

Efektivitas Jeruk Manis Keprok dan Buah Bit untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II di TPMB I Kota Jakarta Pusat

Ira Setianingrum^{*1}, Magdalena Tri Putri², Milka Anggreni³

^{1,2,3}Kebidanan, Fakultas Vokasi, Universitas Indonesia Maju, Indonesia
Email: ¹Bidanirasetianingrum@gmail.com

Abstrak

Data dari Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta 2018 berdasarkan hasil pemeriksaan ibu hamil yang mengalami anemia paling banyak pada usia 15-24 tahun sebesar 84,6%, usia 25-34 tahun sebesar 33,7%, usia 35-44 tahun sebesar 33,6%, dan usia 45-54 tahun sebesar 24%. Wilayah dengan kasus anemia tertinggi di Kepulauan Seribu dengan persentase (28.38%), urutan kedua di Jakarta Pusat (18.58%). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Perbandingan Efektivitas Jeruk dan Buah Bit untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di TPMB I Kota Jakarta Pusat Tahun 2024. Desain penelitian yang akan dipakai dalam riset ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan *Study Case Literature Review* (SCLR). Sampel penelitian terdiri atas 2 orang ibu hamil trimester II yang diberikan intervensi berbeda, yakni jeruk manis keprok (responden 1) dan buah bit (responden 2). Kedua responden diberikan intervensi selama 14 hari. Pemeriksaan kadar hemoglobin dilakukan dengan Hb stik dan pencatatan hasil pada lembar observasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada pemberian intervensi hari ke-7, yakni masing-masing responden mengalami kenaikan sebanyak 0,2 gr/dL. Pada kunjungan hari ke-14 kedua responden kembali mengalami kenaikan kadar hemoglobin, namun peningkatan tertinggi terjadi pada responden 2, yakni sebanyak 0,4 gr/dL sedangkan responden 1 mengalami peningkatan sebanyak 0,2 gr/dL. Kesimpulan penelitian ini adalah buah bit terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dibandingkan dengan jeruk manis keprok.

Kata kunci: *Bit, Hemoglobin, Jeruk*

Abstract

Data from the DKI Jakarta Provincial Health Service 2018 based on the results of examinations of pregnant women who experienced anemia were mostly at the age of 15-24 years at 84.6%, at the age of 25-34 years at 33.7%, at the age of 35-44 years at 33.6 %, and aged 45-54 years was 24%. The region with the highest anemia cases is the Seribu Islands with a percentage (28.38%), second in Central Jakarta (18.58%). This research aims to determine the comparison of the effectiveness of oranges and beets for increasing hemoglobin levels in pregnant women in TPMB I, Central Jakarta City in 2024. The research design that will be used in this research is qualitative research with a *Study Case Literature Review* (SCLR) approach. The research sample consisted of 2 second trimester pregnant women who were given different interventions, namely sweet tangerines (respondent 1) and beets (respondent 2). Both respondents were given intervention for 14 days. Hemoglobin levels are checked using an Hb stick and the results are recorded on an observation sheet. The results of the study showed that there was an increase in hemoglobin levels on the 7th day of intervention, namely that each respondent experienced an increase of 0.2 gr/dL. On the 14th day of the visit, both respondents again experienced an increase in hemoglobin levels, but the highest increase occurred in respondent 2, namely 0.4 gr/dL, while respondent 1 experienced an increase of 0.2 gr/dL. The conclusion of this research is that beets have proven to be more effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women compared to sweet tangerines.

Keywords: *Beet, Hemoglobin, Oranges*

1. PENDAHULUAN

Salah satu parameter hematologi yang mengalami perubahan saat kehamilan ialah kadar hemoglobin. Volume plasma pada masa kehamilan umumnya akan bertambah 40-45% yang bermula saat usia kehamilan 6-8 pekan dan memuncak saat kehamilan 32-34 pekan. Pada saat ini, jumlah sel

darah merah pula akan mengalami peningkatan 20-30% oleh karena respon dari eritropoetin ginjal. Peningkatan sel darah merah masih tak sepadan dengan peningkatan plasma, sehingga sering kali dijumpai pengenceran serta penurunan hemoglobin (Fajrin dkk, 2022).

Sejak trimester awal kehamilan, kadar hemoglobin akan berangsur turun. Pada usia kehamilan trimester kedua akan mengalami minimum penurunan dan meningkat kembali saat kehamilan trimester ketiga. Normalnya kadar hemoglobin pada awal trimester ialah berkisar 11,6-13,9 gr/dL, pada pertengahan trimester antara 9,7-14,8 gr/dL, serta pada akhir trimester antara 9,5-15,0 gr/dL (Fajrin dkk, 2022).

Selama kehamilan, ibu kerap kali mengalami masalah dalam penurunan kadar hemoglobin atau disebut anemia. Ibu hamil dikatakan anemia bila kadar hemoglobin lebih rendah dari normal, yang mana Badan Kesehatan Dunia mengklasifikasikan anemia menjadi tingkatan anemia ringan (10,0-10,9 gr/dL), anemia sedang (7,0-9,9 gr/dL), serta anemia berat (<7 gr/dL) (Sarjiyah dkk, 2023).

Diseluruh penjuru dunia, anemia memiliki angka pengidap yang sangat tinggi, dimana bersumber pada informasi oleh Badan Kesehatan Dunia menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia ialah sebanyak 1,62 miliar penderita. Distribusi penderita anemia didominasi oleh kelompok usia pra sekolah (47,4%), disusul dengan kelompok wanita usia subur (41,8%), usia sekolah (25,4%), dan pada penderita pria (12,7%) (Budiarti dkk, 2020). Sebanyak 48,9% penduduk Indonesia tahun 2018 diperkirakan mengidap anemia, dimana jumlah ini mengalami peningkatan sebanyak 11,8% dari tahun sebelumnya berdasarkan informasi Riskesdas (Ghiffari dkk, 2021).

Hasil pemeriksaan ibu hamil di DKI Jakarta yang diperoleh dari informasi Dinas Kesehatan tahun 2018, diketahui bahwa sebanyak 84,6% penderita anemia diidap oleh usia 15-24 tahun. Disusul dengan kelompok usia 25-34 tahun sebanyak 33,7%, usia 35-44 tahun sebanyak 33,6%, serta kelompok usia 45-54 tahun sebanyak 24%.

Urutan tertinggi pertama penderita anemia terbanyak di Provinsi DKI Jakarta ialah pada Kepulauan Seribu dengan persentase penderita anemia sebanyak 28,38% dan diurutkan kedua ialah Kota Jakarta Pusat dengan jumlah penderita 18,58% (Dinkes Provinsi DKI Jakarta, 2018). Hasil pengamatan pada catatan rekam medis dan buku register kehamilan di TPMB I menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 46 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di TPMB I, dimana sebanyak 11 (24%) ibu hamil mengalami kejadian anemia.

Lebih dari 30% ibu hamil usia trimester 3 mengalami kejadian anemia. Namun perlu diketahui bahwa pada usia kehamilan yang besar, kadar hemoglobin 11,0 gr/dL dikategorikan sebagai anemia, namun tak berikatan dengan hipervolemia yang merupakan hal normal dalam kehamilan (Yulyana, 2019).

Kadar hemoglobin saat hamil dipengaruhi oleh faktor dasar (wawasan, pendidikan, serta budaya), faktor langsung (gizi, fe, penyakit, serta perdarahan), dan faktor tak langsung (umur, jumlah anak lahir, jarak lahir, dan periksa hamil). Faktor tak langsung ini dikenal dengan istilah 4 Terlalu yang terdiri atas terlalu muda/tua umur (<20 atau >35 tahun), terlalu sering bersalin (>3x), terlalu dekat jarak usia anak (Astuti & Dwi, 2018).

Riset Setyianingsih, dkk (2020) berjudul "Keefektifan Jus Bit serta Lemon dalam Meningkatkan Hb Ibu Hamil", menunjukkan jika konsumsi jus bit dan lemon terbukti efektif menaikkan Hb ibu hamil di Puskesmas Pringapus, dimana hasil ini terbukti pula secara statistik dengan diperolehnya nilai p 0,000.

Riset Intiyaswati, dkk (2023) berjudul "Pengaruh Citrus Reticulata dalam Meningkatkan Kadar Hb Ibu Hamil", menunjukkan jika kadar Hb ibu hamil mengalami kenaikan setelah diberikan intervensi jeruk manis keprok, dimana hasil ini terbukti pula secara statistik dengan diperolehnya nilai p 0,027.

Riset Anggraini (2019) berjudul "Pengaruh Pemberian Jus Bit terhadap Kenaikan Hb Ibu Hamil TM III", menunjukkan jika kadar Hb ibu hamil naik signifikan setelah konsumsi jus bit, dimana hasil ini terbukti pula secara statistik dengan diperolehnya nilai p 0,004.

Riset Putrianti (2020) berjudul "Efektivitas Citrus Aurantifolia dan Citrus Medica terhadap Kenaikan Hb Remaja", menunjukkan jika pemberian jeruk lemon lebih efektif meningkatkan kadar Hb remaja dibandingkan dengan konsumsi jeruk nipis.

Ibu hamil bisa mengalami dampak kesehatan dalam jangka pendek maupun jangka panjang bila mengalami anemia. Dampak yang timbul dalam waktu dekat ialah syok saat bersalin maupun setelah

bersalin, masalah pada jantung, dan terjadinya perdarahan. Dalam waktu panjang, dampak yang muncul ialah terjadinya kematian akibat perdarahan yang berlangsung lama. Hal ini menjadi penyumbang peningkatan AKI di Indonesia (Susanti dkk, 2023). Dampak juga dapat timbul pada janin, seperti BBLR, kemungkinan lahir kurang bulan, keterbatasan mental dan penurunan kemampuan motorik, serta kematian (Hidayanti & Rahfiludin, 2020).

Kadar hemoglobin ibu hamil dapat dipertahankan agar stabil dengan cara diet terkontrol, istirahat cukup, serta konsumsi tablet tambah darah. Periksa kehamilan secara rutin untuk monitor kondisi ibu dan janin juga sangat berpengaruh terhadap stabilitas Hb. Jenis makanan yang dapat menaikkan Hb ibu hamil ialah sayur hijau, buah, sumber protein hewani, dan kacang-kacangan (Kasmiati dkk, 2023).

Riset ini dilakukan dengan memberi perlakuan terhadap partisipan riset dengan pemberian jus bit serta jeruk manis keprok. Jeruk keprok dipilih untuk dipakai dalam riset ini sebab dibanding dengan jenis jeruk lainnya, jeruk ini cenderung memiliki ukuran yang lebih besar (5,9 cm x 6,5 cm) dengan berat antara 55-60 gram/buah. Buah ini memiliki aroma yang segar dan rasa yang manis dengan bentuk permukaan buah halus dengan ketebalan 3 mm dan buah jeruk memiliki kandungan air tinggi dan tekstur lunak (Dinas Pertanian Pangan dan Peternakan, 2020).

Ketika dilakukan penghancuran buah dengan dibuat jus, serat buah akan mengalami pengurangan, sehingga beberapa senyawa terbuang. Proses ini juga tidak diartikan bahwa serat buah akan sepenuhnya menghilang, tetapi buah akan tetap memiliki kandungan serat, hanya saja komposisinya berkurang dari buah yang tidak di jus (CNN Indonesia, 2023).

Riset ini dilaksanakan di TPMB I yang beralamat di Jl. taruna 2 Nomor 5 RT 012 RW 003 Kelurahan Serdang, Kecamatan Kemayoran, Kota Jakarta Pusat. TPMB I sudah berdiri sejak tahun 2020 dengan Nomor Izin Praktik Bidan Mandiri 1/B.17/31.71.03.1004.01.027.R.4/3/-1.779.3/e/2020 Adapun jenis layanan yang diberikan oleh TPMB I ialah pemeriksaan kehamilan, pelayanan persalinan, nifas, bayi baru lahir, neonatus, konseling remaja, pranikah, prakonsepsi, pelayanan kontrasepsi, serta imunisasi.

Hasil pengamatan pada catatan rekam medis dan buku register kehamilan di TPMB I menunjukkan bahwa terdapat sebanyak 46 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan kehamilan di TPMB I, dimana sebanyak 11 (24%) ibu hamil mengalami kejadian anemia. Bersumber pada uraian latar belakang tersebut, maka periset merasa sangat terpicu untuk melakukan riset lebih lanjut mengenai “Efektivitas Jeruk Manis Keprok dan Buah Bit untuk Meningkatkan Kadar Hb pada Ibu Hamil Trimester II di TPMB I Kota Jakarta Pusat Tahun 2024”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbandingan efektivitas konsumsi buah bit dan jeruk manis keprok dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil trimester II.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelusuran rujukan ilmiah dalam penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh konsep teori asuhan kebidanan berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan studi kasus yaitu studi langsung penerapan kebidanan berdasarkan *Evidence Based*. Penelitian dilakukan terhadap 2 orang partisipan yang merupakan ibu hamil trimester 2 yang melakukan pemeriksaan di TPMB I Kota Jakarta Pusat.

Intervensi yang diberikan ialah berbeda pada masing-masing partisipan, dimana partisipan 1 diberikan terapi farmakologi berupa tablet fe dan terapi komplementer jeruk manis keprok, sedangkan partisipan 2 diberikan intervensi farmakologi tablet fe dan terapi komplementer jus buah bit. Kedua partisipan diberikan intervensi selama 14 hari, dimana evaluasi perkembangan dilakukan 2 kali, yaitu pada hari ke-7, dan ke-14. Instrumen yang digunakan berupa lembar observasi untuk memantau konsumsi intervensi serta pengukuran hemoglobin dilakukan dengan *multicheck Hb stick*.

Tahapan penelitian dimulai dari melakukan observasi dan studi pendahuluan pada lokasi penelitian, kemudian dilanjutkan dengan penentuan sampel penelitian. Partisipan yang bersedia ikut serta dalam penelitian akan terlebih dahulu diarahkan untuk mengisi lembar *informed consent* dan mendapat penjelasan terkait hak dan kewajiban selama menjadi partisipan penelitian ini. Tahapan akhir pengolahan data dari asuhan yang diberikan kepada kedua partisipan penelitian dilakukan

dengan cara membandingkan kadar Hb pada kunjungan awal, kunjungan evaluasi pertama, dan kunjungan evaluasi kedua. Data hasil observasi kenaikan kadar Hb disajikan dalam bentuk tabel untuk memudahkan peneliti dalam mengevaluasi perbaikan kondisi pada kedua partisipan penelitian.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil Penelitian

3.1.1. Karakteristik Partisipan Penelitian

Kedua partisipan penelitian memiliki kesamaan dalam hal karakteristik. Data disajikan dalam bentuk tabel 1:

Table 1. Karakteristik Partisipan Penelitian

	Partisipan 1	Partisipan 2
Nama	Ny. M	Ny. S
Usia	26 Tahun	28 Tahun
Suku/Bangsa	Indonesia	Indonesia
Agama	Islam	Islam
Pendidikan	SMA	SMA
Alamat	Kemayoran	Kemayoran
Keluhan	Pusing dan pandangan berkunang-kunang. Ibu mengatakan jarang mengkonsumsi sayur-sayuran	Pusing dan pandangan berkunang-kunang

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa kedua partisipan penelitian memiliki karakteristik yang sama dalam hal usia (kategori usia produktif), suku/bangsa, agama, pendidikan, dan alamat. Keluhan yang disampaikan oleh kedua partisipan pada kunjungan awal pun sama, dimana kedua partisipan mengeluhkan pusing serta pandangan berkunang-kunang, akan tetapi pada partisipan 1 mengatakan bahwa memiliki pola makan yang kurang baik, yaitu jarang mengkonsumsi sayuran.

3.1.2. Hasil Asuhan Kebidanan

Hasil asuhan kebidanan yang diberikan kepada partisipan 1 dan partisipan 2 disajikan dalam tabel 2:

Table 2. Hasil Asuhan Kebidanan antara Partisipan 1 dan Partisipan 2

Partisipan	Kadar Hemoglobin (gr/dL)			Peningkatan Hb (gr/dL)
	Kunjungan Awal	Kunjungan ke-2	Kunjungan ke-3	
1	10,3	10,5	10,7	0,4
2	10,1	10,3	10,7	0,6

Tabel 2 menunjukkan jika peningkatan kadar hemoglobin tertinggi adalah pada partisipan 2 yang diberikan intervensi buah bit dibandingkan partisipan 1 yang diberikan intervensi jeruk manis keprok, dimana jumlah peningkatan kadar hemoglobin yang didapatkan oleh partisipan 2 ialah sebanyak 0,6 gr/dL selama 14 hari pemberian intervensi, sedangkan peningkatan kadar hemoglobin pada partisipan 1 ialah 0,4 gr/dL setelah 14 hari pemberian intervensi.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Partisipan 1 Intervensi Jeruk Manis Keprok

Riset yang telah dilakukan menunjukkan hasil jika partisipan 1 yang diberikan intervensi jeruk manis keprok memiliki kadar hemoglobin awal pemeriksaan 10,3 gr/dL. Setelah diberikan intervensi selama 7 hari, kadar hemoglobin meningkat 0,2 gr/dL menjadi 10,5 gr/dL. Kembali mengalami kenaikan sebanyak 0,2 gr/dL setelah diberikan intervensi selama 14 hari menjadi 10,7 gr/dL.

Hasil riset ini sejalan dengan hasil riset oleh Intiyaswati dkk (2023) dengan judul riset “Pengaruh Citrus Reticulata terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil”. Hasil riset oleh Intiyaswati dkk menunjukkan jika sebanyak 18 responden riset mengalami peningkatan kadar hemoglobin, sehingga dapat disimpulkan bahwa jeruk manis keprok efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Hal ini juga dibuktikan dengan hasil uji statistik yang memperoleh nilai p 0,027.

Jeruk merupakan spesies citrus dalam famili *rutaceae*. Selain kaya akan kandungan vitamin C, faktanya jeruk juga memiliki kandungan kompleks yang terdiri atas karbohidrat, folat, potasium, kalsium, vitamin B1, B6, B12, magnesium, fosfor, asam pantotenat, serta fitokimia (Ningtyas, 2021).

Intervensi jeruk manis keprok diberikan kepada partisipan 1 sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Ningtyas, bahwa jeruk memiliki manfaat untuk mencegah anemia. Pemberian intervensi ini diharapkan mampu membantu meningkatkan kadar hemoglobin partisipan dalam mengatasi masalah anemia yang dialami, dan tentunya tetap dengan pemberian terapi farmakologi Tablet Tambah Darah (TTD).

Bersumber pada hasil pengkajian yang telah dilakukan, diketahui bahwa partisipan 1 memiliki pola makan yang teratur tetapi kurang memperhatikan proporsi gizi seimbang. Partisipan 1 mengaku jika jarang mengkonsumsi sayuran dikarenakan kurang suka. Padahal, sebagaimana diketahui bahwa sayuran terutama yang berwarna hijau memiliki kandungan asam folat yang cukup tinggi, dimana kandungan asam folat ini berperan sebagai salah satu zat pembentuk hemoglobin dalam tubuh.

Dengan demikian periset berasumsi bahwa pemberian intervensi jeruk manis keprok efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada partisipan, karena kandungan vitamin C yang cukup tinggi pada jeruk manis keprok mampu meningkatkan penyerapan TTD sehingga pembentukan hemoglobin dalam tubuh terjadi lebih cepat. Selain itu, pola makan juga menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan peningkatan kadar hemoglobin. Partisipan 1 kurang baik dalam pengaturan proporsi gizi, dimana partisipan 1 tidak rutin konsumsi sayur-sayuran sehingga peningkatan kadar hemoglobin tidak terlalu maksimal. Buah jeruk dapat tetap dikonsumsi meskipun kadar hemoglobin sudah normal. Tidak ada patokan khusus mengenai batasan berapa banyak konsumsi buah jeruk.

3.2.2. Partisipan 2 Intervensi Buah Bit

Riset yang telah dilakukan menunjukkan hasil jika partisipan 2 yang diberikan intervensi buah bit memiliki kadar hemoglobin awal pemeriksaan 10,1 gr/dL. Setelah diberikan intervensi selama 7 hari, kadar hemoglobin meningkat 0,2 gr/dL menjadi 10,3 gr/dL. Kembali mengalami kenaikan sebanyak 0,4 gr/dL setelah diberikan intervensi selama 14 hari menjadi 10,7 gr/dL.

Hasil riset ini sejalan dengan riset oleh Anggraini (2019) dengan judul riset “Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit terhadap Kenaikan Hb Ibu Hamil TM III”. Hasil riset oleh Anggraini menunjukkan jika responden riset mengalami kenaikan kadar Hb setelah diberikan intervensi buah bit. Hal ini berarti buah bit efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil. Hasil riset juga menunjukkan nilai uji statistik diperoleh p -value 0,004.

Beta vulgaris L. atau umbi bit ialah jenis tanaman dalam famili *Cenophodiaceae* yang mempunyai bentuk akat menggelembung serta dapat dimakan. Beberapa artikel menyebutkan jika umbi bit termasuk dalam kategori buah, sedangkan artikel lain menyebutkan bahwa bit termasuk jenis sayuran. Umbi bit memiliki akar jenis tunggang yang pada akhirnya akan tumbuh umbi. Umbi bit akan ditumbuhi daun berwarna merah pada sepanjang leher tanaman (Aris, 2023).

Intervensi buah bit diberikan kepada partisipan 2 karena berdasarkan teori yang disampaikan oleh Aris terkait dengan kompleksnya kandungan zat gizi pada buah bit, maka pemberian intervensi ini

diharapkan mampu membantu peningkatan kadar hemoglobin pada partisipan. Pemberian intervensi buah bit diberikan berdampingan dengan terapi farmakologi berupa pemberian Tablet Tambah Darah (TTD).

Bersumber pada hasil pengkajian yang telah dilakukan, diketahui jika partisipan 2 memiliki pola makan yang baik dan teratur. Partisipan 2 mengatakan jika makan teratur 3x sehari dan pula mengkonsumsi buah dan sayuran setiap hari.

Dengan demikian periset berasumsi bahwa pemberian intervensi buah bit terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada partisipan, karena kompleksnya kandungan buah bit yang terdiri atas vitamin C sebagai zat yang mampu mempercepat penyerapan besi, serta terdapatnya kandungan besi dan asam folat yang cukup tinggi sebagai komponen utama pembentuk hemoglobin dalam tubuh. Selain itu, pola makan dan pengaturan gizi seimbang yang baik pada partisipan 2 membuat peningkatan kadar hemoglobin partisipan 2 lebih optimal dibandingkan dengan partisipan 1. Buah bit dapat tetap dikonsumsi meskipun kadar hemoglobin sudah normal. Buah bit mengandung zat besi dan asam folat yang berfungsi untuk membantu dalam produksi sel darah merah. Tidak ada patokan khusus mengenai batasan berapa banyak konsumsi buah bit, sehingga ibu hamil aman apabila tetap mengkonsumsi buah bit meskipun kadar hemoglobin sudah normal.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan sebagai berikut: jeruk manis keprok terbukti efektif meningkatkan kadar hemoglobin partisipan sebanyak 0,4 gr/dL selama 14 hari intervensi. Buah bit terbukti efektif meningkatkan kadar hemoglobin partisipan sebanyak 0,6 gr/dL selama 14 hari intervensi. Buah bit terbukti lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil trimester 2 dengan anemia ringan dibandingkan dengan buah jeruk manis keprok, dimana selisih peningkatan kadar hemoglobin sebanyak 0,2 gr/dL setelah pemberian intervensi selama 14 hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, D. D., (2019). Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit terhadap Kenaikan Kadar Hb pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 8(1).
- Aris, M. (2023). Pengaruh Pemberian Jum Umbi Bit (*Beta Vulgaris L*) terhadap Peningkatan Imunoglobulin M (IgM) pada Tikus Putih (*Rattus Norvegicus*) dengan Metode Hemaglutinasi. *Paps Journal*, 2(1).
- CNN Indonesia. (2023). Jangan Salah, Ternyata Buah Utuh dan Jus Buah 'Sehatnya' Beda.
- Dinas Pertanian Pangan dan Peternakan. (2020). Jeruk Keprok Tawangmangu.
- Dinkes Provinsi DKI Jakarta. (2018). *Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2018*.
- Fajrin, F. I., dkk. (2022). Pemahaman Anemia dalam Kehamilan Melalui Kelas Ibu. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(5).
- Ghiffari, E, M., dkk. (2021). Kecukupan Gizi, Pengetahuan, dan Anemia Ibu Hamil. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 5(1).
- Hidayanti, L., Rahfiludin, M. Z. (2020). Dampak Anemi Defisiensi Besi pada Kehamilan. *Gaster*, 18(1).
- Intiyaswati., dkk. (2023). Pengaruh Buah Jeruk Manis Keprok (*Citrus Reticulata*) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan*, 12(2).
- Kasmiati., dkk. (2023). *Asuhan Kebidanan*. Malang: PT Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Ningtyas, S., dkk. (2021). Penerapan Metode Cloud Recognition pada Aplikasi Augmented Reality Pengenalan Jenis Buah-Buahan. *Jurnal Elektro dan Informatika Swadarma*, 1(1).
- Putrianti, B. (2020). Efektivitas Buah Jeruk Nipis (*Citrus Aurantifolia*) dan Jeruk Lemon (*Citrus Medica*) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja. *Scientific Journals*, 8(1).

- Sarjiyah., dkk. (2023). Analisis Faktor Risiko Kejadian Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR) Selama Pandemi Covid-19. *Health Sciences and Pharmacy Journal*, 7(2), 87-95.
- Susanti, Y., dkk. (2023). Hubungan Persepsi, Sikap Keteraturan Dalam Minum Tablet Fe Dan Dukungan Keluarga terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut Tahun 2023. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10).
- Setyianingsih, S., dkk. (2020). Keefektifan Jus Buah Bit dan Lemon Dalam Kenaikan Kadar Hb pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 6(1).
- Yulyana, N. (2019). Perbedaan Efektivitas Jus Jambu Biji dengan Jus Daun Bayam Merah terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 4(2).

Halaman Ini Dikosongkan