pembentukan sel darah merah yang berakibat anemia (Pibriyanti et al, 2020).

Mekanismenya tanpa asupan vitamin B12 yang cukup maka sintesis DNA dan replikasi sel menjadi terganggu. Prekursor eritrosit menjadi tidak membelah secara normal, berukuran abnormal (besar) yang berakibat pada eritrosit yang tidak berfungsi secara normal (Black & Hawks, 2022). Stabler, (2020), sel eritrosit tersebut kemudian akan mati di sumsum tulang (eritropoesis tidak efektif), yang berujung pada anemia.

Menurut Jurnal kesehatan gizi, (2020), Kandungan vitamin b12 pada 100 gram daging merah sebesar 2,6 mg dan pada buah bit sebesar 25 mcg.

Zat besi di dalam tubuh bergabung dengan molekul protein membentuk feritin, merupakan protein kompleks dan besi. Dalam kondisi transport, zat besi bergabung dengan protein membentuk transferin. Mengangkut besi di dalam darah merupakan fungsi transferin, sedangkan dalam sel mukosa usus halus merupakan fungsi ferritin. Kekurangan zat besi berkaitan dengan peningkatan hemopoesis dan cadangan zat besi yang rendah. Transportasi zat besi terhambat, karena kurangnya asupan protein sehingga akan terjadi defisiensi besi (USD, 2020). Beberapa penghambat penyerapan asupan zat besi antara lain fitat yang dapat ditemukan pada serat dan sereal, fosfat pada susu dan telur, oksalat pada sayuran, dan tanin yang dapat ditemukan pada teh dan kopi, serta kalsium pada susu. Unsur makanan tersebut dapat menghambat penyerapan zat besi yang kemudian menyebabkan anemia (Bhalwar et al., 2019)

Menurut Jurnal kesehatan gizi, (2020), perbandingan kandungan zat besi dalam 100 gr daging merah dan buah bit. Kandungan zat besi dalam 100 gram buah bit yaitu 0,80 mg sedangkan pada 100 gram daging merah yaitu 2,6 mg.

Asam folat diperlukan untuk pembentukan sel darah merah dan pertumbuhan. Asam folat dapat diperoleh dengan mengonsumsi sayuran berdaun hijau dan hati. Karena folat tidak disimpan dalam tubuh dalam jumlah besar, maka perlu untuk mendapatkan pasokan vitamin asam folat terus menerus melalui diet untuk mempertahankan tingkat normal. Pada anemia defisiensi folat, sel-sel darah merah normal besar. Sel-sel besar disebut megalocytes atau megaloblasts di sumsum tulang (Proverawati, 2011).

Menurut Jurnal kesehatan gizi, (2020), tidak terdapat kandungan asam folat pada daging merah dan terdapat kandungan asam folat pada buah bit sebesar 109 microgram.

Selain zat besi, protein juga memiliki peran penting dalam pembentukan sel darah merah. Protein menjadi salah satu zat gizi yang penting karena berperan sebagai zat

pembangun dan pengatur tubuh. Asupan protein yang tidak mencukupi dapat memberikan hambatan pada transportasi zat besi yang akan menjadi defisiensi besi. Penelitian yang dilakukan oleh Cut Nabila, dkk (2021) terhadap 133 mahasiswi menunjukkan adanya hubungan asupan protein dan kejadian anemia. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ayu Silvia, dkk (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan asupan protein dan kadar hemoglobin.

Menurut Jurnal kesehatan gizi, (2020), kandungan protein pada 100 gram daging merah sebesar 26 gram dan pada 100 gram buah bit sebesar 1,61 gram.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pengaruh konsumsi daging merah dan jus buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia ringan. Informasi ini dapat menjadi dasar untuk pengembangan terapi yang lebih efektif dalam mengatasi masalah anemia ringan pada ibu hamil trimester III.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang "Pengaruh Konsumsi Daging Merah Dan Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Ringan Di TPMB Bidan E Jakarta Tahun 2024" diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- a. Peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi mengkonsumsi daging merah didapatkan hasil setelah diberikan intervensi dilakukan pemantauan dengan 3 kali kunjungan mengalami peningkatan kadar hemoglobin dari Hb 10,3 mg/dl menjadi 11,7 mg/dl dan dari Hb 10,1 mg/dl menjadi 11,8 mg/dl
- b. Peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi mengkonsumsi jus buah bit didapatkan hasil setelah diberikan intervensi dilakukan pemantauan dengan 3 kali kunjungan mengalami peningkatan kadar hemoglobin dari Hb 10,2 mg/dl menjadi 12 mg/dl dan dari Hb 10,1 mg/dl menjadi 12 mg/dl.
- c. Perbandingan Peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan terdapat perbedaan dari penelitian ini dengan diberikan daging merah pada responden 1 dan 2 serta jus buah bit pada responden 3 dan 4 didapatkan hasil adanya peningkatan kadar haemoglobin yang lebih tinggi pada responden yang mengkonsumsi jus buah bit dibandingkan responden yang mengkonsumsi daging merah.. Hal ini menandakan bahwa jus buah bit lebih berpengaruh dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D.D. & Saragita, N. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trisemester III. *Jurnal Darul Azhar*.
- Indrayani, T., Choirunissa, R. & Tambunan, M.H. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Umbi Bit Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di BPM Miftah Wahyudi Kec. Jatijajar Depok Tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*.
- Isviani, H. (2017). Gambaran Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Ciputat. Skripsi. Prodi Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah.
- Keswara, U.R. & Hastuti, Y. (2017). Efektivitas Pemberian Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Ibu Hamil. *Jurnal Dunia Kesmas*.
- Marini, T. & Amanda, N.D. (2019). Efektivitas Pemberian Tablet Fe dan Tablet Fe Kombinasi Vitamin C Terhadap Kadar Hb Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Klambir V Kebun Kec. Hamparan Perak Tahun 2018. *Jurnal Health Reproductive*.
- Maulina, N. & Amalajari, G. (2018). Perbandingan Efektivitas Madu dengan Ekstrak Buah Bit terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Mencit Putih Jantan .Strain Double Ditsch Webster. *Anatomica Medical Journal*.
- Setyianingsih, S., Widayati & Kritiningrum, W. (2020). Keefektifan Jus Buah Bit dan Lemon Dalam Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*.
- Stephana, W., Utami, S. & Elita, V. (2022). Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia. *Jurnal Ilmu Keperawatan*.
- Ahyani S, Sunarsih, Yuliyantina. (2022). Diet ibu hamil terhadap kejadian anemia. *Midwifey Journal*.
- Risnawati I, Indanah I, Sukesih S. (2022). Efektivitas pemberian jus buah bit terhadap kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Tayu 1. LPPM Universitas Muhammadiyah Kudus.
- Evayanti, Y., Sunarsih, S., & Novita, I. (2018). Pengaruh Konsumsi Hati Ayam Terhadap Kenaikan Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester II Di Puskesmas Hanura Kabupaten Pesawaran. *Jurnal Kebidanan Malahayati*.
- 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*.
- Anggraini, D.D. & Saragita, N. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trisemester III. *Jurnal Darul Azhar*.
- Indrayani, T., Choirunissa, R. & Tambunan, M.H. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Umbi Bit Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di BPM Miftah

- Wahyudi Kec. Jatijajar Depok Tahun 2019. Journal for Quality in Women's Health.
- Nursela P, Syukri DM, Kurniasari D, Evayanti Y, Isnaini N. (2021). Pemberian Buah Bit Terhadap Kenaikan Kadar Hb Ibu Hamil terhadap Kenaikan Kadar Hb Ibu Hamil. Jurnal Kebidanan Malahayati.
- Liananiar, Harahap FSD, Liesmayani EE. (2020) Analisis Pengaruh Konsumsi Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III. Heal Care J Kesehatan.
- Farinendya, A., Muniroh, L. and Buanasita, A. (2019) 'Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Dan Siklus Menstruasi Dengan Anemia Pada Remaja Putri', Amerta Nutrition,.
- Sholicha, C. A. and Muniroh, L. (2019) 'Hubungan Asupan Zat Besi, Protein, Vitamin C dan Pola Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMAN 1 Manyar Gresik', Media Gizi Indonesia.
- Silvia, A., Kartini, A. and Nugraheni, S. A. (2019) 'Hubungan Asupan Zat Gizi (Protein, Zat Besi, Vitamin C) dan Pola (Siklus, Lama) Menstruasi dengan Kadar Hemoglobin (Studi pada Remaja Putri di SMK Negeri 10 Semarang)', Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Wahyuni, E. S. (2021) 'Pengaruh Suplementasi Fe dan Vitamin C terhadap Hemoglobin dan Indeks Eritrosit Remaja Putri', Jurnal Kesehatan
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y. and Kusdalina (2017) 'Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah dengan Kejadian Anemia Remaja Putri', Jurnal Kesehatan.
- Andaruni, N. Q. R. and Nurbaety, B. (2018) 'Efektivitas Pemberian Tablet Zat Besi (Fe), Vitamin C dan Jus Buah Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (HB) Remaja Putri di Universitas Muhammadiyah Mataram', Midwifery Journal,