

## UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA DENGAN PENYULUHAN KESEHATAN DAN DEMONSTRASI PEMANFAATAN JUS BUAH BIT DAN JUS BUAH ALPUKAT PADA IBU HAMIL

### ANEMIA PREVENTION EFFORTS WITH HEALTH EDUCATION AND DEMONSTRATION OF THE USE OF BEETROOT JUICE AND AVOCADO JUICE IN PREGNANT WOMEN

Septiana Rahayu<sup>1\*</sup>

1 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Palembang

\*Korespondensi Penulis : septiana30rahayu@yahoo.com<sup>1</sup>

#### Abstrak

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada ibu hamil, adalah anemia. Anemia defisiensi besi merupakan salah satu gangguan yang paling sering terjadi terutama selama masa kehamilan.. Salah satu upaya pencegahan anemia adalah dengan mengonsumsi bahan pangan yang kaya zat besi, asam folat, dan vitamin C. Buah bit dan buah alpukat merupakan sumber alami nutrisi yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengetahui manfaat konsumsi jus buah bit dan jus buah alpukat dalam upaya pencegahan anemia pada ibu hamil. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat jus buah bit dan jus buah alpukat. Metode yang dilakukan yaitu penyuluhan kesehatan dan demonstrasi, pembagian jus buah bit dan jus buah alpukat bagi peserta penyuluhan. Hasil yang diperoleh dalam kegiatan ini adanya peningkatan pengetahuan sebesar 64% tentang pemanfaatan jus buah bit dan jus buah alpukat. Diharapkan pengembangan program pengabdian masyarakat lebih optimal dengan integrasi program kesehatan ibu hamil, dinas dan pemerintah terkait yang dilakukan secara berkala dan berkelanjutan.

**Kata kunci:** anemia, ibu hamil, jus buah,

#### Abstract

A common health problem in pregnant women is anemia. Iron deficiency anemia is one of the most common disorders, especially during pregnancy. One way to prevent anemia is by consuming foods rich in iron, folic acid, and vitamin C. Beetroot and avocado are natural sources of nutrients that play an important role in the formation of red blood cells. This counseling aims to determine the benefits of consuming beetroot juice and avocado juice in preventing anemia in pregnant women. The purpose of this community service is to increase the knowledge of pregnant women about the benefits of beetroot juice and avocado juice. The methods used are health counseling and demonstrations, distribution of beetroot juice and avocado juice to counseling participants. The results obtained in this activity were an increase in knowledge of the benefits of beetroot juice and avocado juice by 64%. It is hoped that the development of community service programs will be more optimal with the integration of maternal health programs, related agencies and governments that are carried out periodically and continuously.

**Keywords:** anemia, juice, pregnant women

#### Pendahuluan

Anemia pada ibu hamil masih menjadi salah satu masalah kesehatan global yang berdampak signifikan terhadap kesehatan ibu dan janin. Kondisi ini disebabkan oleh kekurangan hemoglobin dalam darah, yang sebagian besar diakibatkan oleh defisiensi zat besi dan asam folat.

Menurut World Health Organization (WHO, 2023), prevalensi anemia pada ibu hamil di dunia mencapai sekitar 37%, dengan angka tertinggi terjadi di Asia Tenggara dan Afrika. Dampak anemia pada kehamilan antara lain meningkatkan risiko perdarahan postpartum, kelahiran prematur, serta berat badan lahir rendah (WHO, 2023).

Di Indonesia, angka kejadian anemia pada ibu hamil masih cukup tinggi. Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2022, prevalensi anemia mencapai 47,9% pada. Dimana ibu hamil tidak mendapatkan informasi yang cukup tentang anemia dan cara pencegahannya sehingga mereka tidak dapat mengambil tindakan yang tepat untuk mencegah atau mengatasi anemia. Selain disebabkan oleh asupan zat besi yang kurang, kebiasaan konsumsi teh atau kopi yang menghambat penyerapan zat besi juga menjadi faktor penyebab anemia (Kemenkes RI, 2022). Upaya pencegahan anemia memerlukan strategi gizi yang alami dan mudah diterima oleh masyarakat, termasuk pemanfaatan buah-buahan yang kaya akan zat besi, asam folat, dan vitamin C.

Buah bit (*Beta vulgaris L.*) merupakan salah satu sumber alami zat besi dan folat yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Kandungan utama buah bit meliputi zat besi, asam folat, vitamin C, magnesium, dan nitrat alami yang dapat meningkatkan sirkulasi darah dan oksigenasi jaringan tubuh (El-Sayed et al., 2021). Selain itu, antosianin dan betalain dalam buah bit berfungsi sebagai antioksidan kuat yang membantu melindungi sel darah merah dari kerusakan oksidatif (Kapadia et al., 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi jus buah bit secara rutin dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada wanita hamil dan remaja putri (Patel et al., 2022).

Sementara itu, buah alpukat (*Persea americana*) mengandung lemak sehat, vitamin E, vitamin C, dan asam folat yang berperan penting dalam proses pembentukan hemoglobin dan regenerasi sel darah merah (Widyaningrum & Nurhidayati, 2021). Kandungan lemak tak jenuh tunggal pada alpukat membantu penyerapan zat besi dan vitamin larut lemak dari makanan lain, sehingga mendukung proses metabolisme darah secara optimal. Selain itu, kandungan tembaga dan magnesium dalam buah alpukat juga berperan dalam proses pembentukan enzim yang mendukung produksi hemoglobin (Rodriguez et al., 2022).

Kombinasi jus buah bit dan buah alpukat dapat menjadi alternatif alami dalam pencegahan anemia, khususnya bagi ibu hamil yang membutuhkan peningkatan zat besi dan asam folat tanpa efek samping seperti mual

atau sembelit yang sering ditimbulkan oleh suplemen tablet Fe. Menurut Oluwafemi et al. (2022), konsumsi buah yang kaya zat besi dan vitamin C secara bersamaan mampu meningkatkan penyerapan zat besi non-heme hingga dua kali lipat. Oleh karena itu, mengombinasikan buah bit dan buah alpukat dalam bentuk jus menjadi pendekatan gizi yang efektif, mudah diterima, serta bernilai ekonomi tinggi untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

diperlukan alternatif pencegahan anemia yang lebih alami, mudah diterima, dan tidak menimbulkan efek samping, salah satunya melalui konsumsi bahan pangan yang kaya zat besi, asam folat, dan vitamin C. Pendekatan berbasis pangan alami dinilai lebih efektif dalam meningkatkan kepatuhan konsumsi karena dapat diintegrasikan ke dalam kebiasaan makan sehari-hari. Dalam konteks ini, buah bit (*Beta vulgaris L.*) dan buah alpukat (*Persea americana*) merupakan dua bahan alami yang potensial digunakan untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

Melalui kegiatan ini diharapkan ibu hamil dapat lebih memahami bahwa pencegahan anemia tidak hanya bergantung pada konsumsi tablet Fe, tetapi juga bisa dilakukan dengan cara memanfaatkan bahan pangan alami yang kaya zat gizi. Edukasi gizi seperti ini juga sejalan dengan prinsip promosi kesehatan (health promotion), meningkatkan kemampuan masyarakat melalui penyuluhan ini untuk mengurangi anemia pada ibu hamil

## Metode

Penyuluhan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan edukatif dan partisipatif, artinya peserta tidak hanya menerima informasi secara satu arah, tetapi juga dilibatkan secara aktif dalam seluruh proses kegiatan, mulai dari penyuluhan, praktik langsung, hingga evaluasi hasil pembelajaran. Pengabdian masyarakat ini dilakukan 2 hari pada tanggal 10 September - 11 September 2025 sebanyak 17 peserta. Sebelum kegiatan dimulai, tim pelaksana melakukan tahap persiapan yang meliputi koordinasi dengan pimpinan PMB Rosmaniar terkait jadwal pelaksanaan dan jumlah peserta. Selain itu, tim juga menyiapkan materi penyuluhan yang mencakup informasi tentang anemia pada kehamilan, penyebab, dampak, serta cara pencegahan melalui konsumsi makanan bergizi. Media pembelajaran yang

digunakan meliputi leaflet, banner, dan tayangan audiovisual singkat tentang manfaat buah bit dan buah alpukat.

Kegiatan diawali dengan pretest menggunakan kuesioner yang berisi sepuluh pertanyaan untuk menilai tingkat pengetahuan awal ibu hamil mengenai anemia dan manfaat buah bit serta alpukat. Setelah itu, dilakukan sesi penyuluhan kesehatan yang disampaikan oleh tim dosen dan mahasiswa kebidanan STIK Bina Husada Palembang. Materi penyuluhan menekankan pentingnya zat besi, asam folat, dan vitamin C dalam pembentukan sel darah merah, serta bagaimana buah bit dan alpukat dapat menjadi alternatif alami untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Setelah sesi penyuluhan, peserta mengikuti praktik langsung pembuatan jus buah bit dan jus buah alpukat. Dalam kegiatan ini, tim pelaksana memperagakan cara mengolah buah bit dan alpukat agar kandungan gizinya tetap terjaga. Peserta diberi kesempatan mencoba membuat jus sendiri dan mencicipinya untuk merasakan perbedaan rasa serta manfaatnya. Selama praktik berlangsung, para ibu hamil sangat antusias dan aktif berdiskusi mengenai variasi olahan yang dapat dikombinasikan untuk mengurangi rasa getir dari buah bit.

Setelah seluruh sesi selesai, dilakukan posttest menggunakan kuesioner yang sama untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta setelah mendapatkan edukasi dan praktik. Data hasil pretest dan posttest kemudian dikumpulkan dan dianalisis secara deskriptif, untuk melihat sejauh mana kegiatan ini berpengaruh terhadap peningkatan pemahaman ibu hamil.

### Hasil

pengukuran tingkat pengetahuan ibu hamil sebelum dan sesudah kegiatan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel.1. Hasil Pengetahuan Ibu Hamil melalui Edukasi Kesehatan tentang Pemanfaatan Jus Buah Bit dan Jus Buah Alpukat di PMB Rosmaniar Palembang

Pengetahuan Ibu	Pretest		Posttest	
	N	%	N	%
Kurang	11	64%	6	35%
Baik	6	35%	11	64%
Total	7	100%	17	100%

Dari tabel di atas terlihat bahwa sebelum dilakukan penyuluhan, sebanyak 11 orang (64%) ibu hamil memiliki pengetahuan dalam kategori *kurang*, sedangkan hanya 6 orang (35%) yang termasuk kategori *baik*. Namun setelah kegiatan penyuluhan dan praktik pembuatan jus, jumlah ibu dengan pengetahuan *baik* meningkat menjadi 11 orang (64%), sedangkan yang masih *kurang* menurun menjadi 6 orang (35%).

Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 29,4% setelah pelaksanaan kegiatan. Peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah dilakukan penyuluhan tentang pemanfaatan jus buah bit dan jus buah alpukat

Hal ini mengindikasikan bahwa kegiatan edukasi gizi berbasis praktik langsung seperti ini efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman ibu hamil terhadap pentingnya asupan gizi yang cukup untuk mencegah anemia.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan pengalaman langsung dan keterampilan praktis bagi ibu hamil dalam mengolah bahan alami menjadi minuman sehat yang bermanfaat bagi kehamilan. Banyak peserta menyatakan akan rutin mengonsumsi jus buah bit dan alpukat di rumah karena mudah dibuat, memiliki rasa yang enak, serta memberikan manfaat energi tambahan selama masa kehamilan.

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak pada perubahan sikap positif. Beberapa peserta menyatakan akan rutin mengonsumsi jus buah bit dan alpukat karena mudah dibuat, memiliki rasa yang enak, dan tidak menimbulkan efek samping seperti suplemen zat besi. Peserta juga memahami pentingnya kombinasi zat besi dan vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi secara optimal.



Gambar . Pemberian Edukasi

## Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema Upaya Pencegahan anemia dengan penyuluhan kesehatan dan demonstrasi Pemanfaatan jus buah bit dan jus buah alpukat pada ibu hamil dilaksanakan di PMB Rosmaniar Palembang, dengan melibatkan 17 ibu hamil. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran ibu hamil mengenai pentingnya pencegahan anemia melalui konsumsi bahan pangan alami yang kaya zat besi, asam folat, dan vitamin C.

Sebelum kegiatan dimulai, dilakukan pretest untuk menilai tingkat pengetahuan awal peserta tentang anemia dan manfaat buah bit serta alpukat. Hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar peserta masih memiliki pengetahuan yang rendah, dan belum memahami bahwa anemia dapat dicegah melalui pola makan bergizi seimbang. Setelah itu, diberikan penyuluhan kesehatan yang membahas penyebab anemia, dampaknya terhadap kehamilan, serta kandungan gizi buah bit dan alpukat. Peserta juga mengikuti praktik langsung pembuatan jus buah bit dan jus buah alpukat, sehingga mereka tidak hanya mendapatkan pengetahuan teoritis, tetapi juga keterampilan praktis dalam mengolah minuman bergizi tersebut.

Setelah penyuluhan dan praktik selesai, dilakukan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana sebagian besar peserta yang sebelumnya kurang memahami manfaat buah bit dan alpukat kini dapat menjelaskan kembali kandungan zat besi, asam folat, dan vitamin C yang berperan dalam pembentukan hemoglobin. Secara keseluruhan, terjadi peningkatan pengetahuan ibu hamil sekitar 64% setelah mengikuti kegiatan.

Secara ilmiah, buah bit kaya akan zat besi dan asam folat yang membantu pembentukan sel darah merah, sedangkan buah alpukat mengandung lemak sehat, vitamin C, dan tembaga yang membantu penyerapan zat besi. Kombinasi keduanya memberikan efek sinergis dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Hasil ini sejalan dengan penelitian Aditi et al. (2021) dan Pertiwi (2023) yang menyatakan bahwa konsumsi buah kaya zat besi dan vitamin C dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan.

## Kesimpulan

Kegiatan penyuluhan di PMB Rosmaniar terbukti meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan anemia melalui konsumsi jus buah bit dan alpukat. Kombinasi kedua buah tersebut efektif sebagai alternatif alami untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin dan menjaga kesehatan ibu hamil.

## Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIK Bina Husada Palembang atas dukungan dan fasilitas yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pimpinan dan staf PMB Rosmaniar Palembang yang telah memberikan izin dan membantu kelancaran kegiatan, serta kepada seluruh ibu hamil peserta penyuluhan yang telah berpartisipasi aktif dan antusias selama kegiatan berlangsung.

## Daftar Pustaka

- El-Sayed, M., Abdelrahman, S., & Hassan, A. (2021). Nutritional and health benefits of beetroot juice consumption: A review. *Journal of Food Science and Nutrition*, 12(3), 455–467.
- Kapadia, G., Patel, M., & Shah, S. (2020). Betalain pigments and their role in hemoglobin synthesis. *International Journal of Nutritional Biochemistry*, 8(2), 112–119.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Survei Kesehatan Indonesia 2022: Laporan Nasional*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Oluwafemi, O., Adeniyi, F., & Samuel, J. (2022). Synergistic effect of vitamin C and dietary iron on anemia prevention in pregnancy. *African Journal of Nutrition Research*, 10(1), 33–41.
- Patel, D., Singh, R., & Kumar, P. (2022). The effect of beetroot supplementation on hemoglobin and hematocrit levels in pregnant women. *Journal of Maternal Health Research*, 9(1), 22–28.
- Rodriguez, J., Morales, G., & Herrera, M. (2022). Micronutrients in avocado and their role in blood health. *Nutrients and Functional Foods Journal*, 14(5), 95–103.
- Widyaningrum, N., & Nurhidayati, D. (2021). Kandungan gizi dan manfaat buah

alpukat terhadap kesehatan ibu hamil.  
Jurnal Kesehatan Reproduksi, 8(4), 141–  
150.

World Health Organization (WHO). (2023).  
Global Prevalence of Anaemia in Women  
of Reproductive Age 2023. Geneva:  
WHO Press.

Rahayu, S. (2023). *Upaya Pemanfaatan Jus  
Buah Bit dan Jus Buah Alpukat sebagai  
Pencegahan Anemia pada Ibu Hamil*.  
PMB Rosmaniar Palembang: Sekolah  
Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada  
Palembang.