

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia dalam kehamilan merupakan salah satu masalah kesehatan yang terjadi pada ibu hamil terutama pada negara berkembang. Anemia dapat berpotensi membahayakan ibu dan janin, sehingga diperlukan perhatian khusus dalam penanganannya. Anemia pada ibu hamil dapat disebabkan oleh kekurangan zat besi, asam folat, dan vitamin B12 akibat kekurangan asupan nutrisi.¹ Ibu hamil trimester III adalah ibu hamil dengan usia kehamilan diatas 24 minggu. Dimana pada masa ini janin mengalami pertumbuhan yang sangat cepat dan kebutuhan nutrisi ibu mengalami peningkatan. Periode ini merupakan fase ketika anemia menjadi masalah serius yang perlu diatasi. Salah satu faktor utama yang berperan dalam terjadinya anemia dalam kehamilan adalah meningkatnya kebutuhan zat gizi, khususnya zat besi, seiring dengan bertambahnya volume darah dan perkembangan janin.²

Zat besi merupakan komponen penting dalam hemoglobin untuk pembuatan sel darah merah. Ibu hamil dapat mengalami perubahan yang signifikan pada tubuh. Jumlah darah meningkat sekitar 40-50%, sehingga tubuh memerlukan pasokan zat besi dan vitamin untuk membuat hemoglobin. Ibu hamil memerlukan 30% darah lebih banyak dari pada ketika tidak hamil. Jika ibu hamil kekurangan zat besi maka tubuh tidak dapat membuat sel-sel darah merah yang dibutuhkan dalam membuat darah ekstra. Dalam proses eritropoiesis, zat besi memegang peranan penting, defisiensi zat besi dapat memicu terjadinya anemia.³

Anemia yang terjadi pada kehamilan merupakan suatu keadaan dimana tubuh kekurangan kadar hemoglobin di bawah batas normal, sehingga menyebabkan hemoglobin yang terkandung di dalam sel darah merah tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan oksigen tubuh dan janin.⁴ Hemoglobin adalah protein yang berwarna merah yang dapat memberikan warna merah pada sel darah. Fungsi dari hemoglobin adalah mengikat dan mengangkut oksigen dari paru-paru untuk diedarkan ke seluruh tubuh. Hemoglobin merupakan suatu protein tetrametrik eritrosit yang dapat mengikat molekul bukan protein, yaitu senyawa porifin besi yang disebut dengan heme. Anemia dapat terjadi akibat gangguan proses

pembentukan eritrosit di sumsum tulang serta peningkatan penghancuran eritrosit (hemolisis).⁵

Menurut WHO, prevalensi anemia pada ibu hamil yang berusia 15-49 tahun secara global pada tahun 2022 35,3% dan mengalami peningkatan tahun 2023 sebesar 35,5%. Sedangkan prevalensi kejadian anemia pada tahun 2023 di Negara Afrika 43,0%, Asia Tenggara 42,1%, Eropa 24,3%, Amerika 21,2%, Indonesia 27,7%.⁶ Kondisi anemia cukup tinggi di Indonesia yang mendekati masalah kesehatan masyarakat dengan prevalensi anemia lebih dari 40%. Berdasarkan data pada Riskesdas tahun 2018 anemia pada ibu hamil yang berusia 15-24 tahun 84,6%, 25-34 tahun 33,7%, dan usia 35-44 tahun 33,6% dan terjadi penurunan pada tahun 2023 sebesar 27,7%.⁷ Jumlah ibu hamil yang mengalami anemia di Kota Padang pada tahun 2021 sebanyak 2.160 orang per 3.485 orang. Pada tahun 2023 mengalami penurunan jumlah ibu hamil dengan anemia pada Kota Padang sebanyak 1.977 orang.⁸

Anemia pada trimester III kehamilan memiliki potensi terjadinya komplikasi yang serius yaitu risiko abortus, hambatan tumbuh kembang janin didalam rahim, partus prematur, partus lama dikarenakan inertia uteri, ketuban pecah dini, perdarahan pada kala 4 dikarenakan atonia uteri, syok pada persalinan, dan infeksi. Dampak pada janin yaitu kematian perinatal, prematuritas, cacat bawaan, dan kekurangan zat besi pada bayi.⁹ Komplikasi seperti berat badan lahir rendah (BBLR) dan terjadinya kelahiran prematur seringkali dikaitkan dengan anemia pada ibu hamil, terutama jika anemia dibiarkan selama trimester III dan tidak diatasi dengan intervensi yang tepat. Hal ini konsisten dengan pemahaman bahwa pasokan oksigen dan nutrisi ke plasenta bisa terpengaruh, untuk itu penting mencegah anemia agar tidak terjadi komplikasi yang dapat membahayakan ibu dan janin.¹⁰

Tanda dan gejala yang biasanya terjadi pada anemia adalah pucat, mudah lelah, jantung berdebar takikardi dan sesak napas. Tanda khas dari anemia pada saat dilakukan pemeriksaan adalah *stomatitis angularis*, *glossitis disfagia*, *hipoklodidia*, *koilonika* dan *pagofagia*. Tanda yang kurang khas berupa kelelahan, *anoreksia*, kepekaan terhadap infeksi penyakit meningkat, kelainan perilaku tertentu, kinerja intelektual serta kemampuan kerja menyusut.¹¹ Ibu hamil anemia juga ditandai dengan kadar hemoglobin kurang dari 11 gr/dl pada trimester pertama dan trimester

ketiga, serta kurang dari 10,5 gr/dl pada trimester kedua. Umumnya anemia pada kehamilan terjadi karena adanya peningkatan volume plasma dalam darah dan kurangnya zat besi pada ibu. sehingga diperlukan pencegahan dalam anemia pada kehamilan.⁹

Upaya pencegahan anemia pada ibu hamil bisa dilakukan dengan farmakologi maupun non farmakologi. Secara farmakologi, dengan penggunaan tablet Fe dapat menjadi pilihan. Tablet Fe merupakan salah satu program pemerintah dalam mengatasi anemia. Pada ibu hamil tablet Fe diberikan 90 tablet selama kehamilan dengan pemberian 60 mg tablet Fe dan 400 mikrogram asam folat yang dikonsumsi setiap 1 tablet sehari.¹² Pada tahun 2023 ada sebanyak 13.518 orang atau 77,6% dari 17.425 orang ibu hamil yang mendapatkan tablet Fe selama kehamilan di Kota Padang, yang diharapkan dapat menurunkan risiko terjadinya gangguan pada pertumbuhan janin dan lahir cacat. Ibu hamil seringkali jarang minum tablet Fe dikarenakan bau dari tablet tersebut yang dapat menyebabkan ibu mual dan muntah. Pada usia kehamilan 25 minggu hingga 36 minggu plasenta dan janin mengalami peningkatan kebutuhan zat besi. Pada trimester 2 kebutuhan zat besi sekitar 3,5 mg/hari dan pada trimester III sekitar 7 mg/ hari. Sehingga diperlukannya alternatif lain untuk penambahan zat besi pada ibu hamil selain mengkonsumsi tablet Fe.¹³

Secara non farmakologis pencegahan dan penanganan anemia bisa dilakukan dengan cara yaitu dapat mengkonsumsi sayuran hijau, kacang-kacangan, hati ayam, buah bit, buah jambu biji merah dan lainnya. Akhir-akhir ini, buah bit mulai dimanfaatkan sebagai salah satu metode komplementer dalam mengatasi anemia pada ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Elvi, dkk (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian buah bit terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III.¹⁴

Buah bit adalah tanaman yang berasal dari keluarga Amaranthaceae – Chenopodiaceae yang artinya buah bit masih satu keluarga dengan sayuran lobak dan sayuran berakar lainnya. Buah bit mengandung asam folat dan zat besi dalam jumlah yang besar, zat tersebut sangat dibutuhkan tubuh dalam membentuk sel darah merah baru juga hemoglobin.¹⁵ Asam folat yang terkandung di dalam buah bit sekitar 34%, yang dapat menjamin pertumbuhan dan penggantian sel-sel yang rusak. Kandungan zat besi pada buah bit adalah 7,4%. Buah bit juga mengandung

vitamin, karbohidrat, protein, dan lemak yang memiliki efek positif bagi kesehatan. Selain itu, di dalam buah bit juga terkandung mineral lain seperti zat besi (Fe), natrium (Na), seng (Zn), kalsium (Ca), kalium (K), magnesium (Mg), dan fosfor (P). Buah bit mengandung vitamin C 10,2% dan 34% asam folat, yang dapat memproses pertumbuhan dan regenerasi sel-sel yang rusak.¹⁶

Buah bit memiliki kandungan vitamin dan mineral yang banyak sekali manfaat. Buah bit dapat merangsang, membangun, membersihkan dan memperkuat sistem peredaran darah dan sel darah merah sehingga dapat mencegah kekurangan sel darah merah dalam tubuh. vitamin C yang terkandung didalam buah bit dapat memudahkan tubuh menyerap zat besi, yang artinya jika zat besi dapat terserap dengan baik maka pembentukan sel darah baru juga akan menjadi baik dan lancar. Kandungan asam folat dan B12 dalam buah bit memiliki peran yang penting untuk merangsang sistem peredaran darah serta mendukung proses pembentukan sel darah merah. Kedua mikronutrien tersebut berkontribusi terhadap metabolisme sel yang optimal dan sangat diperlukan dalam proses perkembangan eritrosit yang normal.¹⁷

Buah bit dikenal memiliki berbagai kelebihan bagi kesehatan, terutama bagi ibu hamil. kandungan asam folatnya mencapai 34% berperan membantu proses pembentukan dan perbaikan sel tubuh. selain itu, serat sebanyak 13,6% di dalam buah bit dapat mencegah sembelit yang sering dialami selama kehamilan. Zat besi sebesar 7,4 % juga berfungsi untuk meningkatkan energi dan memperkuat sistem kekebalan tubuh, menjaga kelancaran pembuluh darah, serta meningkatkan penyerapan zat besi. Dengan Kandungan gizi yang beragam tersebut, buah bit dapat membantu mencegah anemia pada ibu hamil. oleh sebab itu, mengkonsumsi buah bit secara teratur dapat menjadi pilihan alami untuk menjaga kesehatan ibu dan perkembangan janin selama kehamilan.¹⁸

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yulida, dkk (2023) dikatakan bahwa pemberian jus buah bit berpengaruh terhadap kenaikan Hb pada ibu hamil, dengan cara mengkonsumsi 2 gelas atau sekitar 500 ml jus buah bit merah setiap hari mampu mencegah anemia, setiap 100 gram buah bit terkandung 109 mg kadar asam folat, dan dapat diolah menjadi jus dengan menggunakan air sebanyak 150 ml dan 100 gram buah bit yang nantinya akan menghasilkan 250 ml jus buah bit. Buah

bit juga dapat membantu proses metabolisme karena adanya kandungan potassium yang menyeimbangkan elektrolit dalam tubuh, sehingga membantu mencegah anemia.¹⁹

Berdasarkan penelitian Putri,dkk (2024) terkait pengaruh konsumsi daging merah dan jus buah bit terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil trimester III dengan anemia ringan, didapatkan hasil dari perbandingan tersebut bahwa jus buah bit lebih berpengaruh dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.²⁰ Berdasarkan hasil penelitian Zulfa, dkk (2023), dilakukan pemberian jus bit merah selama 1 minggu sebanyak 500 ml selama 7 hari berturut-turut, dengan rata-rata Hb pada ibu hamil yaitu 10,6 gr/dl. setelah paparan selesai dilakukan didapatkan hasil rata-rata Hb pada ibu hamil mengalami kenaikan dengan rata-rata 11,8 gr/dl. Berdasarkan hasil tersebut didapatkan adanya pengaruh kenaikan Hb pada ibu hamil yang diberikan jus buah bit merah selama 7 hari berturut-turut.²¹

Meskipun berbagai penelitian menunjukkan hasil yang positif, tingkat efektivitas pemberian buah bit bervariasi antar studi. Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh dosis, lama pemberian, bentuk olahan, maupun bahan tambahan yang digunakan. Sebagian besar penelitian berfokus pada ibu hamil trimester III, sementara kajian yang secara khusus meneliti trimester tersebut melalui pendekatan literatur review masih terbatas. Padahal, pemahaman yang lebih mendalam mengenai efektivitas intervensi pada trimester III sangat penting untuk memaksimalkan upaya pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil.

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan literature review dengan metode naratif review untuk menelaah dan menguraikan berbagai hasil studi sebelumnya yang membahas terkait pengaruh pemberian buah bit terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan anemia. pendekatan ini dipilih karena dinilai aman bagi kelompok rentan seperti ibu hamil serta memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menggambarkan secara menyeluruh hasil – hasil penelitian terdahulu, termasuk perbedaan dosis, durasi pemberian, dan bentuk olahan yang digunakan dalam berbagai studi.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan permasalahan dalam latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam studi literatur ini adalah “Bagaimana Pengaruh Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III dengan Anemia?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penulisan literatur ini adalah mengetahui pengaruh buah bit terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil Trimester III dengan anemia.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui kandungan gizi buah bit yang berperan dalam meningkatkan hemoglobin
- 2) Mengetahui dosis dan cara pemberian buah bit dalam meningkatkan kadar hemoglobin

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Manfaat studi literatur ini bagi penulis dapat memberikan wawasan tentang pemberian buah bit terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia sekaligus menambah pengalaman dalam melakukan studi literatur.

1.4.2 Bagi Pendidikan

Tinjauan ini dapat menambah wawasan dan memberikan informasi untuk dijadikan sebagai tambahan data dalam mengembangkan pendidikan tentang pemberian buah bit terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia, sekaligus dapat menjadi referensi dalam penelitian selanjutnya.

1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Dengan studi literatur ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan petugas kesehatan khususnya bidan dalam memberikan buah bit pada ibu hamil dengan anemia sebagai pengobatan non farmakologis.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Dapat memberikan informasi dan solusi alternatif dalam mengatasi anemia pada ibu hamil.

