

PEMBERDAYAAN KELOMPOK IBU RUMAH TANGGA DAN PEMBUATAN SIRUP BIT MERAH SEBAGAI MINUMAN KESEHATAN UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA KEHAMILAN

Dewita Dewita^{1*}, Henniwati², Vonna Aulianshah³, Lili Kartika Sari Hrp⁴

¹⁻⁴Poltekktes Kemenkes Aceh

Email Korespondensi: witadewita1980@gmail.com

Disubmit: 18 Agustus 2024

Diterima: 20 September 2024

Diterbitkan: 01 Oktober 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i10.17045>

ABSTRAK

Kematian ibu sering terjadi pada saat kehamilan, persalinan dan masa nifas yang disebabkan oleh berbagai penyakit karena faktor resiko/komplikasi yang parah pada saat hamil. WHO menyebutkan bahwa penyebab kematian ibu di negara berkembang terjadi karena anemia sebesar 40 %. Hal ini terjadi karena perdarahan akut dan status gizi buruk pada masa kehamilan. Bit kaya akan antioksidan dan mineral seperti kalium magnesium, betalain, vitamin C, dan natrium. Bit warna merah tua mengandung bahan kimia karotenoid, saponin, betasianin, betanin, polifenol, dan flavonoid. Bit merah dapat mencegah anemia dalam kehamilan. Untuk memberdayakan kelompok ibu rumah tangga dalam pengenalan dan pembuatan sirup Bit merah (*Beta vulgaris L*) sebagai minuman kesehatan untuk pencegahan anemia selama kehamilan di wilayah Kecamatan Langsa Baro. Metode yang digunakan tim pengabdian adalah edukasi tentang pemanfaatan dan pelatihan sirup Bit merah dapat mencegah anemia dalam kehamilan. Kegiatan dilaksanakan di Lengkong Kecamatan Langsa Baro pada tanggal 27-29 Mei 2024. Sasaran kegiatan ini adalah kelompok ibu rumah tangga, kader dan bidan desa. Setelah dilakukan evaluasi tingkat pengetahuan peserta meningkat dari pengetahuan cukup sebesar 55 % menjadi pengetahuan baik 100 %. Sedangkan pelatihan pembuatan sirup Bit merah terjadi peningkatan kemampuan pembuatan sirup Bit untuk mencegah anemia dalam kehamilan. Kelompok ibu rumah tangga terbukti meningkatkan pengetahuan setelah diberi edukasi tentang anemia dalam kehamilan dan pemanfaatan sirup Bit merah sebagai minuman kesehatan untuk mencegah anemia. Seluruh peserta terjadi peningkatan kemampuan pembuatan sirup Bit merah.

Kata Kunci: Ibu Rumah Tangga, Anemia Kehamilan, Sirup Bit Merah

ABSTRACT

*Maternal deaths often occur during pregnancy, childbirth and the postpartum period caused by various diseases due to severe risk factors or complications during pregnancy. WHO states that the cause of maternal death in developing countries is due to anemia by 40%. This occurs due to acute bleeding and poor nutritional status during pregnancy. Beets are rich in antioxidants and minerals such as potassium magnesium, betalain, vitamin C, and sodium. Dark red beets contain carotenoid chemicals, saponins, betacyanins, betanin, polyphenols, and flavonoids. Red beets can prevent anemia in pregnancy. To empower groups of housewives in the introduction and manufacture of red beet syrup (*Beta vulgaris L*) as a health drink to prevent anemia during pregnancy in the Langsa Baro*

District area. Method used by the community service team is education and training on the use of red beet syrup to prevent anemia in pregnancy. The activity was carried out in Lengkong Village, Langsa Baro District on May 27-29, 2024. The target of the activity was the group of housewives, cadres and village midwives. Post evaluation, the level of knowledge of the participants increased from sufficient knowledge of 55% to good knowledge of 100%. While the training on making beet syrup occurred, all participants experienced an increase in the ability to make beet syrup to prevent anemia in pregnancy. The group of housewives was proven to increase their knowledge after being educated about anemia in pregnancy and the use of red beet syrup as a health drink to prevent anemia. All participants experienced an increase in their ability to make red beet syrup.

Keywords: *Housewives, Pregnancy Anemia, Red Beet Syrup*

1. PENDAHULUAN

Anemia pada masa kehamilan merupakan penyakit yang terjadi masa kehamilan. Anemia merupakan masalah kesehatan komunitas yang paling utama dan sering ditemukan kasusnya di komunitas dan juga negara terutama di beberapa negara berkembang termasuk Mesir dan Arab Saudi. Kejadian anemia secara global diperkirakan 43% pada anak-anak dan 33% pada wanita tidak hamil menderita anemia, dengan kejadian tertinggi di Afrika dan Asia Selatan (Gheith & El-Mahmoudy, 2018). Data WHO (*World Health Organization*), prevalensi anemia pada masyarakat diklasifikasikan, Hb normal sebesar <4,9 %, anemia ringan sebesar 5,0-19,9 %, anemia sedang sebesar 20-39,9 % dan anemia berat

Angka Kematian Ibu merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan di suatu negara. Sekitar 830 kematian pada ibu terjadi setiap hari karena penyebab yang dapat dicegah yang berhubungan dengan kehamilan dan persalinan, dan 90% dari kematian ibu terjadi di negara berkembang. Umumnya penyebab kematian ibu disebabkan karena komplikasi selama kehamilan atau persalinan. Salah satu tujuan Pembangunan Berkelanjutan ketiga adalah untuk menurunkan angka kematian ibu secara global menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup (Lestari et al., 2023). Kematian ibu sering terjadi pada saat kehamilan, persalinan dan masa nifas yang disebabkan oleh berbagai penyakit karena faktor resiko/komplikasi yang parah pada saat hamil. WHO menyebutkan bahwa penyebab kematian ibu di negara berkembang terjadi karena anemia sebesar 40 %. Hal ini terjadi karena perdarahan akut dan status gizi buruk pada masa kehamilan (G. S. Y. Putri et al., 2022).

Berdasarkan hasil survey yang telah di dapatkan data dari Dinas Kesehatan Langsa Tahun 2023, bahwa kasus anemia pada ibu hamil di wilayah kerja Langsa Baro masih tinggi dibandingkan Kecamatan lain di daerah Kota Langsa. Jumlah kasus anemia pada ibu hamil di Kecamatan Langsa Baro sebesar 3,4 %, berada urutan kedua paling tinggi di daerah Kota Langsa. Mitra dalam program pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu rumah tangga, yang merupakan orang yang sangat penting dalam mengelola roda kehidupan keluarganya dan bertanggung jawab terhadap keluarganya. Mitra menjadi target yang sangat potensial dalam memanfaatkan Bit merah untuk diolah menjadi sirup, yang berfungsi sebagai minuman kesehatan dalam mengurangi penyakit anemia selama kehamilan. Mitra juga belum mendapatkan informasi secara menyeluruh tentang pemanfaatan Bit merah untuk mencegah penyakit anemia pada masa kehamilan.

Masalah gizi yang paling banyak terjadi pada ibu hamil adalah anemia (Juwita, 2023). Anemia pada masa kehamilan jika tidak ditangani dengan tepat akan mengalami resiko dan terjadinya komplikasi dalam kehamilan yang dapat membahayakan seperti perdarahan, persalinan prematur, BBLR, gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak, kematian ibu setelah melahirkan (Vira et al., 2024) dan kematian janin (Yuliastuti et al., 2024). Pemerintah Indonesia telah banyak membuat program pencegahan dan penanganan anemia seperti Kunjungan ANC (*Antenatal Care*) di Fasilitas layanan kesehatan, program KB (Keluarga Berencana), pemberian tablet Fe selama hamil sebanyak 90 tablet, namun belum adekuat menuntaskan kasus anemia. Hal ini terjadi karena faktor tingkat pengetahuan, perilaku dan tingkat ekonomi masyarakat.

Hasil penelitian Dewita (tahun 2023), bahwa kelompok pemberian sirup Bit merah dengan tablet Fe lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia dibandingkan kelompok yang hanya di beri tablet Fe saja selama 7 hari. Menurut penelitian terdahulu pemberian ekstrak Bit merah terbukti meningkatkan kadar hemoglobin pada tikus betina bunting (*Rattus norvegicus*) dengan anemia dalam waktu pemberian selama 1 minggu (Dewita et al., 2023).

Bit banyak mengandung antioksidan dan mineral seperti kalium magnesium, betalain, vitamin C, dan natrium. Bit berwarna merah tua mengandung bahan kimia karotenoid, saponin, betasianin, betanin, polifenol, dan flavonoid (Kaur, 2021). Efek konsumsi tablet tambah darah dapat menyebabkan mual, muntah dan ketidaknyamanan perut (Muthia et al., 2024). Berdasarkan uraian diatas Bit merah sangat direkomendasikan dimanfaatkan sebagai terapi non farmakologi kesehatan karena Bit merah memiliki sumber zat besi untuk mengobati anemia. Dalam kegiatan pengabdian ini Bit disajikan dalam bentuk sirup sebagai minuman kesehatan.

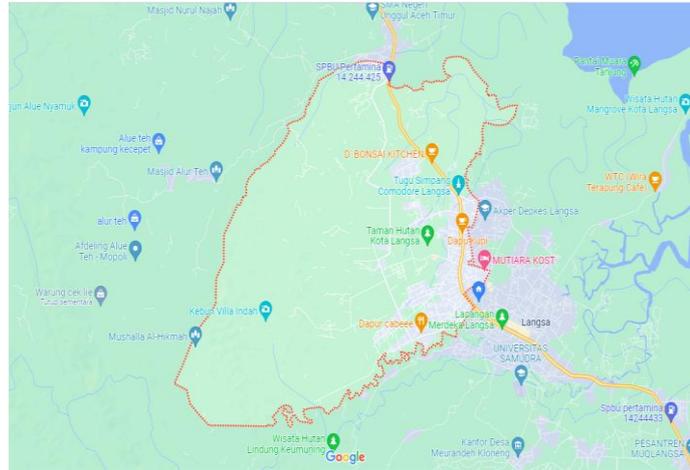
Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan program pengembangan Desa mitra dan merupakan bentuk kerjasama antara Poltekkes Kemenkes Aceh dengan pemerintahan Kota Langsa. Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah masyarakat Desa di wilayah Kecamatan Langsa Baro, dan lembaga yang berada di bawah pemerintahan desa yang berorientasi pada kemandirian masyarakat. Tujuan program pengabdian pada mitra adalah untuk memberdayakan kelompok ibu rumah tangga dalam pengenalan dan pembuatan sirup Bit merah (*Beta vulgaris L*) sebagai minuman kesehatan untuk pencegahan anemia selama kehamilan di wilayah Kecamatan Langsa Baro.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Tim pengabdian masyarakat mengidentifikasi masalah pada mitra dengan melakukan survey di wilayah Langsa Baro Kota Langsa, ditemukan masalah mitra yaitu masih tingginya kasus anemia pada ibu hamil dan belum adanya pengetahuan masyarakat tentang pembuatan sirup Bit merah dapat mencegah anemia pada kehamilan .

Berdasarkan masalah diatas maka rumusan pertanyaan adalah sebagai berikut :

- a. Bagaimanakah pengetahuan ibu tentang anemia kehamilan dan pemanfaatan sirup Bit merah sebagai pencegahan anemia?
- b. Bagaimanakah keterampilan ibu rumah tangga dalam pembuatan sirup Bit Merah sebagai minuman kesehatan?



Gambar 1. Peta Lokasi Pengabdian Masyarakat.

Lokasi pelaksanaan Kegiatan Program pengabdian Kepada masyarakat Kecamatan Langsa Baro di Desa Lengkong. Jarak yang tempuh dari Prodi D-III Kebidanan Langsa Poltekkes Kemenkes Aceh Ke Desa Lengkong sekitar 7 Km.

3. KAJIAN PUSTAKA

Anemia merupakan suatu penyakit karena berkurangnya produksi sel darah merah, peningkatan destruksi sel darah merah atau kombinasi keduanya. Risiko anemia lebih besar terjadi pada wanita karena faktor hormon dan makanan yang dikonsumsi. Jika zat besi kurang dalam tubuh maka dapat menyebabkan anemia defisiensi besi, sehingga menyebabkan kelemahan dan mengganggu pertumbuhan serta perkembangan pada anak. Zat besi menjadi sumber energi bagi otot, apabila jumlahnya kurang, maka akan mempengaruhi ketahanan fisik dan kemampuan bekerja (R. C. D. Putri et al., 2024).

Pada masa kehamilan sirkulasi darah ibu hamil mengalami peningkatan. Massa sel darah merah akan meningkat sekitar 40% yang menyebabkan peningkatan proporsional volume sel darah merah yang mengarah ke hemodilusi. Sel darah merah terus meningkat jumlahnya agar dapat mengimbangi pertumbuhan janin, tetapi penambahan sel darah tidak seimbang dengan peningkatan volume darah sehingga terjadi hemodilusi yang disertai anemia fisiologis. Ibu hamil sangat penting meningkatkan pengetahuan tentang anemia agar dapat memahami dan mengetahui resiko/komplikasi anemia hingga mengetahui cara pencegahan anemia pada masa kehamilan. Pengetahuan merupakan faktor yang dapat menstimulus terhadap terwujudnya sebuah perilaku kesehatan. Perilaku kesehatan yang demikian akan membantu angka penurunan terjadinya anemia pada ibu hamil. Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting untuk dapat membentuk tindakan seseorang. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat konsumsi zat besi salah satunya adalah faktor pengetahuan.

Sirup adalah sediaan pekat dalam air dari gula atau pengganti gula dengan atau tanpa bahan penambahan bahan pewangi dan zat obat. Sirup tidak langsung di minum tapi harus diencerkan terlebih dahulu karena kadar

gula dalam sirup berkisar antara 55 %-65 %. Pembuatan sirup dapat ditambah pewarna dan asam sitrat untuk menambah warna dan cita rasa. Bahan penyusun sirup adalah air, gula, garam dan bahan tambahan lainnya. Sirup Bit merah merupakan sirup yang bahan dasarnya umbi Bit merah yang dapat dimanfaatkan sebagai minuman kesehatan untuk mencegah anemia (Sulasih, 2017) (Mahmudah, 2019).

Bit merah (*Beta vulgaris L*) merupakan tanaman umbi berwarna merah keunguan, memiliki rasa yang manis namun beraroma langu seperti tanah, dan belum banyak diketahui masyarakat. Bit mulanya dikenal dan banyak digunakan sebagai obat, namun seiring waktu digunakan sebagai bahan makanan. Bit kaya asam folat, vitamin B, vitamin C dan zat besi. Bit juga mengandung metabolit sekunder berupa pigmen warna betalain (betasianin/betanin dan betasantin), nitrat, flavonoid, polifenol, saponin, alkaloid, tanin dan asam organik. Kandungan gizi yang beragam dalam Bit merah bermanfaat sebagai antioksidan, anti kanker, menjaga sistem pencernaan dan kardiovaskuler hingga meningkatkan performa atlet olahraga (Utami & Farida, 2022).

Permasalahan yang dialami mitra yaitu masih tingginya kasus anemia pada ibu hamil dan kurangnya informasi bahwa Bit merah dapat dimanfaatkan sebagai terapi non farmakologis dalam mencegah dan mengobati anemia. Ibu hamil anemia diberikan tablet Fe untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan terhindar dari penyakit anemia. Hal yang sering dialami oleh ibu bila mengkonsumsi tablet tambah darah adanya efek samping mual dan muntah serta ketidaknyaman perut dan menyebabkan ibu tidak patuh mengkonsumsi tablet tambah darah. Pemberian Sirup Bit merah dapat dikonsumsi bersama tablet Fe yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan mencegah anemia selama kehamilan.

4. METODE

Program pengabdian masyarakat dilaksanakan di wilayah kerja Kecamatan Langsa Baro, Kota Langsa. Peserta berasal dari Masyarakat Desa Karang Anyar dan Lengkong (Ibu Rumah Tangga, Kader, Bidan Desa) wilayah kerja Kecamatan Langsa Baro. Jumlah peserta yang mengikuti pengabdian masyarakat adalah 60 orang. Metode yang digunakan adalah persiapan, pelaksanaan dan evaluasi serta monitoring dan evaluasi.

a. Persiapan

Persiapan dilakukan dengan menyusun media penyuluhan yaitu modul, membuat kuisisioner (lembar pertanyaan), membuat resep sirup Bit merah menyiapkan alat dan bahan sirup. Tim pengabdian melakukan penjajakan lahan, survey masalah, koordinasi dengan mitra pengumpulan peserta dan pengurusan izin pelaksanaan pengabdian masyarakat.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan dilakukan dengan diadakan test awal (*pretest*) untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta. Kemudian pemberian penyuluhan dengan metode ceramah, diskusi, tanya jawab tentang anemia dalam masa kehamilan. Selanjutnya pelatihan dan demonstrasi pembuatan sirup Bit merah sebagai minuman kesehatan yang dapat mencegah penyakit anemia dalam kehamilan.

c. Evaluasi

Evaluasi terdiri dari tanya jawab dan test akhir (*Posttest*) dilakukan menggunakan kuisisioner untuk melihat tingkat pengetahuan peserta setelah pemaparan materi.

d. Monitoring dan evaluasi (*Movev*)

Movev Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan setelah pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yaitu 2 bulan pasca kegiatan. Tim pengabdian melakukan pendampingan pada mitra dengan memantau pembuatan sirup bit merah secara keberlanjutan agar mitra dapat melakukan secara mandiri.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Program kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 27-29 Mei Tahun 2024 di Desa Lengkong Kecamatan Langsa Baro Kota Langsa. Kegiatan ini di hadiri 60 orang peserta yaitu ibu rumah tangga, kader dan Bidan Desa. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini di hadiri mitra dari kecamatan yang diwakili oleh Bidan Desa. Pelaksanaan Kegiatan diawali dengan melakukan *pretest* sebelum pemaparan materi, kemudian tim memaparkan materi kepada peserta dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab. Sasaran pengabdian masyarakat diberi modul tentang anemia kehamilan sebagai bahan bacaan. Selanjutnya dilakukan *posttest* untuk mengetahui perubahan tingkat pemahaman peserta tentang anemia dalam kehamilan dan pembuatan sirup Bit Merah sebagai minuman kesehatan untuk pencegahan anemia kehamilan. Berikut pengetahuan peserta sebelum dan sesudah pemaparan materi oleh tim pengabdian:

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Peserta

Pengetahuan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>		
	Frekuensi	Persentase	Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Baik	4	6,7	Baik	60	100
Cukup	33	55	Cukup	0	0,00
Kurang	23	38,3	Kurang	0	0,00

Berdasarkan tabel 1. tingkat pengetahuan peserta pada saat *pretest* mayoritas tingkat pengetahuan cukup sebanyak 55 %, sedangkan pada saat *posttest* mayoritas tingkat pengetahuan baik sebesar 100 %.

Selanjutnya peserta di bagi dalam tiga kelompok agar mudah dan efektif mempraktikkan pembuatan sirup. Tim pengabdian melakukan praktik langsung pembuatan sirup Bit merah sebagai minuman kesehatan untuk mencegah anemia. Tim terlebih dahulu menjelaskan resep sirup Bit merah dan demonstrasi cara membuat sirup. Peserta di bagi kelompok agar mudah dan efektif mempraktikkan pembuatan sirup. Peserta pengabdian melakukan demonstrasi kembali pembuatan sirup dan seluruh peserta mampu membuat sirup Bit merah.



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat



Gambar 3. Pemaparan materi



Gambar 4. Pelatihan pembuatan sirup Bit merah (*Beta vulgaris L*)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lakukan berkelanjutan dengan monitoring dan evaluasi. Tim pengabdian masyarakat bersama mitra melaksanakan Monev pada tanggal 11 Juli 2024. Tujuannya untuk memantau dan evaluasi tentang pembuatan sirup Bit merah sebagai minuman kesehatan pencegahan anemia pada masa kehamilan yang secara mandiri oleh mitra di Kecamatan Langsa Baru.



Gambar 5. Monev PkM

b. Pembahasan

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan kelompok ibu rumah tangga tentang pengenalan dan pemanfaatan Bit merah sebagai minuman kesehatan untuk mencegah anemia pada masa kehamilan. Pada tahap evaluasi tingkat pengetahuan peserta sebelum diberi materi mayoritas pengetahuan cukup sebesar 55 % dan setelah diberi materi mayoritas meningkat menjadi baik sebesar 100 %. Tahap pembuatan sirup Bit merah (*Beta vulgaris L*) semua peserta mampu membuat sirup Bit Merah sebagai minuman kesehatan. Pengukuran kemampuan pembuatan sirup Bit merah menggunakan lembar cheklist. Hal ini sejalan dengan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan (Maulida et al., 2021) dengan judul upaya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan Anemia pada Ibu hamil di Desa Pemepek.

Hasil pengabdian setelah diberi edukasi tentang pencegahan anemia pada masa kehamilan menunjukkan tingkat pengetahuan ibu mengalami peningkatan dari 15 % menjadi 80 %. Pembuatan sirup Bit merah telah meningkatkan keterampilan peserta dengan mengukur kemampuan menggunakan lembar penilaian tugas kinerja (Aninsyah & Hasana, 2023) pembuatan sirup Bit merah. Dibawah ini tabel ceklist penilaian keterampilan pembuatan sirup Bit merah.

Tabel 2. Lembar penilaian keterampilan Pembuatan sirup Bit Merah (Pratiwi et al., 2023)

No	Rincia Tugas Kinerja	Skor			
		1	2	3	4
1	SIKAP Peserta Mampu menunjukkan : a. Berpenampilan rapi. b. Memiliki sikap inisiatif dan kreatif dalam bekerja. c. Memperlihatkan sikap ragu-ragu, tenang dan teliti dalam bekerja. d. Percaya diri dalam bekerja.				
2	PERSIAPAN a. Persiapan Alat : Panci, Baskom, Blender, Kompor , Sterilisator , Pengaduk , Pisau, Talenan, botol, corong dan label. b. Persiapan Bahan : Bit Merah 1 kg, Gula Pasir 1 kg, Air 1:1, Essence 4 tetes, cmc 1 sdt, asam sitrat 0,5 sdt, natrium benzoat.				
3	PELAKSANAAN a. Mencuci tangan terlebih dahulu. b. Mengupas Bit merah lalu mencuci di air mengalir. c. Memotong Bit dengan pisau berbentuk potongan kecil diatas talenan. d. Masukkan potongan Bit kedalam blender lalu tambahkan air sebanyak 750 ml.				

-
- e. Kemudian blender sampai halus.
 - f. Setelah blender pisahkan dengan cara disaring.
 - g. Siapkan kompor dan panaskan panci.
 - h. Masukkan bit yang telah di saring ke dalam panci lalu tambahkan gula pasir sebanyak 650 gr.
 - i. Aduk hingga merata dalam api sedang.
 - j. Tambahkan cmc secukupnya, asam sitrat 0,5 sdt dan natrium benzoat. Aduk merata hingga mendidih.
 - k. Tambahkan essence sebanyak 4 tetes, Aduk merata.
 - l. Setelah mendidih, matikan api, diamkan sampai dingin.
-

4 PENGEMASAN

- a. Setelah dingin masukkan sirup ke dalam botol yang telah di sterilisasi.
 - b. Bereskan alat.
 - c. Cuci tangan kembali.
 - d. Minuman herbal siap dikonsumsi.
-

Pengetahuan merupakan suatu hasil tahu dari manusia atas penggabungan atau kerja sama antara suatu subjek yang mengetahui dan objek yang diketahui. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, media massa. Sumber informasi, sosial budaya dan ekonomi, lingkungan, dan pengalaman. Pengetahuan tentang anemia harus dimiliki oleh setiap manusia, khususnya pada ibu hamil karena resiko dan komplikasi yang terjadi pada ibu hamil akan sangat berbahaya hingga menyebabkan kematian ibu dan janin (Yulistiawati et al., 2023). Peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga adalah kunci utama dalam sebuah keluarga, karena bila pengetahuan ibu kurang maka akan mempengaruhi sikap dan perilaku ibu (Ertiana & Zain, 2023) dan semakin berisiko ibu mengalami anemia (Hardaniyati et al., 2022).

Kegiatan pelatihan pembuatan sirup Bit ini terjadi perubahan adanya peningkatan kemampuan peserta untuk diimplementasi dalam kehidupan sehari-hari (Yusri et al., 2020) untuk mencegah anemia selama kehamilan.

Bit diketahui memiliki senyawa zat besi, folat, vitamin C, vitamin A dan beberapa kandungan lainnya, sehingga dapat dijadikan sebagai alternative pengobatan anemia, dan juga dapat dijadikan sebagai pencegah anemia. Kandungan Bit yang dimiliki Bit merah, dapat mensintesis hemoglobin dan eritrosit sehingga dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia (Retno, 2022).

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dapat disimpulkan bahwa pemberdayaan kelompok ibu rumah tangga dalam pengenalan dan pemanfaatan sirup Bit merah sebagai minuman kesehatan untuk mencegah anemia dalam kehamilan berjalan lancar dan efektif. Kegiatan ini terbukti meningkatkan pengetahuan anemia kehamilan,

pemanfaatan Bit merah sebagai minuman pencegahan anemia dan meningkatkan kemampuan pembuatan sirup Bit merah pada masyarakat.

Diharapkan Kegiatan pengabdian ini dapat dilakukan keberlanjutan tentang pembuatan Sirup Bit sebagai minuman kesehatan untuk mencegah anemia dengan melakukan pendampingan pada kelompok usaha mikro untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aninsyah, L., & Hasana, A. R. (2023). *Pemberdayaan Kader Pkk Dalam Pengenalan Dan Pembuatan Minuman Sirup Kombinasi Bunga Telang Dan Rempah Di Kelurahan Kauman Kota Malang*. 6(April), 1376-1386.
- Dewita, D., Prihatin, N. S., & Jasmiati, J. (2023). Peningkatan Kadar Hemoglobin Dengan Ekstrak Bit Merah (*Beta Vulgaris L*) Pada Tikus *Rattus Norvegicus* Bunting Anemia. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 9(1), 33-38. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v9i1.1182>
- Ertiana, D., & Zain, S. (2023). Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Berhubungan Dengan Status Gizi Balita. *Jurnal Ilkes (Ilmu Kesehatan)*, 14(1), 3. [Doi:10.35966/ilkes.v14i1.279](https://doi.org/10.35966/ilkes.v14i1.279)
- Gheith, I., & El-Mahmoudy, A. (2018). Laboratory Evidence For The Hematopoietic Potential Of *Beta Vulgaris* Leaf And Stalk Extract In A Phenylhydrazine Model Of Anemia. *Brazilian Journal Of Medical And Biological Research*, 51(11), 1-8. <https://doi.org/10.1590/1414-431x20187722>
- Hardaniyati, R.A, D. S., Setyawati, I., & Sufiana. (2022). Penyuluhan Kesehatan Tentang Jenis Tanaman Lokal Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil. *Jppmi*, 1(6), 82-88.
- Juwita, R. (2023). *Anemia Pada Ibu Hamil Dan Faktor Yang Mempengaruhinya* (Moh.Nasruddin (Ed.)). Pt.Nasya Expanding Management.
- Kaur, M. (2021). An Analysis Of Health Benefits Of Coconut. *Asian Journal Of Research In Social Sciences And Humanities*, 11(11), 888-894. <https://doi.org/10.5958/2249-7315.2021.00291.4>
- Lestari, F., Zakiah, L., & Ramadani, F. N. (2023). Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Bpm Bunda Helena Bukit Cimanggu Kota Bogor. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 8(1), 91. <https://doi.org/10.35842/Formil.V8i1.463>
- Mahmudah, S. (2019). Pemanfaatan Sirup Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Kesehatan Karya Husada*, 7(2), 54-69. <https://doi.org/10.36577/jkkh.v7i2.236>
- Maulida, D., Febriyeni, C., & Zul'irfan, M. (2021). Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Di Desa Pemepek. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Jpkm)*, 3(September), 207-212.
- Muthia, G., Nelly Syofiah, P., Maidelwita, Y., & Isra Hayati, I. (2024). Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Konsumsi Tablet Fe Di Sman 2 Padang. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 5056-5063. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/28317>
- Pratiwi, E., Astuti Ht, W., Ramadhani, A., Aisyah, N., Fachri, A. M., &

- Samsinar, S. (2023). Sikuba (Sirup Kulit Buah Naga) Alternatif Alami Untuk Menjaga Kekebalan Tubuh. *Adma: Jurnal Pengabdian Dan Pemberdayaan Masyarakat*, 4(1), 91-98. <https://doi.org/10.30812/Adma.V4i1.2894>
- Putri, G. S. Y., Sulistiawati, S., & Laksana, M. A. C. (2022). Analisis Faktor-Faktor Risiko Anemia Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Gresik Tahun 2021. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 6(2), 119-129. <https://doi.org/10.32536/Jrki.V6i2.220>
- Putri, R. C. D., Thalita, A. P., Putri, S. F. A., Giovani, S., & Komalasari, E. (2024). Peningkatan Pengetahuan Siswa Smp Islam Al-Fityan School Tangerang Pada Pelatihan Pembuatan Permen Jelly Ekstrak Umbi Bit Merah Sebagai Pangan Olahan Pencegah Anemia. *Al-Umron*, 5(1), 1-10.
- Retno, N. (2022). Pengaruh Konsumsi Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Ma Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara. In *Pengaruh Konsumsi Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Ma Hasyim Asy'ari Bangsri Kabupaten Jepara*. Surakarta.
- Sulasih, E. (2017). *Substitusi Madu Pada Pembuatan Sirup Brokoli (Family Brassicaceae)* (Vol. 14, Issue 1). Politeknik Negeri Balik Papan.
- Utami, N. A., & Farida, E. (2022). Kandungan Zat Besi, Vitamin C Dan Aktivitas Antioksidan Kombinasi Jus Buah Bit Dan Jambu Biji Merah Sebagai Minuman Potensial Penderita Anemia. *Indonesian Journal Of Public Health And Nutrition*, 2(3), 372-260. <https://doi.org/10.15294/Ijphn.V2i3.53428>
- Vira, A., Mutoharoh, N., & Indarjo, S. (2024). Faktor Risiko Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*, 8(1), 22-30. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/higeiahttps://doi.org/10.15294/Higeia/V8i1/65548>
- Yuliasuti, M. E., Rahayu, S. Y., Cynthia, C., Khairiyah, M., & Hasyim, H. (2024). Prevalensi Dan Faktor Risiko Anemia Pada Trimester Pertama, Kedua Dan Ketiga Kehamilan Di Indonesia: Tinjauan Sistematis. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah Stikes Kendal*, 14(2), 725-736.
- Yulistiawati, D., Afrinis, N., & Afiah. (2023). Hubungan Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia, Asupan Fe, Dan Vitamin A Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Purnama. *Sehat : Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(3), 302-309. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/S-Jkt/Article/View/22410>
- Yusri, R., Edriati, S., & Yuhendri, R. (2020). Pelatihan Microsoft Office Excel Sebagai Upaya Peningkatan Kemampuan Mahasiswa Dalam Mengolah Data. *Rangkiang: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 32-37. <https://doi.org/10.22202/Rangkiang.2020.V2i1.4214>