



## Pemberian Terapi Jus Buah Bit untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin melalui Pendekatan Asuhan Keperawatan Keluarga pada Remaja Putri Penderita Anemia di Kecamatan Kemiling Kota Bandar Lampung

Ladin Juliawan <sup>1</sup>, Eka Trismiyana <sup>1</sup>, Setiawati <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

### INFORMASI

Korespondensi:  
ekatrismiana@malahayati.ac.id

### ABSTRACT

*Background: Anemia is a condition where blood hemoglobin levels fall below normal. Adolescent girls are more prone due to iron loss during menstruation. Beetroot juice is an effective non-pharmacological intervention, rich in nutrients that aid erythropoiesis and are quickly absorbed within 20 minutes in liquid form, compared to 18 hours for whole fruit.*

*Objective: The effectiveness of beetroot juice in increasing hemoglobin levels among adolescent girls with anemia was demonstrated through a family nursing care approach in Kemiling District Bandar Lampung City.*

*Method: This study used a one-group pre-test and post-test design with two purposive sampling selected respondents. Beetroot juice was administered for seven days to An. H and An. T.*

*Results: After seven days of intervention, both subjects showed increased hemoglobin levels. An. H rose from 9.5 g/dL to 11.6 g/dL (an increase of 2.1 g/dL), and An. T from 9.9 g/dL to 11.8 g/dL (an increase of 1.9 g/dL).*

*Conclusion: Based on the results, it can be concluded that beetroot juice has a positive effect on increasing hemoglobin levels in adolescent girls with anemia.*

**Keywords:**

Anemia, Adolescent Girls,  
Beetroot

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial (Adelta et al., 2023). Masa ini menuntut perhatian lebih terhadap kecukupan gizi dan pola makan untuk menjaga fungsi tubuh dan mencegah anemia (Syafrina & Sulistyanto, 2022). Remaja putri secara khusus memerlukan asupan zat besi lebih tinggi dibanding laki-laki, terutama saat menstruasi, guna mencegah defisiensi zat besi yang berisiko menyebabkan anemia (Wasiah, 2024).

Berdasarkan data *World Health Organization* (2019), sekitar 29,9% perempuan usia subur (15-49 tahun) di dunia mengalami anemia, dengan prevalensi lebih tinggi di kawasan Asia Tenggara sebesar 46,6%. Indonesia menempati peringkat ke 9 dari 11 negara di wilayah tersebut sebesar 31,2% (*World Health Organization*, 2021). Data Riset Kesehatan Dasar (2018) menunjukkan bahwa 32,0% remaja usia 15-24 tahun di Indonesia mengalami anemia, di mana remaja putri lebih rentan (27,2%) dibandingkan laki-laki (20,3%) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Di Pulau Sumatra, Provinsi Lampung tercatat memiliki prevalensi anemia tertinggi sebesar 63%, dengan 24% di antaranya terjadi pada remaja putri (Sari et al., 2020). Di tingkat kabupaten, Kabupaten Mesuji mencatat angka tertinggi sebesar 36,1%, sementara Kota Bandar Lampung mencatat prevalensi anemia sebesar 23,37% pada tahun 2023 (Salsabilla et al., 2024).

Beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri meliputi tingkat pendidikan dan pendapatan orang tua, tempat tinggal, sikap terhadap anemia, status gizi, dan pola menstruasi. Anemia juga sering dipicu oleh rendahnya pengetahuan dan sikap dalam pencegahan, terutama terkait konsumsi tablet tambah darah (Efendi et al., 2022). Selain itu, peran keluarga turut memengaruhi, namun banyak keluarga belum mampu mendukung pemeliharaan kesehatan anggotanya karena keterbatasan ekonomi dan rendahnya pengetahuan tentang pola hidup sehat, termasuk kebiasaan konsumsi makanan bergizi (Wardati, 2021).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis untuk mengatasi anemia pada remaja putri adalah dengan mengonsumsi jus buah bit (*Beta vulgaris*), yang dikenal sebagai terobosan sehat dan aman (Munawaroh & Winarni, 2023). Buah bit mengandung berbagai nutrisi penting untuk pembentukan dan pematangan sel darah merah, seperti zat besi, folat, niasin, piridoksin, vitamin A, vitamin C, natrium, kalium, magnesium, kalsium, betain, dan seng (Mudhofir et al., 2024). Pemberian

dalam bentuk jus dipilih karena lebih cepat diserap tubuh, yaitu dalam waktu sekitar 20 menit, dibandingkan buah utuh yang membutuhkan waktu hingga 18 jam untuk dicerna (Wati et al., 2024).

Menurut Wati, Kariny, Besmaya, & Qurniasih (2024), Jus buah bit sangat efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja. Jus buah bit diberikan 1 kali/hari sebanyak 250 ml selama 7 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada penderita anemia. Kemudian berdasarkan penelitian Juliawan, Bustami, & Wardiyah (2024) di SMA Negeri 14 Bandar Lampung yang berada di Kecamatan Kemiling bahwa dari 179 siswi yang ikut dalam penelitian ada 108 siswi (60,3%) yang mengalami anemia. Selain itu dari hasil pemeriksaan kadar Hemoglobin bahwa ada 13 siswi yang memiliki kadar Hemoglobin di bawah 10 gram/dL yang termasuk dalam anemia sedang hingga berat.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jus buah bit sebagai intervensi karena terbukti efektif meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengevaluasi dalam pemberian terapi jus buah bit untuk meningkatkan kadar hemoglobin melalui pendekatan asuhan keperawatan keluarga pada remaja putri penderita anemia.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *one group pre-test and post-test* (Adiputra et al., 2021). Sampel terdiri dari 2 responden (An. H dan An. T) yang dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan kriteria inklusi : bersedia untuk dijadikan sampel dan menerima asuhan keperawatan oleh penulis yang dilampirkan dalam informed consent, berusia 16-18 tahun, sudah pernah mengalami menstruasi, kadar hemoglobin dibawah 10 gram/dL dan kriteria eksklusi : memiliki riwayat penyakit (malaria kronis, thalasemia, cacingan, hemoroid, dan gagal ginjal kronik). Intervensi dilakukan pada tanggal 18-26 April 2025 dengan fokus pada masalah keperawatan perfusi perifer tidak efektif.

Instrumen yang digunakan meliputi *EasyTouch GCHb* tipe ET-321, lembar observasi, SOP dan format asuhan keperawatan keluarga. *EasyTouch GCHb* tipe ET-321 merupakan alat untuk cek kadar hemoglobin 321 yang telah di uji dan diakui secara internasional (Munawaroh & Winarni, 2023). Pemberian jus buah bit diberikan selama 7 hari dan setiap diberikan jus buah bit 1 hari 250 ml. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wati et al., 2024) yang sudah di uji bahwa ada peningkatan kadar hemoglobin.

Pengumpulan data dilakukan melalui metode pengka-

jian, wawancara, dan observasi. Penelitian studi kasus ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian, yaitu *informed consent* (lembar persetujuan), *anonymity* (tanpa nama), dan *confidentiality* (kerahasiaan data responden). Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif, yaitu dengan menggambarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Hasil pelaksanaan kegiatan disajikan dalam bentuk tabel distribusi dan frekuensi, kemudian dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan data untuk melihat adanya peningkatan setelah intervensi.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian dengan 2 orang remaja putri melalui pemberian terapi jus buah bit dalam meningkatkan kadar hemoglobin, sebagai berikut :

**Tabel 1. Nilai Pengukuran Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri**

Responden	Kadar Hemoglobin		Kenaikan
	Pre test	Post test	
An. H	9,5 g/dL	11,6 g/dL	2,1 g/dL
An. T	9,9 g/dL	11,8 g/dL	1,9 g/dL

Berdasarkan tabel 1 di atas dapat diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi kadar hemoglobin pada An. H yaitu 9,5 g/dL. Sedangkan pada An. T yaitu 9,9 g/dL. Setelah dilakukan intervensi didapatkan peningkatan kadar hemoglobin pada An. H menjadi 11,6 g/dL yaitu mengalami peningkatan 2,1 g/dL dan pada An. T menjadi 11,8 g/dL yaitu mengalami peningkatan 1,9 g/dL.

## PEMBAHASAN

### Pengkajian

Asuhan keperawatan diberikan kepada dua klien yang mengalami anemia, masing-masing berasal dari tipe keluarga inti. Klien 1 terdiri dari ayah (Tn. S), ibu (Ny. F), dan anak (An. H), sedangkan klien 2 terdiri dari ayah (Tn. A), ibu (Ny. F), anak pertama (An. T), dan anak kedua (An. R). Hasil pengkajian menunjukkan bahwa kedua keluarga menjalankan fungsi keluarga dengan baik, saling menyayangi, menghormati, dan memiliki interaksi positif dengan lingkungan sekitar. Namun, ditemukan masalah pada fungsi perawatan keluarga, yaitu anggota keluarga mengalami anemia dan kurang memiliki pengetahuan mengenai penyakit serta penanganan nonfarmakologis yang tepat.

Kemudian dari hasil pengkajian menunjukkan bahwa keluhan utama An. H, seorang remaja putri berusia 16 tahun, adalah pusing, lemas, penglihatan berkunang-kunang, dan mudah mengantuk saat belajar. Selain itu, Berdasarkan wawancara dengan ibu klien (Ny.

F), diketahui bahwa An. H tidak tertarik mengonsumsi sayur, sering makan makanan cepat saji, jarang sarapan, dan terkadang hanya makan satu kali dalam sehari. Kemudian klien hanya minum tablet Fe yang diberikan sekolah satu kali karena mengalami gejala mual, sehingga klien tidak mau minum lagi. Setelah dilakukan pengkajian, penulis melakukan pemeriksaan fisik. Hasilnya menunjukkan kadar Hb di bawah batas normal, yaitu 9,5 g/dL, konjungtiva anemis, akral teraba dingin, CRT lebih dari 2 detik, dan klien tampak terlihat pucat.

Sedangkan dari hasil pengkajian pada An. T seorang remaja putri berusia 17 tahun, mengeluh pusing, lemas saat beraktivitas, kurang konsentrasi dan mudah mengantuk saat belajar. Selain itu, berdasarkan wawancara dengan ibu klien (Ny. F) mengatakan bahwa An. T kurang tertarik pada sayur-sayuran jika Ny. F memasak sayur maka An. H akan masak telur atau makan ikan saja, lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji, jarang sarapan, kadang hanya makan sekali sehari, dan kurang minum air putih. Kemudian klien menyatakan pernah menerima tablet Fe dari sekolah, namun tidak pernah dikonsumsi karena merasa malas. Setelah dilakukan pengkajian, kemudian penulis melakukan pemeriksaan fisik. Hasilnya menunjukkan kadar Hb klien di bawah batas normal, yaitu 9,9 g/dL, konjungtiva anemis, akral teraba dingin, CRT > 2 detik, dan klien tampak terlihat pucat.

Hal ini sejalan dengan teori Permanasari et al. (2021) yang menyebutkan bahwa remaja putri dengan anemia umumnya mengalami gejala 5L (letih, lesu, lelah, lemah, lalai), disertai pusing, mata berkunang-kunang, cepat mengantuk, mudah lelah, dan konsentrasi menurun. Secara klinis, anemia ditandai dengan pucat pada wajah, kelopak mata, bibir, kulit, kuku, dan telapak tangan. kondisi ini sering terjadi akibat kurangnya pengetahuan dan sikap pencegahan, khususnya terkait konsumsi tablet Fe dan pola makan yang tidak sehat, sehingga remaja putri menjadi lebih rentan mengalami anemia (Efendi et al., 2022).

Menurut Penulis beberapa faktor risiko yang menyebabkan rendahnya kadar hemoglobin pada remaja putri adalah kurangnya kesadaran akan mengonsumsi tablet zat besi atau kurangnya asupan zat besi karena remaja putri lebih suka makan makanan cepat saji dan junk food, serta tidak mengonsumsi sayur-sayuran dan buah-buahan. Selain itu, kurangnya edukasi dan pengetahuan remaja putri tentang anemia serta pentingnya mengonsumsi asupan zat besi saat menstruasi. Dan berdasarkan pengkajian An. H dan An. T mengalami anemia cederung karena kurangnya pengetahuan klien dan keluarga, pola makan yang tidak sehat dan tidak

mengkosusmsi tablet Fe.

### Diagnosa Keperawatan

Data hasil pengkajian kemudian dianalisis untuk menetapkan diagnosis keperawatan yang tepat sebagai dasar intervensi, agar masalah yang muncul dapat ditangani secara efektif (Salamung et al., 2021). Dimana masalah yang muncul yaitu perfusi perifer tidak efektif b.d ketidak mampuan keluarga mengenali penyakit, manajemen kesehatan keluarga tidak efektif b.d kompleksitas program perawatan anemia dan pemeliharaan kesehatan tidak efektif b.d ketidak mampuan keluarga dalam merawat anggota keluarga dengan masalah anemia. Setelah dilakukan skoring prioritas masalah terhadap kedua responden didapatkan diagnosa keperawatan yang paling utama yaitu perfusi perifer tidak efektif b.d ketidak mampuan keluarga mengenali penyakit (PPNI, 2021).

Data ini didukung oleh data subjektif dan data objektif dari kedua klien yaitu data subjektif pada An. H mengatakan pusing, lemas, penglihatan berkurang-kurang, dan mudah mengantuk saat belajar. Selain itu data subjektif pada An. T mengatakan pusing, lemas saat beraktivitas, kurang konsentrasi dan mudah mengantuk saat belajar. Sedangkan berdasarkan data objektif klien didapatkan pada An. H dan An. T yaitu konjungtiva anemis, akral teraba dingin, CRT > 2 detik, dan klien tampak terlihat pucat. Hal ini sejalan dengan data mayor dari SDKI (2017), yaitu pengisian kapiler > 3 detik, akral teraba dingin, dan kulit pucat, sehingga penulis menetapkan diagnosa keperawatan perfusi perifer tidak efektif. Diagnosa ini menunjukkan adanya penurunan sirkulasi darah pada tingkat kapiler yang mengganggu metabolisme tubuh, dengan faktor penyebab yang berhubungan yaitu ketidakmampuan keluarga dalam mengenali penyakit.

Menurut penulis akan lebih mudah untuk membuat diagnosis keperawatan dalam kasus dengan melihat data yang diperoleh selama pengkajian. Diagnosa keperawatan memberikan dasar untuk rencana atau intervensi keperawatan yang tepat untuk mencapai hasil yang diinginkan. Diagnosa harus memberikan penjelasan yang jelas dari pengkajian sehingga dapat memberikan arahan tentang asuhan keperawatan yang akan dilakukan oleh perawat untuk mencapai hasil yang diinginkan.

### Intervensi Keperawatan

Perencanaan yang dilakukan pada An. H dan An. T berdasarkan SDKI, SLKI, dan SIKI yaitu keluarga mampu mengenal masalah kesehatan dengan memberi edukasi kesehatan tentang proses penyakit. Mer-

eka juga mampu memutuskan untuk membantu diri sendiri dalam membangun kekuatan dan kesembuhan dari anemia. Mereka juga mampu merawat anggota keluarga yang sakit dengan perawatan sirkulasi dan memberikan dukungan terhadap perawatan dan pemeliharaan kesehatan dengan edukasi tentang masalah nutrisi untuk penderita anemia (PPNI, 2018). Serta keluarga mampu melakukan terapi non farmakalogi dengan mengkosusmsi jus buah bit untuk meningkatkan kadar Hb pada An. H dan An. T.

Menurut Mudhofir, Purwanti, & Sulistiayah (2024), buah bit (*Beta vulgaris L.*), yang termasuk famili *Chenopodiaceae*, memiliki berbagai manfaat dan dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis bagi penderita anemia. Buah ini mengandung nutrisi penting untuk pembentukan dan pematangan sel darah merah, seperti zat besi, folat (vitamin B9), vitamin B12, niasin, piridoksin, vitamin A, vitamin C, kalium, natrium, magnesium, kalsium, betaine, dan seng. Kandungan asam folat dan vitamin B12 berperan penting dalam merangsang sirkulasi darah dan mendukung perkembangan eritrosit yang normal. Selain itu, buah bit juga diketahui dapat membersihkan dan memperkuat hemoglobin (Amila et al., 2021).

Kemudian hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wati, Kariny, Besmaya, & Qurniasih (2024) yang berjudul "Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit (*Beta Vulgaris L.*) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia". Jus buah bit dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri penderita anemia. Remaja putri diberikan jus buah bit dapat membuat kadar Hb menjadi dalam batas normal. Terapi ini diberikan 1 kali/hari sebanyak 250 ml selama 7 hari.

Menurut penulis melakukan intervensi terapi jus buah bit harus dikosumsi sesuai dengan anjuran. Dalam melakuakan intervensi keluarga perlu dilibatkan. Agar keluarga bisa memantau klien dalam mengkosumsi jus buah bit selama dilakukan tindakan. Karena dukungan dari keluarga juga sangat mempengaruhi kepatuhan dalam mengkosumsi jus buah bit agar supaya kadar hemoglobin remaja putri mengalami peningkatan dalam batas normal.

### Implementasi Keperawatan

Implementasi adalah pelaksanaan tindakan keperawatan yang sudah ditentukan sebelumnya. Implementasi pada asuhan keperawatan keluarga dapat dilakukan pada individu dalam keluarga dan pada anggota keluarga lainnya (Aryanti et al., 2023). Pada kasus An. H dan An. T didapatkan diagnosa utama yaitu perfusi perifer tidak efektif berhubungan dengan

ketidak mampuan keluarga mengenali penyakit.

Tindakan keperawatan dengan melakukan edukasi kesehatan tentang proses penyakit, dukungan pengambilan keputusan, perawatan sirkulasi, edukasi nutrisi dan dukungan keluarga merencanakan perawatan. Pada perawatan sirkulasi dilakukan tindakan keperawatan dengan mengkosumsi jus buah bit pada asuhan keperawatan keluarga sebanyak 7 kali perlakuan yang diadopsi oleh penelitian terdahulu oleh Wati, Kariny, Besmaya, & Qurniasih (2024) dengan variabel independen adalah terapi jus buah bit dna variabel dependen adala kadar hemoglobin. Terapi jus buah bit diberikan 1 kali/hari sebanyak 250 ml selama 7 hari.

Pada hari Jum'at, 18 april 2025 dilakukan pengkajian dan pengecekan kadar hemoglobin dengan menggunakan alat *Easytouch GCHb*. Pada An. H didapatkan hasil kadar Hb 9,5 g/dL. Sedangkan pada An. T didapatkan hasil Hb 9,9 g/dL. Selanjutnya melakukan edukasi kesehatan tentang proses penyakit dan nutrisi serta demonstrasi pembuatan jus buah bit di rumah masing-masing responden.

Pelaksanaan implementasi dimulai dari hari sabtu, 19 april sampai hari jum'at, 25 april 2025 dan di hari sabtu, 26 april 2025 dilakukan evaluasi pengecekan kadar hemoglobin setelah diberikan terapi selama 7 hari. Kemudian intervensi pada An. H dilakukan pukul 18.30 WIB pada hari pertama, kedua, dan hari keempat hingga ketujuh, serta pukul 17.30 WIB pada hari ketiga. Sementara itu, pada An. T intervensi dilakukan pukul 16.00 WIB di hari pertama, pukul 17.30 WIB di hari kedua, dan pukul 19.00 WIB pada hari ketiga hingga ketujuh. Pengukuran kadar hemoglobin dilakukan pada awal pengkajian dan hari kedelapan evaluasi setelah implementasi sesuai dengan rencana keperawatan selesai dilakukan.

Perawat dapat melakukan tindakan keperawatan sesuai dengan perencanaan selama implementasi karena adanya kerjasama yang baik antara perawat, klien, dan keluarga. Ini didukung oleh antusias klien dan keluarga terhadap intervensi pemberian jus buah bit serta pemberian edukasi kesehatan. pelaksanaan tindakan keperawatan terlaksana dengan baik dan mendapatkan hasil yang diinginkan, yaitu ada peningkatan kadar hemoglobin paada An. H dan An. T.

### Evaluasi Keperawatan

Sesuai dengan tujuan dan kriteria hasil yang telah ditetapkan, evaluasi keperawatan dinilai berdasarkan perkembangan klien setelah tindakan keperawatan. Penulis menggunakan SOAP (Subjektif, Objektif, Analisa, dan Planning) untuk mengevaluasi perkem-

bangsan klien. Keberhasilan asuhan keperawatan keluarga ini sangat dipengaruhi oleh partisipasi klien, keluarga dan perawat.

Evaluasi dari tindakan asuhan keperawatan keluarga yang telah dilakukan yaitu mengkosumsi jus buah bit sebelum diberikan intervensi jus buah bit kadar hemoglobin pada An. H yaitu 9,5 g/dL, sedangkan kadar hemoglobin pada An. T yaitu 9,9 g/dL. Kemudian setelah diberikan jus buah bit 1 kali/hari 250 ml selama 7 hari berturut-turut dan pada hari kedelapan dilakukan pengukuran kadar hemoglobin kembali. Didapatkan hasil kadar hemoglobin peningkatan yang signifikan yaitu pada An. H menjadi 11,6 g/dL dan An. T menjadi 11,8 g/dL. Dari hasil analisa peningkatan kadar hemoglobin tersebut penulis menyimpulkan bahwa peningkatan kadar hemoglobin ini terjadi akibat ada kandungan asam folat dan B12 dalam buah bit dan dikosumsi secara rutin sehingga membantu pembentukan sel darah merah dalam tubuh.

Hal ini sesuai dengan teori Amila, Maimunah, Marpaung, & Girsang (2021) menjelaskan bahwa didalam buah bit banyak mengandung asam folat, B12, zat besi, protein, vitamin C, dan vitamin E yang sangat penting dan diperlukan untuk perkembangan normal eritrosit dan pembentukan sum-sum tulang. Selain itu didalam 100 gram buah bit ada 43 mikrogram folat didalamnya. Bila buah bit dikosumsi dalam bentuk jus maka membuat penyerapan buah jau lebih cepat. Karena buah dalam jus menyerap sistem pencernaan lebih cepat dalam 20 menit, sedangkan buah yang tidak dalam jus membutuhkan waktu sekitar 18 jam sehingga pembentukan eritrosit lebih cepat.

Kemudian hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kaesi, Wulandari, & Parmilah (2023) menunjukkan bahwa dari 2 klien yang diberikan jus buah bit selam 7 hari didapatkan hasil pada klien 1 dari 8,5 g/dL menjadi 12,1 g/dL sedangkan klien 2 dari 9,5 menjadi 12,4 g/dL. Dan didukung juga berdasarkan penelitian yang dilakukan Wati, Kariny, Besmaya, & Qurniasih (2024) menunjukkan bahwa 18 responden sebelum diberikan intervensi kadar Hb rata-rata 10,6 g/dL. Sedangkan setelah diberikan intervensi kadar Hb meningkat menjadi rata-rata 11,5 g/dL. Sehingga di simpulkan terdapat perbedaan yang bermakna kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan terapi jus buah bit pada remaja putri.

Menurut penulis mengkosumsi jus buah bit sangat berpengaruh dalam peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri penderita anemia. Dengan lama mengkosumsi selama 7 hari berturut-turut dengan ta-

karan 250 ml per hari. Karena didalam buah bit banyak kandungan nutrisi yang bisa meningkatkan kadar hemoglobin salah satunya yaitu asam folat, B12, dan zat besi yang merupakan komponen utama dalam pembentukan sel darah merah di sum-sum tulang. Selain itu juga remaja putri harus menjaga pola makan yang baik dengan tiap pagi sarapan, makan sayur-sayuran dan buah serta tidak makan makanan yang cepat saji.

## KESIMPULAN

Setelah dilakukan proses keperawatan keluarga pada An. H dan An. T dengan anemia dari tanggal 18-26 april 2025 bahwa didapat kan peningkatan kadar Hb pada An. H yaitu dari 9,5 g/dL menjadi 11,6 g/dL. Se-mentara itu, pada An. T terjadi peningkatan dari 9,9 g/dL menjadi 11,8 g/dL.

## SARAN

Terapi jus buah bit diharapkan menjadi intervensi mandiri yang berkelanjutan untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja anemia. Peran keluarga penting dalam mendampingi dan memantau pola makan, khususnya konsumsi makanan tinggi zat besi. Untuk pengembangan lebih lanjut, disarankan penelitian dengan responden lebih besar dan yang membandingkan tiga kelompok intervensi: jus buah bit, tablet Fe, dan kombinasi keduanya, untuk menentukan intervensi paling efektif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adelta, Y., Keswara, U. R., Rilyani, R., Trismiyana, E., Elliya, R., Wandini, R., & Triyoso, T. (2023). Sosialisasi Penerapan Metode Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Nyeri Menstruasi Pada Remaja Putri Di Desa Sumber Agung Lampung Tengah. *Jurnal Perak Malahayati: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 315-323. <https://doi.org/10.33024/jpm.v5i2.13146>
- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. wayan wiwik, Munthe, S. A., Hulu, V. T., Budistutik, I., Fariadi, A., Ramdany, R., Fitriani, R. J., Tania, P. O. A., Rahmiati, B. F., Lusiana, S. A., Susilawaty, A., Sianturi, E., & Suryana. (2021). *Metodologi Penelitian kesehatan*. Yayasan Kita Menulis.
- Amila, A., Maimunah, S., Syapitri, H., Marpaung, J. K., & Girsang, V. I. (2021). *Mengenal Si Cantik Bit dan Manfaatnya*. Ahli Media Press. [www.ahli-mediapress.com](http://www.ahli-mediapress.com).
- Ariyanti, S., Sulistyono, R. E., Rahmawati, P. M., Suristikanti, S., Aristawati, E., Rahmi, C., Huda, N., Kelrey, F., Cahyono, B. D., & Nurcahyaningtyas, W. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Keluarga*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Efendi, S., Supinganto, A., & Hidayati, B. N. (2022). Hubungan Karakteristik dengan Anemia Remaja di Daerah pesisir. *Journal of Pharmaceutical and Health Research*, 3(3), 150–156. <https://doi.org/10.47065/jpharma.v3i3.3031>
- Juliawan, L., Bustami, A., & Wardiyah, A. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 14 Bandar Lampung dan SMA IT Baitul Jannah Bandar Lampung. *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3015-3026. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i8.16109>
- Kaes, S., Wulandari, T. S., & Parmilah, P. (2023). Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit (Beta vulgaris L.) Untuk Mengatasi Perfusi Perifer Tidak Efektif Pada Anemia di Desa Rowo Kecamatan Kandangan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Dan Kesehatan Alkautsar (JIKKA)*, 2(1), 93–106. : <https://jurnal.akperalkautsar.ac.id/index.php/JIKKA>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018 Nasional. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*.
- Mudhofir, L. M. F., Purwanti, A. S., & Sulistiayah, S. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri dengan Anemia Ringan di SMP Terpadu Ponorogo. *Jurnal Sehat Indonesia (JUSINDO)*, 6(2), 732–744. <https://doi.org/10.59141/jsi.v6i02.124>
- Munawaroh, M., & Winarni, W. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 248–260. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v1i4.554>
- Permanasari, I., Mianna, R., & Wati, Y. S. (2021). *Remaja Bebas Anemia Melalui Peran Teman Sebaya* (1st ed.). Gosyen Publishing.
- PPNI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Definisi Dan Kriteria Hasil Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia : Definisi Dan Indikator Diagnostik, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia : Definisi Dan Tindakan Keperawatan, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI.
- Salamung, N., Pertiwi, M. R., Ifansyah, M. N., Riskika, S., Maurida, N., Suhariyati, S., Nessy, A. P., Rasiman, N. B., Maria, D., & Rumbo, H. (2021). Keperawatan Keluarga (Family Nursing). In Duta Media Publishing. Duta Media Publishing.
- Salsabilla, F. H., Yanti, D. E., & Ekasari, F. (2024).

Pendidikan Media Video Terhadap Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri. *Surya Medika: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan dan Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 19(2), 91-95. <https://doi.org/10.32504/sm.v19i2.950>

Sari, R., Septiasari, Y., Fitriyana, F., & Saputri, N. (2020). Pengaruh Konsumsi Telur Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(2), 574. <https://doi.org/10.52822/jwk.v5i2.151>

Syafrina, R. M., & Sulistyanto, B. A. (2022). The Incidence Of Anemia Among Adolescent Girls In International Muhammadiyah Boarding School Miftakhul Ulum Pekajangan Pekalongan. University Research Colloquium, 1389–1395.

Wardati, A. E. (2021). Asuhan Keperawatan Keluarga Anak Remaja Dengan Ketidakefektifan Pemeliharaan Kesehatan Pada Remaja Anemia Di Desa Caruban Kecamatan Adimulyo (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Gombong).

Wasiah, A. (2024). Pengaruh Anemi Dan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi D-III Kebidanan UNISLA. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 9(4). <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>

Wati, E., Kariny, E. J. A., Besmaya, B. M., & Qurriasih, N. (2024). Pengaruh Pemberian Jus Buah Bit (*Beta Vulgaris L*) Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di Sma Negeri 1 Talangpadang. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 5(3), 244–255. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman>

World Health Organization. (2021). Prevalence of anaemia in women of reproductive age (aged 15–49) (%). The Global Health Observatory. [https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicatordetails/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age\(-\)](https://www.who.int/data/gho/data/indicators/indicatordetails/GHO/prevalence-of-anaemia-in-women-of-reproductive-age(-))