

**PEMBERIAN BUAH BIT TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN ANEMIA
(*NARRATIVE REVIEW*)**



Diajukan ke Prodi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai Pemenuhan Salah
Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

Gyna Nurrahmi Azizah

NIM: 2110337002

Pembimbing:

1. Prof. Dr. Elly Usman, M.Si., Apt
2. Feni Andriani, Bd., M,Keb

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS
PADANG
2026**

ABSTRAK

The Effect of Beetroot Consumption on Hemoglobin Levels in Pregnant Women in Their Third Trimester with Anemia (Narrative Review)

by

Gyna Nurrahmi Azizah, Elly Usman, Feni Andriani, Firdawati, Gestina

Aliska, Heni Fitria

*Anemia is a condition in which hemoglobin levels are below normal (<11g/dL). Based on Riskesdas 2023 data, the prevalence of anemia in pregnant women in Indonesia reached 27,7%, while in Padang, 1,977 pregnant women out of 3,485 were recorded as having anemia. The third trimester is a phase of pregnancy with rapidly increasing iron and nutritional requirements to support fetal growth and prepare for childbirth, so anemia during this period poses a risk of complications for both the mother and the fetus. One non-pharmacological intervention that can be done is consuming beetroot (*Beta vulgaris*), which is rich in iron, folic acid, and vitamin C. The purpose of this study was to determine the effect of beetroot on hemoglobin levels in pregnant women in the third trimester with anemia.*

The study used a narrative literature review design conducted from March 2025 to January 2026. Articles were searched through the Pubmed, ScienceDirect, DOAJ, Google Scholar, and GARUDA databases. Articles were selected based on inclusion and exclusion criteria.

Analysis of 17 articles showed that the administration of beetroot in various processed forms was generally associated with an increase in hemoglobin levels in pregnant women with anemia.

The conclusion of this literature review shows that the administration of beetroot has the potential to increase hemoglobin levels in pregnant women in their third trimester with anemia. Its effectiveness is influenced by dosage, form of processing, duration of administration, and compliance with iron tablet consumption. Therefore, beetroot can be considered as a non-pharmacological supportive intervention in efforts to combat anemia in pregnant women.

Keywords: *Anemia, pregnant women, hemoglobin levels, beetroot, third trimester*

ABSTRAK

Pemberian Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia (*Narrative Review*)

Oleh

Gyna Nurrahmi Azizah, Elly Usman, Feni Andriani, Firdawati, Gestina

Aliska, Heni Fitria

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin berada dibawah normal (<11 g/dL). Berdasarkan data Riskesdas 2023, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mencapai 27,7% sedangkan di Kota Padang tercatat 1.977 ibu hamil mengalami anemia dari 3.485 orang. Trimester III merupakan fase kehamilan dengan kebutuhan zat besi dan nutrisi yang meningkat pesat untuk mendukung pertumbuhan janin dan persiapan persalinan, sehingga anemia pada periode ini berisiko menimbulkan komplikasi bagi ibu dan janin. Salah satu intervensi non farmakologi yang dapat dilakukan adalah konsumsi buah bit (*Beta vulgaris*), yang kaya akan zat besi, asam folat, dan vitamin C. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh buah bit terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia.

Penelitian menggunakan desain *narrative literature review* yang dilaksanakan pada Maret 2025 – Januari 2026. Penelusuran artikel dilakukan melalui database *Pubmed*, *ScienceDirect*, *DOAJ*, *Google Scholar*, dan *GARUDA*. Artikel diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Hasil analisis terhadap 17 artikel menunjukkan bahwa pemberian buah bit dalam berbagai bentuk olahan umumnya berkaitan dengan peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia.

Kesimpulan dari literature review ini menunjukkan bahwa pemberian buah bit berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia. Efektivitasnya dipengaruhi oleh dosis, bentuk olahan, lama pemberian, serta kepatuhan konsumsi tablet zat besi. Oleh karena itu, buah bit dapat dipertimbangkan sebagai intervensi pendukung non farmakologis dalam upaya penanggulangan anemia pada ibu hamil.

Kata Kunci : Anemia, ibu hamil, kadar hemoglobin, buah bit, trimester III