

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 3 No. 2	Edition: Maret 2023 – Juni 2023
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPH	
Received : 25 Maret 2023	Revised: 30 Maret 2023	Accepted: 31 Maret 2023

PENYULUHAN PEMANFAATAN BUAH BIT TERHADAP PENINGKATAN *HB* PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA

**Septa Dwi Insani¹, Kristin Natalia², Tedty Rohaya Tinambunan³, Naimah Nasution⁴,
Novalita Ira Aprina Gultom⁵**

¹²³⁴⁵Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : septadwiin@gmail.com, kristin.desember28@gmail.com,
tedtyrohayatinambunan15@gmail.com, naymah.nay@gmail.com, novalitaira1997@gmail.com

ABSTRACT

Beet root or its foreign language Beta Vulgaris. L is a root-shaped plant that looks like a tuber that belongs to the Amaranthaceae family. One of the non-pharmacological therapies that has great health benefits, one of which is the high content of folic acid and iron is beets. Pregnancy is usually associated with several unwanted health hazards, including anemia. Every year, around half a million women suffer from poor health, disability or death from complications related to pregnancy and childbirth. This community service aims to invite mothers to increase the hemoglobin of anemic pregnant women by consuming beets. The implementation of this activity was carried out for pregnant women by providing information and education about anemia, the benefits of beets and how to consume them so that they can be a drink that can increase hemoglobin levels of pregnant women. Furthermore, pregnant women measured their level of knowledge by being given a Pre-Test and Post-Test and the result was that 77% of 20 pregnant women better understood the benefits of beetroot which is a non-pharmacological therapy to prevent anemia.

Keywords: anemia, hemoglobin, beets

ABSTRAK

Akar bit atau bahasa asingnya Beta Vulgaris. L merupakan tumbuhan berbentuk akar yang bentuknya menyerupai umbi yang termasuk dalam famili Amaranthaceae. Salah satu terapi non farmakologis yang memiliki manfaat kesehatan yang besar, salah satunya kandungan asam folat dan zat besi yang tinggi adalah buah Bit. Kehamilan biasanya dikaitkan dengan beberapa tantangan kesehatan yang tidak diinginkan, termasuk anemia. Setiap tahun, sekitar setengah juta wanita menderita kesehatan yang buruk, kecacatan atau kematian akibat komplikasi terkait kehamilan dan persalinan. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengajak ibu untuk meningkatkan hemoglobin ibu hamil anemia dengan mengonsumsi buah Bit. Pelaksanaan kegiatan ini dilaksanakan untuk ibu hamil dengan memberikan informasi dan edukasi tentang anemia, manfaat buah bit dan cara mengonsumsinya sehingga dapat menjadi minuman yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Selanjutnya ibu hamil dilakukan pengukuran tingkat pengetahuannya dengan diberikan Pre-Test dan Post-Test dan didapatkan hasil bahwa 77% dari 20 ibu hamil lebih memahami manfaat buah Bit yang merupakan terapi non farmakologis untuk pencegahan anemia.

Kata kunci : anemia, hemoglobin, buah Bit

1. PENDAHULUAN

Anemia menjadi masalah kesehatan global yang ringan ketika prevalensinya antara 5,0% dan 19,9%, setelah meningkat antara 20% dan 39,9%, dianggap sebagai masalah kesehatan global sedang (WHO, 2015). Namun, prevalensi 40% atau lebih dianggap sebagai masalah kesehatan masyarakat yang parah. Secara global, anemia mempengaruhi lebih dari setengah miliar wanita berusia 15 sampai 49 tahun (29,9% dari populasi global) dan muncul sebagai komplikasi kesehatan yang umum terutama di negara berkembang dibandingkan dengan negara maju lainnya.

Pengetahuan yang diperlukan tentang anemia dalam kehamilan juga merupakan factor dasar yang dapat mempengaruhi kondisi penyakit karena merupakan prasyarat untuk pencegahan anemia (Appiah, Nkuah dan Bonchel, 2020). Khususnya, di pemukiman pedesaan, kondisi anemia di pengaruhi oleh terbatasnya akses ke sumber makanan sehat untuk mencegah malnutrisi, rendahnya tingkat pendidikan yang mempengaruhi akses terhadap pendidikan kesehatan dan praktik kesehatan yang buruk termasuk perawatan antenatal (ANC), yang diperlukan untuk meningkatkan kesejahteraan dari ibu dan anak yang belum lahir (Ekwere dan Ekanem, 2015).

Insiden anemia secara luas berkisar antara 40-80% di daerah tropis dibandingkan dengan 10-20% di negara maju. Efek anemia pada ibu termasuk kelahiran premature, gangguan hipertensi dan kerentanan terhadap infeksi. Efek anemia pada janin tidak terlihat kecuali jika anemianya sedang sampai berat. Anemia sedang dikaitkan dengan peningkatan risiko berat badan lahir rendah, prematuritas dan kematian perinatal. Studi terbaru menunjukkan bahwa anemia ibu dikaitkan dengan autism dan kecatatan pada keturunannya (Sinha dkk, 2020).

Bit merupakan tanaman yang berasal dari *Amaranthaceae Chenopo-diaceae*. Artinya *beetroot* masih satu jenis dengan sayur *rapeseed* dan umbi-umbian lainnya. Umumnya buah ini hanya dimanfaatkan akarnya yang rasanya manis untuk obat kesehatan, namun seiring berjalannya waktu, daging buah dan duannya juga dikonsumsi. Bentuknya menyerupai kentang. Biasanya buah Bit dikonsumsi dengan cara dijus atau diolah kembali menjadi halus dengan tekstur yang lembut (Sembiring dan Kadir, 2021). Buah bit memiliki banyak manfaat terutama untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh karena buah Bit memiliki kandungan zat besi dan asam folat.

Beetroot (Beta Vulgaris) adalah salah satu sayuran terpenting yang dikonsumsi di seluruh dunia (Siervo dkk, 2013). Secara ilmiah, buah BIT diakui dapat digunakan dalam pengelolaan hipertensi dan anemia (Abdo dkk, 2021). Karena warnanya yang merah, secara tradisional Bit di klaim bermanfaat dalam gangguan hematologis, jusnya memiliki manfaat nutrisi, pengobatan dan kesehatan yang jelas. Itu juga dianggap sebagai pasokan vitamin dan mineral yang kaya seperti zat besi, magnesium dan sumber folat yang sangat baik (Sahore dan Rani, 2019).

Buah Bit sebanyak 100 gram memiliki kandungan asam folat yang tinggi yaitu 108 mg dan buah Bit direkomendasikan oleh ahli saraf sebagai pembersih usus. Menurut Kementerian Kesehatan RI, 2016, buah Bit juga mengandung kalsium sebesar 27,0 mg, 43,0 mg fosfor, 43 mg vitamin C, 23,0 mg magnesium, 9,6 mg karbohidrat dan 1,0 mg zat besi.

2. METODE

Pengabdian masyarakat yang kami lakukan dengan memberikan penyuluhan tentang pemanfaatan buah bit. Penyuluhan berlangsung selama 60 menit (mulai pukul 10.30 WIB sampai 11.00 WIB). Penyuluhan dilakukan di Bidan Praktik Mandiri Nurnain pada hari Selasa, 13 Februari 2023. Metode yang digunakan dalam penyuluhan ini adalah mengajak ibu hamil anemia yang sedang memeriksakan kehamilannya. Jumlah ibu hamil yang mengalami anemia adalah 20 orang. Ibu hamil diajak untuk mendiskusikan dan memahami tentang peningkatan kadar hemoglobin dengan memanfaatkan buah bit.

Dalam menjalankan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan prosedur kerja sebagai berikut :

- a. Membuat dan mengajukan proposal pada pihak Bidan Praktik Mandiri Nurnain

- b. Berdiskusi dengan pihak Bidan Praktik Mandiri Nurnain untuk membahas pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan menentukan tanggal, waktu pelaksanaan dan ruangan yang akan digunakan
- c. Menyusun rangkaian acara dan materi yang akan disampaikan pada saat penyuluhan berupa *Power Point* yaitu tentang peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan memanfaatkan buah Bit
- d. Mengajak ibu hamil anemia yang sedang melakukan pemeriksaan kehamilan agar dapat hadir pada penyuluhan yang berjumlah 20 ibu hamil
- e. Sebelum penyuluhan dilakukan, ibu hamil diminta untuk mengisi lembar *Pre-Test* yang berisi pertanyaan mengenai peningkatan kadar hemoglobin dengan memanfaatkan buah Bit. Hal ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan ibu hamil mengenai pemanfaatan buah Bit
- f. Pelaksanaan penyuluhan dilakukan ketika seluruh ibu hamil telah hadir dan telah mengisi *Pre-Test*. Penyuluhan dilakukan oleh salah satu anggota pengabdian. Isi penyuluhan membahas mengenai pemanfaatan buah Bit untuk meningkatkan kadar Hb serta proses pembuatannya
- g. Selanjutnya dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab oleh ibu hamil
- h. Untuk mengukur tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai pemanfaatan buah Bit, diberikan kembali lembar *Post-Test* seperti *Pre-Test* sebelumnya dengan soal yang sama
- i. Menyusun laporan

3. HASIL

Hasil pelaksanaan kegiatan ini dilakukan pada hari Selasa, 13 Februari 2023 di Bidan Praktik Mandiri Nurnain yang diikuti sebanyak 20 ibu hamil anemia. Bermula dari dilakukannya survey lokasi sebagai tempat dilaksanakannya penyuluhan, selanjutnya mengajak para ibu hamil sejumlah 20 ibu hamil. Selanjutnya dilakukan penyuluhan tentang peningkatan kadar hemoglobin dengan memanfaatkan buah Bit dengan memberikan informasi dan edukasi terkait kandungan buah Bit, kejadian anemia pada ibu hamil serta pemanfaatan dan pengolahan buah Bit untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil. Hasil dari 20 *Post-Test* yang diisi oleh ibu hamil terdapat 12 orang yang mengalami peningkatan pengetahuan tentang peningkatan kadar hemoglobin dengan memanfaatkan buah Bit.

Pada saat kegiatan penyuluhan berlangsung, anggota yang memberikan penyuluhan menyampaikan informasi dan edukasi kepada ibu hamil dengan bahasa yang dapat dipahami, penjelasan singkat yang menarik dan gambar dengan menggunakan bantuan panduan visual serta pamflet. Kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab antara anggota Pengabdian kepada Masyarakat dengan ibu hamil terkait materi penyuluhan. Diakhir kegiatan dilakukan simulasi pengolahan buah Bit kepada ibu hamil. Berikut ini dokumentasi selama kegiatan penyuluhan berlangsung :



4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari Pre-Test dan Post-Test yang dilakukan antara sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan mengenai pemanfaatan buah Bit terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai peningkatan kadar hemoglobin dengan pemanfaatan buah Bit. Hal tersebut ditunjukkan berdasarkan nilai Pre-Test dan Post-Test dari ibu hamil. Diketahui hasil perhitungan dari 20 peserta pada Pre-Test, sebanyak 31% telah memahami cara untuk meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil dengan memanfaatkan buah Bit, sedangkan pada Post-Test terlihat peningkatan pengetahuan meningkat menjadi 77%, yang artinya mayoritas ibu hamil telah mendapat informasi dan telah memahami tentang cara peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan memanfaatkan buah Bit.

5. KESIMPULAN

Peristiwa pada kehamilan adalah kondisi yang fisiologis, namun terdapat kemungkinan yang dapat membahayakan kondisi ibu dan bayi sampai menyebabkan kematian, salah satu factor yang membahayakan adalah kejadian anemia. Kasus anemia yang terjadi pada ibu hamil di dunia sebagian besar penyebabnya adalah anemia defisiensi besi. Untuk mengatasi anemia pada ibu hamil biasanya penanganannya dengan dilakukan dua cara yaitu secara farmakologis dan non farmakologis. Mengonsumsi buah Bit merupakan salah satu cara mencegah dan mengobati anemia yang termasuk cara non farmakologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdo, EM., El Sayed, SO., El-Sohaimy , S., Abdalla, AE., Zeitoun, AM. (2021). Effect of Functional Beetroot Pomace Biscuit on Phenylhydrazine Induced Anemia In Albino Rats : Hematological and Blood Biochemical Analysis. *J Funct Foods* ; 78:104-385
- Appiah PK, Nkuah D, Bonchel DA. (2020). Knowledge of and Adherence to Anaemia Prevention Strategies among Pregnant Women Attending Antenatal Care Facilities in Juaboso District in Western-North region, Ghana. *J Pregnancy*. 2020 : 1-8
- Ekwere T dan Ekanem A. (2015). Maternal Knowledge, Food Restriction and Prevention Strategies Related to Anaemia in Pregnancy : A Cross- Sectional Study. *Int J Community Med Public Health* ; 2 (3) : 331-338
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2016. Profil Kesehatan Nasional 2015. Jakarta : 2016
- Kemendes RI. (2018). Profil Kesehatan Indonesia. *In Science as Culture* (Vol. 1, Issue 4)
- Sahore, K dan Rani, S. (2019). A Review on Medicinal Importance, Pharmacological Activity and Toxicology of Nutraceuticals. *J Pharm Innov* ; 8 (2) : 441-449
- Sembiring , J dan Kadir, D. (2021). Increasing Knowledge of Pregnant Women III Trimester Through Education on The Benefits of Juice Beetroot for The Prevention of Anemia in The Village Kuala Air Black Julina Br Sembiring Introduction High-Risk Pregnancy Have Red Flags in Pregnancy Among Them is Perdara. 1 (4), 198-205
- Siervo, M., Lara, J., Ogbonmwan, I dan Mathers, JC. (2013). Inorganic Nitrate and Beetroot Juice Supplementation Reduce Blood Pressure in Adults : A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Nutr* ; 143 (6) : 818-826
- Sinha, A., Adhikary, M., Phukan, JP., Kedia, S dan Sinha, T. (2021). A Study on Anemia and It's Risk Factors Among Pregnant Women Attending Antenatal Clinic of Rural Medical Collage of West Bengan. *J Family Medcare*, 10-327-21
- World Health Organization. (2015). The Global Prevalence of Anemia in 2011. World Health Organization ; 2015