

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Dasar Kasus

1. Kehamilan

a. Pengertian

Kehamilan adalah hasil dari proses pertemuan sel sperma dan ovum dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi, berlangsung selama 40 minggu. Masa kehamilan dimulai dari konsepsi sampai lahirnya janin (280 hari/40 minggu) atau 9 bulan 7 hari. Kehamilan merupakan sebuah proses mata rantai berkesinambungan dan terdiri dari ovulasi, migrasi, spermatozoa dan ovum, konsepsi dan pertumbuhan zigot, nidasi pada uterus, pembentukan plasenta dan tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm. Selain itu, kehamilan juga merupakan proses alamiah untuk menjaga kelangsungan peradaban manusia. Kehamilan baru bisa terjadi jika seorang wanita sudah mengalami pubertas yang ditandai dengan terjadinya menstruasi. Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah proses alamiah yang dapat terjadi pada wanita yang sudah pubertas mulai dari pertemuan sel sperma dan ovum hingga tumbuh kembang janin sampai aterm selama lebih kurang 40 minggu. Masa kehamilan terbagi dalam tiga trimester, trimester satu berlangsung dalam 13 minggu, trimester kedua 14 minggu (minggu ke-14 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40). (Yulizawati et al., 2021:3).

b. Definisi Kehamilan Trimester III

Bayi akan dilahirkan selama trimester ketiga kehamilan, yang berlangsung dari minggu ke-29 hingga sekitar minggu ke-40. Bayi telah mengisi semua rahim pada trimester ketiga, yang membuatnya tidak mungkin bergerak atau berputar dengan bebas. Bayi terpisah saat lahir karena lemak berkembang pada bawah kulitnya. Janin memperoleh zat besi, fosfor, dan kalsium dari antibodi ibu. Selama ini, ibu mengalami masalah seperti insomnia, sakit punggung, kaki bengkak, dan sering buang

air kecil. Peningkatan Braxton hick terjadi karena serviks dan segmen bawah rahim sudah siap untuk persalinan (Rr. Catur Leny Wulandari et al., 2021).

c. Perubahan Fisiologis Kehamilan Trimester III

1) Uterus

Uterus adalah organ lunak yang bisa mengalami perubahan signifikan selama kehamilan. Selama kehamilan, otot-otot uterus meregang sebab aktivitas hormonal dan pertumbuhan serta perkembangan janin. Pertumbuhan uterus yang tidak normal terjadi menjelang akhir kehamilan. Khususnya pada trimester ketiga, lapisan dinding uterus mulai terbentuk menipis saat masuk trimester ketiga (Yuliani et al., 2021).

2) Vagina

Hormon estrogen mengakibatkan mengubah pada lapisan otot serta epitel vagina sampai menjadi peningkatan ukuran. Hingga ligamen pada sekitar vagina menjadi lebih fleksibel. Ada kemungkinan Vagina yang memiliki lebih banyak pembuluh darah dapat menyebabkan warna kebiruan yang biasanya dianggap abu-abu serta terletak dibulbus vestibule sampai bias menyebabkan pertanda cadwix (Yuliani et al., 2021).

a) Payudara

Hormon estrogen dan progesteron menyebabkan payudara besar dan penuh, tetapi tidak mengeluarkan ASI. Putting ibu lebih besar dan lebih hitam seperti seluruh areola karena hiper pigmentasi (Yuliani et al., 2021).

b) System Pernafasan

rekuensi pernafasan selama kehamilan hanya mengalami sedikit perubahan. Tapi volume tidal, volume ventilasi permenit, dan pengambilan oksigen permenit meningkat drastis pada akhir kehamilan. Perubahan system respirasi ini memuncak pada minggu ke 37 kehamilan dan kembali normal 24 minggu setelah persalinan. Pembesaran uterus pada trimester III menyebabkan

adanya desakan diafragma sehingga pernafasan pada ibu hamil meningkat 20-25% dari biasanya. Wanita hamil akan bernapas cepat dan lebih dalam karena memerlukan lebih banyak oksigen untuk janin dan untuk dirinya. Wanita hamil pada kehamilan lanjut sering mengeluhkan sesak napas. Hal ini ditemukan pada kehamilan 32 minggu, oleh karena usus- usus tertekan ke arah diafragma akibat pembesaran rahim sehingga diafragma kurang leluasa bergerak (Sitawati et al., 2023).

c) System Perkemihan

Ada masa kehamilan terjadi perubahan sistem perkemihan pada ginjal dan ureter. Perubahan pada ginjal ini diakibatkan oleh hormon estrogen dan progesteron, penekanan yang timbul akibat pembesaran usus dan peningkatan volume darah. Pada masa akhir kehamilan terjadi penekanan kandung kemih akibat turunnya kepala janin sehingga frekuensi buang air kecil menjadi meningkat. Keluhan ini akan hilang saat kehamilan makin tua dan uterus terangkat keluar panggul, tapi akan muncul lagi pada akhir kehamilan saat kepala janin mulai turun ke pintu atas panggul. Fungsi ekskresi urin juga mengalami perubahan yaitu peningkatan resorpsi tubulus ginjal untuk natrium, klorida, dan air (Hotmauli et al., 2021).

d) System Kardiovaskular

Peningkatan curah jantung pada kehamilan dimulai sejak minggu kelima, disebabkan oleh penurunan resistensi vaskular sistemik dan peningkatan frekuensi denyut jantung. Antara minggu ke-10 hingga ke-20, volume plasma meningkat, yang meningkatkan preload akibat metabolisme ibu yang lebih tinggi, meskipun akan menurun pada akhir kehamilan. Posisi telentang sebaiknya dihindari karena dapat menyebabkan hipertensi akibat sindrom hipotensif telentang, di mana uterus yang membesar menekan vena cava inferior. Hal ini dapat mengurangi aliran darah kembali ke jantung dan menyebabkan edema pada kaki

serta masalah lain seperti hemoroid. Penurunan curah jantung dan hipotensi pada akhir kehamilan juga terkait dengan tekanan uterus pada vena cava inferior (Hotmauli et al., 2021).

e) System Musculoskeletal

Kehamilan menyebabkan perubahan fisiologis pada tubuh ibu hamil. Salah satu perubahan fisiologis ibu hamil trimester III yaitu perubahan pada sistem muskuloskeletal. Tubuh berubah secara bertahap dari perubahan postur dan cara berjalan. Distensi abdomen yang membuat pinggul condong ke depan, penurunan tonus otot abdomen, dan bertambahnya beban. Hal ini dapat mengakibatkan rasa sakit, baal, dan kelemahan di ekstremitas atas. Struktur ligamen dan otot di bagian tengah dan bawah tulang belakang mungkin mendapat stres yang berat. Hal ini dan perubahan lainnya sering kali menyebabkan rasa tidak nyaman pada muskuloskeletal, terutama pada wanita yang lebih tua (Anisa L et al., 2022).

d. Deteksi Kehamilan Beresiko Trimester III

Kehamilan dengan resiko tinggi adalah kehamilan yang dapat menimbulkan dampak pada ibu hamil dan bayi menjadi sakit dan bahkan meninggal sebelum kelahiran terjadi. Aspek pemicu resiko kehamilan harus segera ditangani karena dapat mengancam keselamatan ibu, bahkan dapat terjadi kematian pada ibu dan bayi. Penyebab terjadinya resiko tinggi pada kehamilan umumnya terjadi pada kelompok umur <20 tahun dan umur >35 tahun, dengan tinggi badan kurang dari 145 cm, berat badan tidak lebih dari 45 kg, jarak kehamilan sekarang dengan anak sebelumnya kurang dari 2 tahun, dan ibu dengan jumlah anak lebih dari 4 (Hapsari, 2014). Selain itu pada primi muda, primi tua, anak terkecil < 2 tahun, kehamilan ganda, kehamilan hidramnion dan ibu yang pernah operasi lebih berisiko 2,8 kali (dapat dikatakan hampir 3 kali lipat) dapat mengalami komplikasi kehamilan dibanding pada wanita hamil dengan tanpa adanya faktor risiko (Ayu dan Anjar, 2021).

Kehamilan pada trimester ketiga sering disebut sebagai fase penantian yang penuh dengan kewaspadaan. Pada periode ini, ibu hamil mulai menyadari kehadiran bayi sebagai makhluk yang terpisah sehingga ibu menjadi tidak sabar dengan kehadiran bayinya tersebut. Ibu hamil merasakan kembali ketidaknyamanan fisik karena merasa canggung atau merasa dirinya tidak menarik lagi, sehingga dukungan dari pasangan sangat dibutuhkan. Beberapa ketidaknyamanan yang timbul pada trimester III biasanya seorang ibu hamil lebih sering buang air kecil 50%, mengalami konstipasi 40%, dan perut kembung 30%, lalu keputihan 15 %, lalu selanjutnya mengalami bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 20%, sakit kepala 20%. Lalu striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan nyeri punggung 70% (Puspasari, 2019). Ibu hamil membutuhkan perhatian khusus dalam hal menangani ketidaknyamanan pada kehamilan trimester III. Tanda bahaya kehamilan harus dikenali dan terdeteksi sejak dini sehingga dapat ditangani dengan benar karena setiap tanda bahaya kehamilan bisa mengakibatkan gangguan kehamilan, dan jika tidak bisa ditangani menyebabkan kematian pada ibu dan janin. Kondisi tersebut memerlukan adanya penanganan dan salah satunya membutuhkan peran tenaga kesehatan (Selfia dan Arifah, 2023).

2. Anemia

a. Pengertian Anemia

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang perlu mendapatkan perhatian serius di Indonesia, terutama pada ibu hamil. Anemia pada ibu hamil dapat memberikan dampak buruk baik pada ibu maupun janin, seperti keguguran, kelahiran bayi dengan berat badan rendah, kelahiran prematur, serta gangguan pertumbuhan janin di dalam kandungan (Intra Uterine Growth Retardation/IUGR). Selain itu, anemia dapat mengurangi tenaga ibu saat melahirkan, yang menyebabkan persalinan berlangsung lama. Proses persalinan yang lama ini meningkatkan risiko infeksi pada ibu dan bayi. Atonia uteri, yaitu kondisi di mana rahim tidak dapat mengkerut, juga bisa terjadi,

yang mengakibatkan perdarahan baik selama maupun setelah persalinan (Elmeida et al.,2022).

Pada masa kehamilan trimester III sering mengalami anemia dimana terjadinya penurunan pada kadar hemoglobin dalam darah. Mengakibatkan banyak masalah bagi ibu hamil selama kehamilan, selama persalinan, dan setelah melahirkan. Persediaan zat besi yang mencukupi selama trimester ketiga kehamilan sangat penting karena kebutuhan nutrisi saat kehamilan meningkat untuk perkembangan janin. Namun, ibu hamil dapat mengalami anemia akibat zat besi tidak terpenuhi. Anemia terjadi ketika level hemoglobin ibu hamil < 11 g/dL pada kehamilan trimester ketiga dan Hb $< 10,5$ g/dL pada kehamilan trimester kedua. Kurangnya zat besi diartikan dimana jumlah eritrosit dalam tubuh menurun, sehingga mengakibatkan anemia karena kurangnya hemoglobin. Hal tersebut menyebabkan tubuh menjadi kekurangan oksigen sehingga dapat berpotensi terjadinya hipoksia (kekurangan oksigen) yang menghambat pertumbuhan hingga membunuh janin (Kesya F et al., 2024).

Kekurangan zat besi pada ibu hamil dapat menyebabkan anemia, yang berpotensi meningkatkan risiko komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Anemia dapat meningkatkan kemungkinan kematian maternal, kelahiran prematur, dan berat badan bayi lahir rendah. Suplementasi zat besi selama kehamilan terbukti efektif dalam mencegah defisiensi zat besi, yang dapat memperburuk risiko komplikasi saat melahirkan serta melahirkan bayi dengan berat lahir rendah atau prematur. Janin bergantung pada darah ibu, sehingga anemia pada ibu dapat mengakibatkan pertumbuhan janin yang buruk dan kelahiran prematur. Selain itu, wanita yang mengalami anemia tidak dapat mentolerir kehilangan darah yang terjadi akibat perdarahan antepartum dan postpartum (Ni Putu et al., 2021).

World Health Organization (WHO), melaporkan bahwa prevalensi anemia dalam kehamilan di dunia berkisar rata-rata 14%, di negara industri 56% dan di negara berkembang antara 35%-75%. Oleh

karena itu, anemia memerlukan perhatian serius dari semua pihak yang terkait dalam pelayanan kesehatan. Terkhusus di Indonesia prevalensi anemia dalam kehamilan adalah 70% atau 7 dari 10 wanita hamil menderita anemia. Tingginya prevalensi anemia dalam kehamilan merupakan masalah yang tengah dihadapi pemerintah Indonesia (Rochany dan Frisca, 2021).

Dari lima penyebab AKI terbesar di Indonesia tersebut empat diantaranya merupakan dampak yang terjadi apabila ibu hamil mengalami anemia yaitu perdarahan, infeksi, partus lama/ macet, dan abortus (World Healath Organization, 2023).

b. Tanda dan Gejala Anemia

Gejala anemia pada ibu hamil sama dengan gejala anemia pada umumnya. Menurut Depkes (1996), gejala anemia dibuat berdasarkan berat ringannya anemia yang diderita ibu hamil, yaitu:

1) Anemia Ringan (Hb 8-10 gr%)

Gejala: pusing, lemah, lesu, mudah kantuk, mudah pingsan, pada pemeriksaan fisik kelopak mata pucat, wajah, bibir dan lidah serta kuku pucat dan pada pemeriksaan laboratorium dengan menggunakan alat sahli didapatkan kadar Hb kurang dari 11 gr%.

2) Anemia Berat (Hb < 8 gr%)

Gejala: umumnya sama dengan anemia ringan, tetapi pada pemeriksaan fisik teraba pembesaran hati sedangkan pada pemeriksaan laboratorium Hb kurang dari 8 gr% (U Evi Nasla, 2022:8).

c. Cara Pencegahan Anemia

Salah satu langkah yang dapat ditempuh untuk mencegah terjadinya anemia yaitu dengan memberikan tablet Fe, memperbaiki menu makanan yang akan di konsumsi. Seperti meningkatkan konsumsi makanan yang banyak mengandung zat besi seperti telur, susu, hati, ikan, daging merah, kacang kacangan, sayuran berwarna hijau tua, dan buah-buahan. Bisa pula menambahkan substansi yang

memudahkan penyerapan zat besi seperti vitamin C, air jeruk dan jenis buah-buahan seperti jambu biji merah dan buah bit. Sebaliknya, substansi penghambat penyerapan zat besi seperti teh dan kopi patut dihindari (Bunga et al., 2021).

d. Faktor-faktor Penyebab Anemia Pada Ibu Hamil

1) Faktor dasar

a) Sosial dan ekonomi

Kondisi sosial dan ekonomi suatu wilayah mempengaruhi pola konsumsi makanan dan gizi masyarakatnya. Di daerah pedesaan dan perkotaan, pola konsumsi makanan berbeda. Semakin tinggi tingkat ekonomi seseorang, semakin baik status gizi mereka, sementara yang memiliki ekonomi rendah cenderung memiliki status gizi lebih buruk (Ferida R, 2021).

b) Pengetahuan

Ibu hamil yang memiliki tingkat pengetahuan rendah berisiko mengalami defisiensi zat besi, jadi tingkat pengetahuan yang kurang tentang defisiensi zat besi akan memberi pengaruh pada ibu hamil dalam berperilaku kesehatan dan dapat berakibat pada kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat besi dikarenakan ketidaktahuannya dan dapat berakibat anemia pada ibu hamil (Ferida R, 2021).

c) Pendidikan

Tingkat pendidikan yang baik akan diikuti kemudahan dalam memahami pengetahuan tentang kesehatan. Sedangkan rendahnya tingkat pendidikan yang dimiliki seorang ibu hamil dapat menyebabkan keterbatasan dalam upaya menangani masalah gizi dan kesehatan keluarga (Ferida R, 2021).

2) Faktor Langsung

a) Pola konsumsi

Kejadian anemia sangat erat jika dihubungkan dengan pola konsumsi yang rendah kandungan zat besinya serta makanan yang dapat memperlancar dan menghambat absorpsi zat besi (Ferida R,2021).

b) Infeksi

Beberapa infeksi penyakit menyebabkan risiko anemia. Infeksi itu umumnya adalah TBC, malaria, dan cacingan, karena menyebabkan terjadinya peningkatan penghancuran sel darah merah dan terganggunya eritrosit. Cacingan sangat jarang menyebabkan kematian secara langsung, namun sangat mempengaruhi kualitas hidup penderitanya karena cacing menyerap kandungan makanan. Infeksi cacing akan menyebabkan malnutrisi dan dapat mengakibatkan anemia defisiensi besi pada ibu hamil. Infeksi yang disebabkan penyakit malaria dapat menyebabkan anemia (Ferida R, 2021).

c) Pendarahan

Kebanyakan anemia dalam kehamilan disebabkan oleh defisiensi besi dan pendarahan akut bahkan keduanya saling berinteraksi satu sama lain. Pendarahan menyebabkan banyak unsur besi yang hilang keluar bersama darah sehingga dapat berakibat pada anemia menurut (Ferida R,2021).

3) Faktor Tidak Langsung

a) Frekuensi Antenatal Care (ANC)

Terdapat hubungan yang signifikan antara kunjungan Antenatal Care (ANC) dan kejadian anemia pada ibu hamil. Banyak ibu hamil di negara tersebut hanya melakukan kunjungan pada trimester I dan II, yang membuat mereka kehilangan kesempatan untuk

mendapatkan informasi penting tentang anemia serta anjuran konsumsi makanan yang mengandung zat besi dan asam folat. Kunjungan ANC secara rutin dapat membantu deteksi masalah kesehatan lebih dini dan mencegah anemia dengan pemberian suplemen serta edukasi gizi yang diperlukan. Oleh karena itu, disarankan agar ibu hamil meningkatkan frekuensi kunjungan ANC guna mengurangi risiko anemia (Oktaviana P et al., 2022).

b) Paritas

Di Ethiopia Barat, terdapat hubungan antara paritas dan anemia pada ibu hamil. Banyak ibu memiliki lima anak atau lebih akibat kurangnya pelaksanaan program keluarga berencana (KB). Ibu dengan paritas tinggi berisiko lebih besar mengalami anemia karena kehilangan zat besi selama kehamilan dan persalinan. Selain itu, ibu dengan banyak anak cenderung berbagi makanan, yang mengurangi asupan gizi mereka. Ibu hamil membutuhkan zat besi untuk janin dan plasenta, dan kehilangan darah saat melahirkan serta pasca persalinan dapat menurunkan kadar hemoglobin. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan layanan KB guna mengendalikan paritas ibu (Oktavia P et al., 2022).

c) Jarak Kehamilan

Jarak kehamilan di bawah 2 tahun memiliki hubungan signifikan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Ibu yang mengalami kehamilan dalam waktu dekat berisiko lebih tinggi mengalami anemia karena tubuh mereka belum sepenuhnya pulih dari kehamilan sebelumnya, yang mengakibatkan penurunan cadangan zat besi. Data menunjukkan bahwa 62,5% ibu hamil dengan jarak kehamilan kurang dari 2 tahun mengalami anemia, sementara hanya 13% dari mereka dengan jarak ≥ 2 tahun

yang mengalami hal serupa. Oleh karena itu, meningkatkan kesadaran tentang perencanaan jarak kehamilan sangat penting untuk mencegah anemia (Oktavia P, 2022).

3. Buah bit (Beetroot)

1. Pengertian

Buah bit merupakan tanaman sejenis umbi yang berwarna ungu kemerahan. Bentuknya menyerupai kentang. Biasanya buah bit dikonsumsi dengan cara dijus atau diolah menjadi santapan dengan tekstur lembut. Meskipun daunnya bisa dijadikan sayur, umbinya lebih sering dikonsumsi karena mengandung banyak manfaat bagi kesehatan tubuh (Indah et al., 2021).

Buah Bit yang dikenal dengan kar bit maupun bit merah ini merupakan salah satu jenis tanaman dari kelompok Amaranthaceae dan memiliki nama latin *Beta Vulgaris*. Buah Bit mengandung tembaga dan zat besi serta asam folat yang sangat baik untuk membantu pembentukan otak bayi dan mengatasi masalah anemia. Buah bit sangat baik untuk dikonsumsi secara rutin. Kandungan buah bit dalam daftar kandungan bahan makanan antara lain adalah 108 mg asam folat 27,0 mg, kalsium 43,0 mg, fosfor 43 mg, vitamin C 23 mg, magnesium 9,6 mg, karbohidrat, 1,0 mg zat besi (Suzana et al., 2022).

Perawatan non-farmakologis dan pencegahan Anemia dilakukan dengan mengonsumsi sayuran hijau, Kacang-kacangan, hati ayam, ikan asin, bit, buah naga dan yang lainnya (Rr Catur et al., 2021).

Buah bit merupakan salah satu terapi nonfarmakologis yang menawarkan beberapa manfaat kesehatan yang signifikan. Di antara semua manfaat buah bit, buah bit merupakan salah satu buah yang mengandung kadar zat besi yang cukup tinggi dibandingkan dengan buah lainnya seperti buah naga dan melon. Kandungan zat besi pada buah bit sebesar 7,4% (9). Zat besi penting untuk menjaga dan membentuk sel darah merah yang sehat sehingga

dapat memastikan sirkulasi oksigen dan zat besi yang dibutuhkan oleh ibu hamil (Siti Hamidah, 2024).

Buah bit juga mengandung Bit mengandung Vitamin A, B, dan C dan berbagai mineral termasuk Kalsium, magnesium, tembaga, mangan, besi, dan fosfor. Vitamin B9 (folat) adalah salah satu vitamin B yang penting untuk sel dan jaringan normal Pertumbuhan. Ini membantu melindungi bayi yang baru lahir dari cacat tabung saraf. Oleh karena itu, bit adalah bagian dari rekomendasi diet wanita hamil. Besi Kandungan bit juga memainkan peran penting dalam tubuh manusia. Itu mengangkut oksigen ke Sel darah merah, sehingga membantu menyembuhkan anemia. Bit juga efektif dalam mengobati berbagai macam Penyakit, termasuk tekanan darah, peradangan, kanker, penyakit jantung, dan masalah kulit (Synta H et al., 2023).

Gambar 1.1 Buah bit (*Beetroot*)



(Sumber: Mutiara Zalsabilah Ridwan, 2024).

2. Manfaat Bagi Ibu Hamil

Buah bit memiliki banyak manfaat terutama untuk peningkatan kadar hemoglobin dalam tubuh karena buah bit memiliki kandungan zat besi dan asam folat, sehingga ibu hamil hanya fokus dalam pengobatan farmakologi dan tidak memahami cara yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin selain tablet Fe. Buah bit ini sangat signifikan untuk pengobatan non farmakologi dalam meningkatkan HB pada ibu hamil (Sembiring J et al., 2021).

Seiring berkembangnya ilmu pengetahuan banyak cara untuk mengatasi anemia dan meningkatkan hemoglobin (Hb) ibu hamil baik secara medis maupun alamiah, salah satunya adalah Buah Bit yang kaya zat besi sehingga baik untuk meningkatkan hemoglobin darah. Buah Bit termasuk tanaman umbi-umbian, mengandung zat-zat yang sangat diperlukan oleh kesehatan, antaranya zat besi, vitamin C, kalium, fosfor, magnesium, asam folat dan serat. Asam folat yang terkandung dalam buah Bit juga bermanfaat untuk pembentukan darah merah. Kandungan senyawa kimia yang terdapat dalam buah Bit sangat bermanfaat bagi kesehatan, antara lain sebagai pembersih darah yang ampuh, memaksimalkan perkembangan otak bayi, anti kanker dan anti Hb (Yulida Effendi, 2023).

3. Kandungan Buah bit (*Beetroot*)

Buah Bit Buah bit memiliki beberapa kandungan yang baik untuk tubuh, antara lain:

- a. Asam folat 34% yang berfungsi menumbuhkan dan mengganti sel-sel yang rusak.
- b. Kalium 14,8% yang berfungsi memperlancar keseimbangan cairan di dalam tubuh.
- c. Serat 13,6% yang berfungsi membantu mengatasi gangguan kolesterol.
- d. Vitamin C 10,2% yang berfungsi menumbuhkan jaringan dan menormalkan saluran darah.
- e. Magnesium 9,8% yang berfungsi menjaga fungsi otot dan syaraf.
- f. Triptofan 1,4%.
- g. Zat besi 7,4% yang berfungsi metabolisme energi dan sistem kekebalan tubuh .
- h. Tembaga 6,5% yang berfungsi membentuk sel darah merah.
- i. Fosfor 6,5% yang berfungsi memperkuat tulang.
- j. Caumarin yang berfungsi mencegah tumor.
- k. Betasianin yang berfungsi mencegah kanker (Indah R et al., 2021).

Cara umum membuat jus buah bit untuk dikonsumsi ibu hamil dengan baik yaitu siapkan 100 gram buah bit yang sudah dipisahkan dari kulitnya, serta dibutuhkan beberapa alat yaitu blender, wadah plastik yang memiliki penutup. Lalu cara pembuatannya, cuci buah bit dengan air yang bersih, kemudian potong buah bit menjadi beberapa bagian agar mudah diolah, setelah itu blender buah bit yang sudah disiapkan dan tambahkan 150 ml air, lalu blender selama 1-2 menit, dengan dosis 2 gelas atau 500 ml jus Bit merah setiap hari dan dapat diolah menjadi jus sebanyak 250 ml. pemberian selanjutnya masukkan ke wadah plastik yang memiliki penutup dan praktis untuk dibawa, setelah selesai jus buah bit sudah siap disajikan dan dikonsumsi (Yulida Effendi, 2023).

4. Kelebihan dan Kekurangan Buah Bit

Manfaat buah bit bagi kesehatan terutama ibu hamil sangatlah beragam salah satunya yaitu zat besi nya dapat menangani anemia ringan dan folat yang dapat mencegah cacat tabung saraf pada janin dan menurunkan resiko bayi lahir premature. Namun, berbagai manfaat tersebut masih membutuhkan bukti dan penelitian lebih lanjut untuk memastikan keamanan dan efektivitasnya. Selain itu, meski buah bit memiliki segudang khasiat, bukan berarti Anda dapat mengonsumsinya secara berlebihan. Terlalu banyak mengonsumsi bit justru dapat menurunkan kadar kalsium dalam tubuh dan mengganggu fungsi ginjal (Diskes Bandung, 2022).

B. Kewenangan Bidan

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan
 - a. Pasal 1 Tenaga Kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang Kesehatan serta memiliki sikap profesional, pengetahuan, dan keterampilan melalui pendidikan tinggi yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan Upaya Kesehatan.

- b. Pasal 40 Upaya Kesehatan ibu ditujukan untuk melahirkan anak yang sehat, cerdas, dan berkualitas serta menurunkan angka kematian ibu.
- c. Pasal 40 Upaya Kesehatan ibu sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan pada masa sebelum hamil, masa kehamilan, persalinan, dan pasca persalinan.
- c. Pasal 27 Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan dalam menjalankan praktik berhak mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan diri melalui pengembangan kompetensi, keilmuan, dan karier di bidang keprofesiannya.
- d. Pasal 274 Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan dalam menjalankan praktik wajib memperoleh persetujuan dari Pasien atau keluarganya atas tindakan yang akan diberikan
- e. Pasal 279 Tenaga Medis dan Tenaga Kesehatan bertanggung jawab Secara moral untuk menambah ilmu pengetahuan dan mengikuti Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi.

(Peraturan Pemerintah RI, 2023)

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2024 Tentang kesejahteraan ibu dan anak Pada fase seribu hari pertama kehidupan
 Pasal 4 Setiap Ibu berhak mendapatkan pelayanan kesehatan yang sesuai dengan standar, aman, bermutu, dan terjangkau pada masa sebelum hamil, masa kehamilan, persalinan, dan pascapersalinan yang disertai pemenuhan jaminan kesehatan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan di bidang kesehatan.

C. Hasil Penelitian Terkait

Dalam menyusun proposal tugas akhir ini, penulis terinspirasi dari penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya terkait dengan latar belakang masalah laporan tugas akhir ini :

1. Penelitian menurut Synta Haqqul Fadhilah pada tahun 2023 dengan judul “Beetroot (*Beta vulgaris* L.) and Its Potential As an Anemia Treatment in Pregnancy” Penelitian dilakukan di beberapa lokasi, termasuk desa Gue Gajah dan Garot Geuce di Aceh Besar, serta Klinik Dina Karya di Medan Dan

adapun isi Kesimpulan dari penelitian menunjukkan bahwa bit (*Beta vulgaris* L.) memiliki potensi untuk mencegah dan mengobati anemia pada wanita hamil dengan cara meningkatkan kadar hemoglobin dan hematokrit. Hasil pre-post dari beberapa studi menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin setelah pemberian jus bit. Misalnya, dalam satu penelitian, kadar hemoglobin anemis pada wanita hamil meningkat dari 10.25 g/dl menjadi 11.35 g/dl setelah menerima kombinasi jus bit dan lemon, dengan rata-rata kenaikan sebesar 1.1 g/dl. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa perlakuan jus bit pada wanita hamil anemis menghasilkan peningkatan hemoglobin minimum sebesar 17.7g%.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Yulida Effendi Nasution 2023 “Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap kenaikan kadar HB pada Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja UPTD Puskesmas Makmur”.

Dengan hasil: Sebelum konsumsi jus, mayoritas responden (86,7%) berada dalam kategori anemia ringan, yang menunjukkan prevalensi anemia yang cukup tinggi di kalangan ibu hamil. Namun, setelah pemberian jus buah bit, 60% responden menunjukkan kadar Hb yang normal, yang menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam kondisi kesehatan mereka. Analisis statistik menggunakan uji t-paired menunjukkan p-value sebesar 0,001, yang menandakan bahwa ada pengaruh signifikan dari jus buah bit terhadap peningkatan kadar Hb.

3. Penelitian yang dilakukan Indah Risnawati, Indanah, Sukesih 2021 “Efektifitas pemberian Jus Buah Bit Terhadap kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Tayu I”

Dengan hasil: Hasil analisis kadar hemoglobin pada kelompok kontrol menunjukkan bahwa sebelum pemberian tablet Fe, rata-rata kadar hemoglobin adalah 8,8133 gr/dl, dan setelah pemberian tablet Fe, rata-rata kadar hemoglobin meningkat menjadi 8,9733 gr/dl. Hasil uji analisis menggunakan paired t-test didapatkan nilai p-value = 0,004 < 0,05, yang menyimpulkan bahwa ada perbedaan peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe pada kelompok control. Pemberian jus buah bit

menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin yang lebih signifikan dibandingkan dengan hanya mengkonsumsi tablet Fe saja.

4. Penelitian yang dilakukan Siti Hamidah dan Sulastris pada tahun 2024 yang berjudul "Perbandingan buah bit dan kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia".

Hasil penelitian: menunjukkan bahwa kelompok bit memiliki tingkat hemoglobin pra-tes rata-rata 10,09 g/dL, yang meningkat menjadi 12,2 g/dL, sementara kelompok kurma menunjukkan peningkatan dari 10,0 g/dL menjadi 14,0 g/dL. Temuan menyimpulkan bahwa jus bit lebih efektif daripada kurma dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada wanita hamil dengan anemia ringan, menyoroti pentingnya intervensi diet selama kehamilan untuk mengurangi risiko kesehatan yang terkait dengan anemia. Meskipun hasil kadar hemoglobin pada kelompok kurma lebih tinggi setelah tes, yaitu 14,0 gr/dL, dibandingkan dengan kelompok bit yang memiliki hasil 12,0 gr/dL, penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok bit lebih efektif.

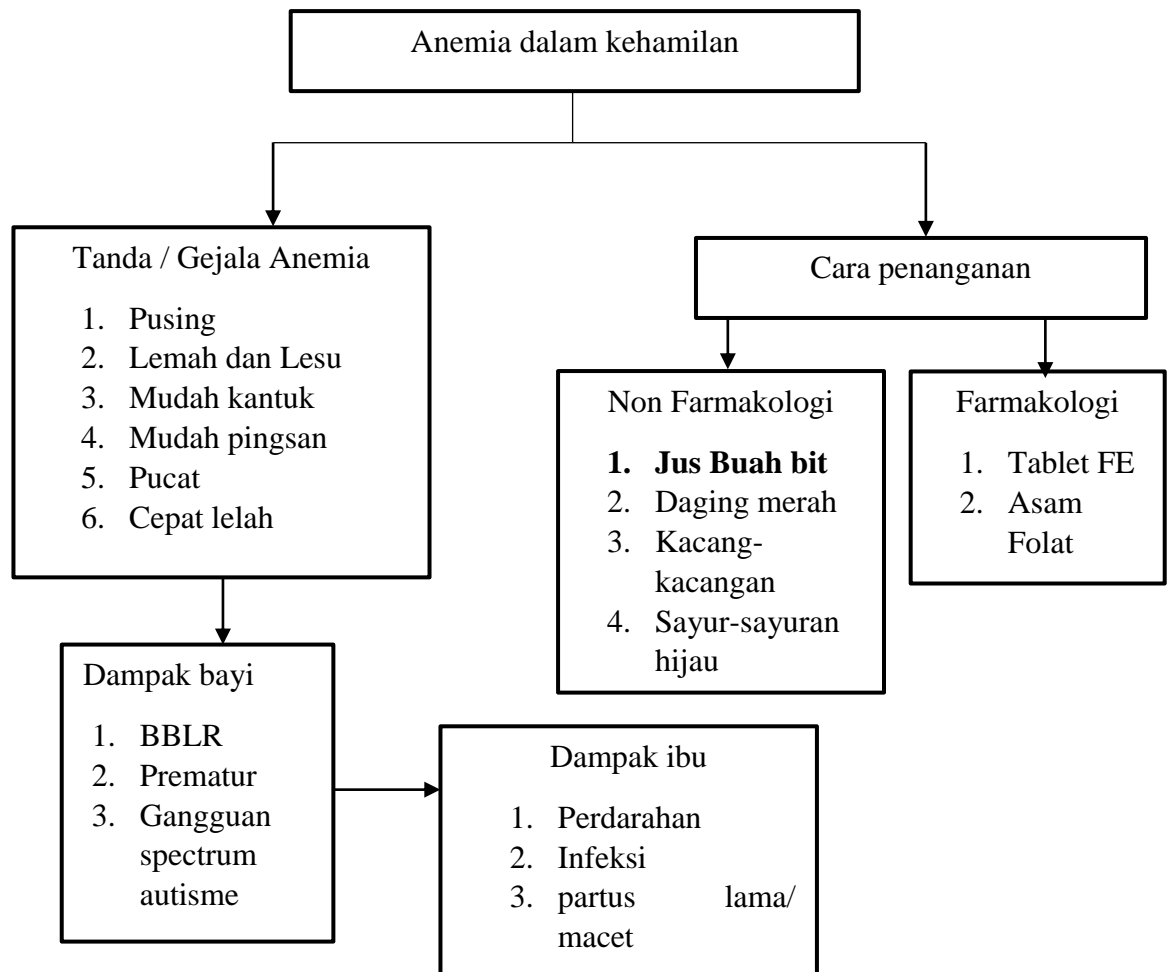
5. Penelitian yang dilakukan Rr Catur Wulandari dan Is Susiloningtyas pada tahun 2021 dengan judul "Beetroot (Beta vulgaris) administration to anemic pregnant woman for increasing hemoglobin level". Penelitian berlangsung selama 14 hari, di mana kadar hemoglobin diukur sebelum dan setelah intervensi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa pemberian jus bit (beetroot) bersama dengan tablet besi (Fe) pada ibu hamil yang mengalami anemia dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan. Dengan peningkatan minimum kadar hemoglobin sebesar 17,7 gr% dan maksimum sebesar 0,8 gr% setelah intervensi. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dalam kadar hemoglobin antara kelompok yang menerima jus bit dan tablet besi (Fe) dibandingkan dengan kelompok yang hanya menerima tablet besi. Hasil uji Mann Whitney menunjukkan nilai $p = 0,023$, yang lebih kecil dari $\alpha (0,05)$, mengindikasikan bahwa pemberian jus bit efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Secara spesifik, rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian jus bit dan tablet Fe adalah 9,71 gr%, dan setelah intervensi meningkat menjadi 10,70

gr%, dengan peningkatan rata-rata sebesar 0,99 gr% , . Penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi jus bit dan suplemen besi dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia.

6. Penelitian yang dilakukan Suzana pada tahun 2022 yang berjudul “Efektifitas Pemberian Jus buah Bit (Beta Vulgaris) dan Sari Kacang Hijau (Vigna Radiata) pada Ibu Hamil Anemia” Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa jus buah bit dan sari kacang hijau efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil dengan anemia. Uji statistik menunjukkan nilai $p=0,000$ untuk kedua intervensi, mengindikasikan pengaruh signifikan. Rata-rata Hb sebelum intervensi untuk jus buah bit adalah 10,04 dan meningkat menjadi 11,24, sedangkan untuk sari kacang hijau, rata-rata Hb meningkat dari 10,24 menjadi 11,34. Namun, tidak ada perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p=0,153$), sehingga keduanya dapat dipertimbangkan sebagai intervensi tambahan untuk mengatasi anemia pada ibu hamil.
7. Penelitian yang dilakukan Sembiring pada tahun 2021 yang berjudul “Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Melalui Edukasi Manfaat Jus Buah Bit untuk Pencegahan Anemia” Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum penyuluhan, hanya 25% ibu hamil yang memiliki pengetahuan baik tentang anemia, sedangkan 75% memiliki pengetahuan kurang. Setelah penyuluhan, pengetahuan baik meningkat menjadi 91,7%, dan hanya 8,3% yang masih memiliki pengetahuan kurang. Ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman ibu hamil tentang manfaat buah bit dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia.

D. Kerangka Teori

Tabel 1.2



Sumber : U Evi Nasla, (2022), Ferida, (2021), Yayuk, (2024), WHO, (2023).