

Edukasi Pemanfaatan Pangan Lokal Buah Bit untuk Pencegahan Anemia Pasca Bencana Banjir di Kelurahan Mangga Simalingkar

Hetty Gustina Simamora¹, Bernadetta Ambarita², Sry Rumondang Sitindao³, Serlina Silalahi⁴

^{1,2,3,4} Institut kesehatan Santa Elisabeth Medan, Indonesia

Received : 28 September 2026, Revised : 12 Oktober 2026, Published : 20 Agustus 2026

Corresponding Author

Nama Penulis: Hetty Gustina Simamora

E-mail: gustinasimamora28@gmail.com

Abstrak

Kota Medan merupakan salah satu kota yang menghadapi risiko bencana hidrometeorologi tinggi, namun kesiapsiagaan pangan mandiri masih rendah sehingga bisa mengakibatkan gangguan kesehatan yaitu anemia. Akibat anemia sangat serius, yaitu dapat menyebabkan terganggunya tumbuh kembang anak, menurunkan daya tahan tubuh, menurunkan kemampuan akademis, serta menurunkan kebugaran dan produktivitas. Pengabdian ini bertujuan untuk memberikan informasi dan pengetahuan tentang manfaat dan cara mengolah bit sebagai salah satu pencegahan anemia pada masyarakat pasca bencana. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu metode edukasi dengan memberikan media leaflet dan mendemonstrasikan cara pembuatan bolu kukus mekar bit. Sasaran pengabdian ini adalah seluruh masyarakat yang ada di Kelurahan Mangga Simalingkar. Hasil pengabdian ini bertambahnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat setempat dalam mengolah pangan lokal di situasi darurat. Dimana dari 25 orang peserta berhasil membuat bolu kukus buah bit dengan mempertahankan warna alami, rasa khas, dan kandungan gizi. Hasil pengabdian ini diharapkan menjadi bahan referensi dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam penyediaan pangan darurat (bencana) dengan memanfaatkan bahan pangan lokal.

Kata Kunci - anemia, bencana, buah bit

Abstract

Medan is a city facing a high risk of hydrometeorological disasters; however, independent food preparedness remains low, potentially leading to health issues such as anemia. The consequences of anemia are severe, including impaired child growth and development, reduced immune function, diminished academic performance, and lowered physical fitness and productivity. This community service initiative aimed to provide information and knowledge regarding the benefits of beetroot and methods for processing it as a preventive measure against anemia in post-disaster communities. The activity employed an educational approach, utilizing leaflets and demonstrating how to make beetroot-infused steamed sponge cakes (*bolu kukus*). The target audience consisted of the residents of Mangga Simalingkar Urban Village. The initiative resulted in increased knowledge and skills among local residents regarding the processing of local food ingredients during emergency situations; specifically, 25 participants successfully produced beetroot steamed sponge cakes while retaining the vegetable's natural color, distinctive flavor, and nutritional content. These results are expected to serve as a reference for enhancing community knowledge and skills in providing emergency food supplies by utilizing local ingredients.

Keywords - anemia, disaster, beetroot

How To Cite : Simamora, H. G., Ambarita, B., Sitindao, S. R., & Silalahi, S. (2026). Edukasi Pemanfaatan Pangan Lokal Buah Bit untuk Pencegahan Anemia Pasca Bencana Banjir di Kelurahan Mangga Simalingkar. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bhinneka*, 5(2), 1085 - 1092. <https://doi.org/10.58266/jpmb.v5i2.1850>

Copyright ©2026 Hetty Gustina Simamora, Bernadetta Ambarita, Sry Rumondang Sitindao, Serlina Silalahi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

PENDAHULUAN

Pada situasi darurat, akses terhadap bahan pangan sering kali terhambat akibat kerusakan infrastruktur dan keterbatasan jalur distribusi, sehingga menciptakan ketergantungan yang tinggi pada bantuan pihak luar (external relief) (Suryani et al., 2023). Keterlambatan distribusi logistik juga salah satu hambatan utama dalam penanganan bencana di wilayah dengan aksesibilitas terbatas, yang menyebabkan kemandirian pangan di tingkat rumah tangga menjadi determinan penting dalam meminimalisir risiko malnutrisi akut selama masa darurat (Harahap et al., 2026). Selain itu, pemahaman mendalam mengenai standar keamanan pangan darurat sangat krusial untuk mencegah timbulnya penyakit penyerta (secondary disaster) akibatnya konsumsi bahan pangan yang tidak higienis di lokasi pengungsian (Harahap et al., 2026). Salah satu penyakit yang akan muncul saat musibah pasca banjir adalah anemia. Anemia ini terjadi akibat rendahnya literasi masyarakat mengenai pengelolaan bahan pangan dan makanan darurat (emergency food) yang aman, bergizi, dan sesuai dengan standar Kesehatan (Nurita et al., 2025).

Anemia adalah penurunan kadar hemoglobin atau sel darah merah ditandai kurangnya kapasitas pembawa oksigen untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh manusia (Yamamoto et al., 2022). Faktor penyebab anemia ini adalah kualitas dan kuantitas zat besi yang diasup rendah, defisiensi mikronutrien lain seperti vitamin C, kebutuhan zat besi meningkat, malabsorpsi zat besi, konsumsi zat inhibitor seperti tannin, kehilangan darah akibat menstruasi dan infeksi (Utami & Farida, 2022). Dari data Global Anaemia 2023 (WHO, 2023), prevalensi anemia secara global masih tinggi dari populasi dunia, mencakup kelompok wanita usia subur, ibu hamil dan remaja putri (Nurita et al., 2025). Hasil survei status gizi Indonesia (SSGI) di Indonesia tahun 2023 menjelaskan kondisi ini tergolong serius dengan prevalensi anemia tinggi, dengan kelompok remaja putri sebagai penderita terbanyak (Nurita et al., 2025). Keadaan ini berdampak pada kualitas hidup, produktivitas, bahkan meningkatkan risiko kematian ibu dan bayi. Keadaan ini menunjukkan bahwa anemia adalah masalah kesehatan yang sangat mendesak untuk diatasi karena berdampak luas pada kualitas hidup dan produktivitas Masyarakat (Rizkia et al., 2026). Untuk remaja putri, anemia dapat menyebabkan kelelahan kronis, penurunan konsentrasi belajar, gangguan tumbuh kembang, serta risiko kesehatan reproduksi di masa depan dan pada ibu hamil, anemia meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, perdarahan saat persalinan, hingga kematian ibu dan bayi (Patimah et al., 2025). Dan anemia juga berdampak terhadap sosial karena penderita sering kali tidak memenuhi syarat untuk donor darah dan mengalami penurunan daya tahan tubuh yang dapat memengaruhi aktivitas sehari-hari (Puspita et al., 2025).

Data diatas menjelaskan upaya pencegahan anemia harus menjadi prioritas melalui pendekatan edukatif dan berbasis pemberdayaan Masyarakat (Yulianingsih et al., 2020). Yang menjadi salah satu upaya yang relevan dan berkelanjutan yaitu pemanfaatan pangan lokal kaya zat besi, seperti buah bit (*Beta vulgaris*), yang mengandung zat besi, folat, vitamin C, dan antioksidan tinggi yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin dan peningkatan kadar darah (Anandari & Astuti, 2026). Buah bit juga mengandung gula yang lebih tinggi dari pada kandungan gula tebu dan kandungan gula yang tersimpan pada bit sebanyak 17% dari berat total (Salsabila et al., 2022). Selain itu buah bit juga memiliki keunggulan karena mudah diolah menjadi berbagai bentuk makanan atau minuman fungsional seperti jus, salad, dan selai, yang dapat dikonsumsi rutin (Patimah et al., 2025). Dan buah bit memiliki banyak kelebihan bagi kesehatan maupun pengobatan. Kandungan betasianin pada buah bit bermanfaat sebagai anti kanker, karena zat tersebut dapat menghancurkan sel tumor dan kanker. Beberapa penelitian juga menjelaskan bahwa kandungan senyawa kimia yang terdapat dalam buah bit bermanfaat sebagai pembersih darah yang ampuh, melegakan pernafasan, memaksimalkan perkembangan otak bayi dan mengatasi anemia (Nursela et al., 2021). Walaupun memiliki manfaat yang tinggi, pemanfaatan buah bit di Indonesia masih sangat terbatas dan belum populer di kalangan masyarakat, khususnya dalam bentuk olahan pangan seperti bolu kukus. Oleh sebab itu, diperlukan upaya inovatif untuk mengenalkan buah bit melalui produk yang akrab di lidah masyarakat, seperti bolu kukus. Kegiatan edukasi berbasis buah bit ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan masyarakat dan memanfaatkan potensi bahan pangan local (Ardiani et al., 2026).

Bolu kukus merupakan salah satu jenis pangan yang populer dan digemari oleh berbagai kalangan dan bolu kukus adalah kue bolu yang dikukus di dalam dandang dengan mengandalkan uap panas. Dan umumnya bolu kukus adalah kue berbahan dasar utama tepung terigu dengan bahan

tambahan lainnya berupa telur, gula pasir, bahan pelembut (SP), dan air soda bening yang kemudian dimatangkan dengan cara dikukus (Sumardilah & Mardiana, 2022). Dengan pemanfaatan buah bit (*Beta vulgaris* L) dalam pembuatan bolu kukus belum banyak dilakukan oleh masyarakat kita, padahal umbi bit mengandung zat gizi yang cukup baik sehingga pengolahan produk menjadi strategi yang efektif untuk mengenalkan manfaatnya kepada masyarakat dan dapat menjadi salah satu pangan darurat ketika terjadi bencana karena mudah didapat dan harga juga masih sangat terjangkau (Amila et al., 2025).

Hasil observasi masyarakat di Kelurahan Mangga Simalingkar, menjelaskan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat mengenai anemia dan manfaat buah bit masih rendah. Keseluruhannya belum memiliki pengetahuan yang memadai mengenai metode pengemasan pangan yang tepat serta pemilihan jenis bahan makanan yang memiliki masa simpan (*shelf-life*) panjang namun tetap memenuhi kebutuhan gizi (Annazhifah et al., 2024). Selain itu juga kesiapan masyarakat dalam menyusun tas darurat pangan (*food emergency kit*) masih tergolong rendah (Resti et al., 2025). Keadaan ini juga diperparah dengan belum optimalnya pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai alternatif makanan darurat yang terjangkau dan mudah diperoleh di lingkungan setempat (Harahap et al., 2026). Oleh sebab itulah pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan praktis masyarakat di Kelurahan Mangga Simalingkar dalam mengelola bahan pangan darurat secara mandiri yang bergizi. Dan dengan penguatan ketahanan pangan (*food security*) tingkat rumah tangga melalui edukasi yang sistematis, diharapkan dapat mengurangi dampak negatif bencana terhadap aspek kesehatan dan kesejahteraan masyarakat (Rahmawati et al., 2025).

METODE

Metode pengabdian ini menggunakan pendekatan *Asset Based Community Development* (ABCD), yaitu metode pemberdayaan yang berfokus pada pengenalan dan pemanfaatan aset atau potensi yang telah dimiliki masyarakat dan berorientasi pada masalah (*deficit-based*). Metode ABCD dalam pengabdian mampu mengoptimalkan keterlibatan partisipatif warga (Qusairi et al., 2025). Pendekatan ini dipilih karena masyarakat di Kelurahan Mangga, khususnya ibu rumah tangga, yang sudah memiliki keterampilan dasar dalam mengolah bolu kukus yang diperoleh melalui pengalaman sehari-hari. Pendekatan ini menempatkan potensi dan kemampuan yang telah dimiliki masyarakat sebagai aset yang perlu dikembangkan lagi, bukan merupakan awal program dari kondisi yang tidak memiliki sumber daya (Qomariah et al., 2025).

Program pengabdian ini berperan sebagai fasilitator dan pendamping dalam mengoptimalkan keterampilan tersebut menjadi produk yang memiliki mutu pangan yang bergizi yang dapat mencegah penyakit. Sasaran kegiatan adalah ibu rumah tangga yang berjumlah 25 orang dengan karakteristik masyarakat yang telah memiliki keterampilan dasar pengolahan bolu kukus tetapi belum mengoptimalkannya menjadi produk pangan di pasca bencana yang dapat mencegah anemia dengan memodifikasi menggunakan pangan lokal seperti buah bit. Tahap pelaksanaannya, tim pengabdian berperan dalam pendampingan inovasi produk dan pengolahannya, sedangkan masyarakat berperan sebagai peserta aktif dalam proses pengadonan bahan dan pengukusan bahan (Susanti et al., 2025). Di tahap pelaksanaan ini dilakukan 2 x proses pembuatan bolu kukus menggunakan buah bit. Tahap ini dilakukan untuk mengetahui keterampilan terkait tentang pengolahan bolu kukus dengan memanfaatkan pangan lokal seperti buah bit serta kendala dalam menghasilkan bolu kukus yang dari teksturnya lembut, enak dan bergizi. Dari hasil wawancara singkat menunjukkan bahwa masyarakat telah mengenal produk bolu kukus, hanya belum terdapat pengembangan modifikasi resep dengan buah bit sebagai produk yang akan di konsumsi pasca bencana sebagai upaya pencegahan anemia (Wijayanti et al., 2025). Berdasarkan kondisi tersebut, tahapan perencanaan dilakukan secara partisipatif bersama masyarakat dengan menentukan resep, bahan baku, ukuran porsi, dan tehnik pengukusannya. Tahapan ini bertujuan menjawab permasalahan belum optimalnya pemanfaatan buah bit sebagai bahan dasar pembuatan bolu kukus yang berpotensi sebagai pangan pasca bencana yang dapat mencegah anemia (Lismarina et al., 2025). Program pelaksanaan kegiatan berupa pelatihan dan pendampingan produksi bolu kukus buah bit, mulai dari pembuatan adonan, pembentukan, dan pengukusannya. Tahapan evaluasi dilakukan bersama masyarakat dengan melakukan uji coba produk dari aspek rasa, aroma dan teksturnya sebagai indikator/parameter produk yang dihasilkan memiliki kualitas cukup baik. Dan juga adanya peningkatan pemahaman

peserta mengenai pengembangan resep produk (Rahman et al., 2023). Keberhasilan ini juga diukur melalui observasi praktik peserta, hasil produk yang dihasilkan dan dokumentasi kegiatan, serta evaluasi dan diskusi bersama masyarakat. Dengan demikian, setiap tahapan pendekatan ABCD tidak hanya rangkaian kegiatan, tetapi juga secara langsung diarahkan untuk mengatasi permasalahan keterbatasan inovasi produk dan tehnik pengukusan yang ditemukan pada tahap identifikasi awal (Rumayya et al., 2026). Rangkaian kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan prinsip partisipasi masyarakat, di mana adanya keterlibatan masyarakat sejak tahap identifikasi produk hingga evaluasi hasil kegiatan. Bolu kukus dengan buah bit yang dihasilkan menjadi salah satu bentuk pemanfaatan asset pangan lokal yang dikembangkan melalui inovasi produk sehingga memiliki peluang untuk menjadi pangan darurat bagi masyarakat di Kelurahan Mangga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelaksanaan pemberdayaan masyarakat melalui inovasi produk bolu kukus dengan buah bit di Kelurahan Mangga berjalan melalui proses partisipatif bersama masyarakat (Rahardjo et al., 2023). dan hasil wawancara singkat dengan masyarakat telah memiliki keterampilan dasar dalam mengolah bolu kukus, tetapi belum mengembangkan produk tersebut dari aspek inovasi bahan yang menggunakan buah bit sebagai pangan bergizi di pasca bencana dalam pencegahan anemia (Putri, 2025). Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 26 Mei 2026 di balai desa Kelurahan Mangga.

Awal kegiatan yang dilaksanakan oleh tim pengabdian terlebih dahulu yaitu berkordinasi dengan mitra dan mempersiapkan peralatan yang akan digunakan berupa pengurusan ijin kegiatan, spanduk, lembar absensi, alat dan bahan edukasi pengolahan bit, media edukasi (leaflet), dan tempat presentasi atau ruangan. Kemudian dalam tahap pelaksanaan tim pengabdian akan menyampaikan materi tentang teori pengenalan konsep pangan fungsional dan manfaat kesehatan buah bit, tahapan pembuatan bolu kukus mekar buah bit, termasuk teknik pengolahan agar warna, rasa, dan kandungan gizi tetap optimal dan tim pengabdian akan memperagakan secara langsung proses pembuatan bolu kukus mekar berbasis buah bit mulai dari pengolahan bahan, pencampuran adonan, proses fermentasi hingga pemanggangan setelah itu akan dipraktik langsung oleh peserta (Amila et al., 2025). Setelah selesai memberikan materi, maka tim pengabdian akan melakukan demonstrasi atau memperagakan secara langsung proses pembuatan bolu kukus mekar mulai dari pengolahan bahan, pencampuran adonan, proses fermentasi (untuk roti), hingga pemanggangan (Sembiring et al., 2023). Proses pembuatan bolu kukus ini dilakukan dengan 2x percobaan dan di dampingi oleh tim pengabdian/pelaksana kegiatan. Hasil percobaan yang pertama masih gagal dimana warna dari bolu kukus masih kurang menarik/pucat, dan bolu kukus tersebut kurang mengembang. Dan di percobaan ke dua, warna sudah menarik/khas buah bit, rasa enak dan teksturnya lembut dan mengembang dengan sempurna sesuai dengan paramater yang sudah di jelaskan di materi tim pengabdian.

Kegiatan edukasi sangat perlu dilakukan dalam peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengolah buah bit menjadi produk pangan fungsional yang bergizi yang akan menjadi alternatif makanan darurat pasca bencana. Buah bit juga dikenal sebagai salah satu pangan lokal yang tinggi zat besi, folat, vitamin C, dan antioksidan yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin dan pertumbuhan sel tubuh, (Yuniarti et al., 2022). Kandungan zat gizi inilah yang membuat buah bit sangat potensial dalam membantu mencegah anemia dan stunting (Gustina et al., 2026),(Rumanti & Rahmadiyanti, 2023).

Hasil evaluasi dari kegiatan pengabdian ini menjelaskan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam mengolah buah bit menjadi produk pangan fungsional, khususnya bolu mekar buah bit. Dan hasil dari kegiatan ini juga, terlihat bahwa peserta mampu mengolah bolu mekar buah bit dengan kualitas baik, mempertahankan warna alami merah keungulan buah bit tanpa penambahan pewarna sintesis, rasa bolu kukus tersebut juga aroma khas buah bit, teksturnya juga lembut dan bolu kukus yang dihasilkan juga mengembang dengan sempurna (Saula et al., 2021). Hasil pengabdian ini juga sesuai dengan temuan (Mahrita et al., 2021) yang menyatakan bahwa betalain pada buah bit cukup stabil pada proses pemanggangan suhu sedang, sehingga warna dan sebagian besar kandungan bioaktifnya dapat dipertahankan.



Gambar 1. Proses Pembuatan (Pengolahan) Pertama Bolu Mekar Buah Bit



Gambar 2. Proses Pembuatan (Pengolahan) Kedua Bolu Mekar Buah Bit



Gambar 3. Hasil Pembuatan Bolu Mekar Buah Bit Percobaan Pertama



Gambar 4. Hasil Pembuatan Bolu Mekar Buah Bit Percobaan Kedua

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan melalui pendekatan Asset-Based Community Development (ABCD) dengan memanfaatkan pangan lokal buah bit menjadi bolu kukus yang dapat menjadi salah satu pangan darurat dalam pencegahan anemia. Kegiatan ini menghasilkan inovasi produk berupa bolu kukus dengan kombinasi buah bit, yang dikembangkan melalui pengolahan, pengukusan dan penyajian. Capaian kegiatan meliputi tersedianya bolu kukus dengan buah bit yang memiliki aroma khas, warna yang alami serta tekstur yang lembut dan bergizi yang akan menjadi pangan darurat dan dapat mencegah penyakit anemia ketika terjadi bencana. Kegiatan ini merupakan pengalaman praktik kepada masyarakat dalam pengembangan produk pangan, khususnya pada pasca bencana dengan memanfaatkan pangan lokal seperti buah bit. Namun, kegiatan belum melakukan pengukuran terhadap jumlah kadar Hemoglobin (Hb) setelah mengkonsumsinya. Sebagai rekomendasi keberlanjutan, akan dilakukan pengecekan kadar Hemoglobin (Hb) sebelum dan sesudah mengonsumsi bolu kukus dengan buah bit untuk mengetahui apakah dengan mengonsumsi bolu kukus buah bit dapat mencegah anemia ketika pasca bencana.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada tim Puskesmas Simalingkar, Kepala Lingkungan dan masyarakat di Kelurahan Mangga Simalingkar atas kediaan waktu dan tempat melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anandari, R. R., & Astuti, A. T. (2026). Hubungan body image dengan status gizi pada siswi remaja di sekolah model. *Ilmu Gizi Indonesia*, 9(2), 169–180. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v9i2.767>
- Annazhifah, N., Putri, N. N., Nafisah, A., & Rusmawati, D. A. (2024). Analisis penggunaan jenis kemasan plastik terhadap karakteristik mutu gipang selama penyimpanan. *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi*, 23(2), 130–136. <https://doi.org/10.33508/jtpg.v23i2.5444>
- Ardiani, A. N., Arika, R., Tanjung, N. U., & Ashar, Y. K. (2026). Uji daya terima dan nilai kandungan gizi pada penambahan tepung buah bit (*Beta vulgaris* L.) dalam pembuatan cookies. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 4(3), 752–765. <https://doi.org/10.62027/praba.v4i3.1021>
- Gustina, I., Djami, M. E. U., & Halimatushadyah, E. (2026). Pemberdayaan kelompok Dasa Wisma Kelurahan Rangka Mekar Bogor dalam pemanfaatan buah bit cegah anemia dan stunting. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 4(3), 2029–2037. <https://doi.org/10.61231/qy8qw850>
- Harahap, U. A., Junizar, F., & Asy'ari, R. (2026). Edukasi bahan pangan dan makanan darurat bencana kepada masyarakat Kampung Manyak Payed Aceh Tamiang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 282–292. <https://doi.org/10.70340/japamas.v5i1.334>
- Lismarina, L., Firdaus, M. Y., Salsabila, R., Suprawijaya, D. A., Zein, Z. A., Wiguna, A. A., Mutakin, F. M., Khoirunnisa, Z., Ramadhani, Z. N. A., Aryani, V. D., & Fadhilah, M. A. (2025). Pendampingan pemanfaatan pangan lokal berbasis bayam (*Amaranthus* spp.) dalam produk bolu kukus untuk pencegahan stunting di Desa Pataruman Kabupaten Bandung Barat. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9(4), 527–539. <https://doi.org/10.30651/aks.v9i4.28201>
- Nurita, S. R., Julaecha, J., Nurfitriani, N., & Sari, M. T. (2025). Edukasi pangan lokal untuk pencegahan anemia pada remaja di SMAS Adhyaksa 1. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 7(1), 98–104. <https://doi.org/10.36565/jak.v7i1.868>
- Nursela, P., Syukri, D. M., Kurniasari, D., Evayanti, Y., & Isnaini, N. (2021). Pemberian buah bit terhadap kenaikan kadar Hb ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 257–264. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.1728>
- Penggalih, M. H. S. T., Niamilah, I., Pramesti, Y. P., Bactiar, N., & Wardhani, S. K. (2021). Pengaruh pemberian jus bit terfortifikasi FeSO₄ instan (jus BeeFe) dalam menanggulangi anemia atlet remaja putri. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*, 32(2), 107–115. <https://doi.org/10.6066/jtip.2021.32.2.107>
- Putri, F. K. (2025). Pengaruh pemberian jus buah bit (*Beta vulgaris* L.), jambu biji merah (*Psidium guajava* L.), dan kombinasinya terhadap kadar hemoglobin pada mahasiswi anemia.

- NUTRIZIONE: *Nutrition Research and Development Journal*, 5(2), 11–18. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v5i2.28381>
- Qomariah, N., Aida, N., & Khumairoh, N. S. (2025). Pemberdayaan industri pangan rumah tangga melalui pelatihan higienitas dan keamanan pangan pada UMKM Beji Kabupaten Pasuruan. *PADMA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 421–430. <https://doi.org/10.56689/padma.v5i1.2084>
- Qusairi, A., Arsyillah, B. T., Anwar, K., & Yakup, A. (2025). Penggunaan metode ABCD untuk peningkatan partisipasi masyarakat di Desa Tandon Sentul. *Filantropis: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 1(1), 89–98. <https://doi.org/10.38073/filantropis.v1i1.3443>
- Rahardjo, T. P., Artini, W., Pamujiati, A. D., Rahardjo, D., Sidhi, E. Y., & Mariyono. (2023). Bimbingan teknis pemanfaatan mangga Podang sebagai bahan baku pembuatan bolu kukus di Kelurahan Mojoroto Kota Kediri. *Jurnal Abadimas Adi Buana*, 6(2), 212–219. <https://doi.org/10.36456/abadimas.v6.i02.a6444>
- Rahman, N., Ariani, A., & Rakhman, A. (2023). Pelatihan pembuatan bolu kukus berbasis kombinasi tepung ubi jalar ungu dan oranye (*Ipomoea batatas* L.) sebagai makanan selingan alternatif kaya antioksidan pascabencana. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 6–13. <https://doi.org/10.22487/dedikatifkesmas.v4i1.927>
- Rahmawati, R., Hijra, Nurulfuadi, Amin, N. A., Haristantia, R., Fandir, A., & Akib, M. I. (2025). Intervensi edukasi gizi menggunakan media video pada remaja putri di daerah rawan bencana: Upaya pencegahan anemia dan peningkatan ketahanan pangan. *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 4(2), 70–76. <https://doi.org/10.36049/genitri.v4i2.406>
- Resti, N., Ayustaningwarno, F., Anjani, G., Syauqy, A., Nuryanto, N., Chasanah, E., Purwani, E. Y., Zhu, F., & Afifah, D. N. (2025). Potential raw materials for emergency food products in Southeast Asia. *Amerta Nutrition*, 9(2), 362–376. <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i2.2025.362-376>
- Rizkia, M., Darmawati, D., Fitri, A., Pane, M. D., Ardhia, D., Hermawati, D., Kiftia, M., Halifah, E., Juwita, R., & Delianti, N. (2026). Optimalisasi status kesehatan ibu hamil dan menyusui melalui program pengabdian kepada masyarakat di wilayah terdampak bencana. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi dan Inovasi IPTEKS*, 4(3), 335–342. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v4i3.3743>
- Rumayya, R., Wibowo, W., Rahayu, T. P., Akhsani, O., Purnomo, W., Andriana, S., & Ulim, Y. Y. B. (2026). Pemberdayaan Masyarakat melalui Pemanfaatan Pangan Lokal untuk Pencegahan Stunting di Papua Barat Daya. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 11(5), 1647–1655. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v11i5.11841>
- Salsabila, S., Riska, N., & Rusilanti, R. (2022). Pengaruh Substitusi Tepung Bit Pada Pembuatan Brownies Kukus Terhadap Daya Terima Konsumen. *Syntax Idea*, 4(8), 1207. <https://doi.org/10.36418/syntax-idea.v4i8.1971>
- Saula, L. S., Hasna, V. L., Hermawan, K. A., Lubis, C. F., Putri, G. K., & Andini, S. D. (2021). Buah bit (*Beta vulgaris* L.) sebagai antianemia. *HSG Journal*, 5(2), 14–16. <https://doi.org/10.35706/hsg.v5i2.4926>
- Sembiring, E., Amila, A., Suswati, S., Tanjung, D. K., & Andira, A. (2023). Pemberdayaan masyarakat melalui optimalisasi pemanfaatan buah bit pada kelompok tani Desa Regaji Kabupaten Karo. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(10), 4191–4202. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i10.12198>
- Siwi, R. P. Y., Nadlifah, I., Sary, Y. N. E., & Astutik, R. Y. (2025). Analysis of Bitma juice (beetroot and honey) on increasing hemoglobin levels in pregnant women. *Journal of Nursing Practice*, 8(2), 322–332. <https://doi.org/10.30994/jnp.v8i2.747>
- Siwi, R. P. Y., Nadlifah, I., Sary, Y. N. E., & Astutik, R. Y. (2025). Analysis of Bitma juice (beetroot and honey) on increasing hemoglobin levels in pregnant women. *Journal of Nursing Practice*, 8(2), 322–332. <https://doi.org/10.30994/jnp.v8i2.747>
- Sumardilah, D. S., & Mardiana, M. (2022). Pembuatan formula bolu kukus Selobit dan uji daya terima sebagai kudapan dalam upaya pencegahan ibu hamil dengan kurang energi kronis and anemia. *Jurnal Kesehatan*, 13(3), 501–508. <https://doi.org/10.26630/jk.v13i3.3420>

- Suryani, G., Marjan, A. Q., & Fatmawati, I. (2019). Formulation of beetroot cookies with addition of iron (Fe) as alternative food prevention of anemia. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 3(1), 9–17. <https://doi.org/10.21580/ns.2019.3.1.3149>
- Suryani, S., Raharjo, T. E. R. F., & Andari, S. (2023). Kearifan lokal dalam pelayanan kesejahteraan sosial saat kebencanaan (refleksi pengalaman masyarakat saat terjadi COVID-19). *Sosio Konsepsia*, 12(3). <https://doi.org/10.33007/ska.v12i3.3347>
- Susanti, R., Sari, K., & Susilo, J. (2025). Pemberdayaan masyarakat melalui optimalisasi pemanfaatan buah bit dalam upaya mengurangi risiko anemia pada ibu PKK Kelurahan Candirejo. *Indonesian Journal of Community Empowerment*, 7(2), 192–198. <https://doi.org/10.35473/ijce.v7i2.4433>
- 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). <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i3.53428>
- Wijayanti, K., Janitra, F. E., & Wahyuningsih, I. S. (2020). Pemberdayaan pasien dan keluarga dalam usaha peningkatan kadar hemoglobin pasien kanker yang menjalani kemoterapi. *Unissula Nursing Conference Call for Paper & National Conference*, 2(1). <https://doi.org/10.26532/unc.v2i1.15450>
- Yamamoto, K., Takita, M., Kami, M., Takemoto, Y., Ohira, T., Maeda, M., Yasumura, S., Sakai, A., Hosoya, M., Okazaki, K., Yabe, H., Kitamura, T., Tsubokura, M., Shimabukuro, M., Ohto, H., & Kamiya, K. (2022). Changes in the proportion of anemia among young women after the Great East Japan Earthquake: The Fukushima health management survey. *Scientific Reports*, 12, Article 10805. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-14992-3>
- Yuniarti, T., Novitasari, M., Musta'in, M., Yuniarti, R., & Mubarak, A. S. (2025). Pengaruh konsumsi jus buah bit terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri anemia: Tinjauan literatur. *Journal of Language and Health*, 5(3), 1297–1304. <https://doi.org/10.37287/jlh.v5i3.5446>