

PENGARUH BUAH BIT TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL

Putri Hasna Annabila¹, Rina Sri Widayati²

putrihasnaannabila1211@gmail.com

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang; Ibu hamil mengalami perubahan fisiologis selama kehamilan, salah satunya adalah perubahan kadar hemoglobin akibat proses hemodilusi. Proses hemodilusi (pengenceran darah) yang dimulai pada minggu ke 10 dan mencapai puncak pada 32-36 minggu. Bit yang dikenal dengan nama kar bit atau bit merah mengandung 42 miligram kalori, 1,6 gram protein, 0,1 gram lemak, 108 miligram asam folat, 27,0 miligram kalsium, 43 miligram fosfor, 23 miligram vitamin C, 9,6 miligram karbohidrat, dan 1,0 miligram zat besi. Sehingga jus buah bit dapat dijadikan alternatif non farmakologi dalam pencegahan anemia. **Tujuan;** Mengetahui Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. **Metode;** Jenis penelitian ini pre-eksperimental yang menggunakan metode penelitian kuantitatif. **Hasil;** Penelitian ini menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin sebelum dilakukan pemberian jus buah bit sebesar 11.1450 g/dL dan rata-rata kadar hemoglobin setelah dilakukan pemberian jus buah bit sebesar 12.9650 g/dL, artinya rata-rata kadar hemoglobin meningkat sebesar 1.82 g/dL. Didapatkan hasil $p = 0,001$ ($Pvalue < 0,05$) p -value. **Kesimpulan;** Terdapat pengaruh pemberian jus buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di PMB Tuti Sri Haryani Boyolali.

Kata Kunci : *Ibu hamil, hemoglobin, buah bit*