

PENGARUH PEMBERIAN KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN HEMOGLOBIN IBU HAMIL ANEMIA PUSKESMAS KEDERASAN PANJANG TAHUN 2023

The Effect Of Giving Green Beans On Increasing Hemoglobin In Pregnant Women With Anemia In Health Center Long Density In 2023

Putri Dewi Anggraini^{1*}, Sri Mulyani²

S1Kebidanan, Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Adiwangsa Jambi

Jl. Sersan Muslim RT 24 Kebun Kopi Kel Thehok Kec Jambi Selatan Provinsi Jambi Indonesia

Jl. Sersan Muslim RT 24 Kebun Kopi Kel Thehok Kec Jambi Selatan Provinsi Jambi Indonesia

Email :pu_3dewi@yahoo.com (082280082044)

*Corresponding Author

Tanggal Submission: 15 Desember 2023, Tanggal diterima: 30 Desember 2024

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia, khususnya bagi ibu hamil. Prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia tahun 2018 sebesar 48,9%. Survey awal terhadap 3 orang ibu hamil anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kederasan Panjang, ditemukan tingkat kepatuhan ketiga ibu hamil anemia tersebut dalam mengkonsumsi TTD masih sangat rendah. Penelitian ini merupakan penelitian analitik, desain quasi eksperiment dengan rancangan one group pretest-posttest design bertujuan mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil anemia. Penelitian dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Kederasan Panjang. Sampel seluruh ibu hamil anemia berjumlah 13 orang. Data dianalisis menggunakan uji paired T-test. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar Hb ibu hamil sebelum mengkonsumsi sari kacang hijau (pretest) 9,4615 dan rata-rata kadar Hb ibu hamil sesudah mengkonsumsi sari kacang hijau (post test) 11,1308. Hasil uji statistic didapatkan nilai p-value=0,000 < 0,05 yang artinya ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil anemia. Diharapkan hasil penelitian ini dijadikan gambaran bagi Puskesmas Kederasan Panjang dalam mengatasi kejadian anemia pada ibu hamil secara non farmakologi yaitu melalui pemberian sari kacang hijau sehingga kejadian anemia pada ibu hamil dapat berkurang.

Kata kunci: Kadar Hemoglobin (Hb), Pemberian Sari Kacang Hijau

Abstract

Anemia is the biggest public health problem in the world, especially for pregnant women. The prevalence of anemia among pregnant women in Indonesia in 2018 was 48.9%. An initial survey of 3 anemic pregnant women in the Puskesmas Kederasan Panjang Working Area, found that the level of compliance of the three anemia pregnant women in consuming TTD was still very low. This research is a quantitative study, quasi-experimental design with a one group pretest-posttest design aimed at determining the effect of giving green bean juice on increasing hemoglobin (Hb) levels in pregnant women Anemia. The research was conducted in the Puskesmas Kederasan Panjang Working Area, from November 2022 to March 2023. The sample of all anemic pregnant women amounted to 13 people. Data were analyzed using the paired T-test. The results showed that the average Hb level of pregnant women before consuming green bean juice (pretest) was 9.4615 and the average Hb level of pregnant women after consuming mung bean juice (post test) was 11.1308. The results of the statistical test using the paired T-test obtained a p-value value = 0.000 < 0.05, which means that there is an influence of giving green bean juice on increasing hemoglobin (Hb) levels in anemic pregnant women. It is hoped that the results of this study will be used as an illustration for the Kederasan Panjang Health Center in overcoming the incidence of anemia in pregnant women in a non-

pharmacological manner, namely through the provision of green bean juice so that the incidence of Anemia in pregnant women may decrease.

Keywords: Counseling, Cervical Cancer, Motivation, IVA Examination, Women of Reproductive Age

PENDAHULUAN

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan dalam bidang kesehatan dapat dilihat dari tinggi rendahnya Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (Menurut *World Health Organization (WHO)*, 20% dari 515.000, kematian ibu di seluruh dunia disebabkan oleh anemia. (WHO: 2021). AKB) merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia, terutama bagi kelompok Wanita Usia Subur (WUS) khususnya ibu hamil. Secara keseluruhan anemia terjadi pada 5% wanita di negara berkembang dan 3% di negara maju (Departemen Gizi dan Kesmas UI ; 2016 dalam Mayasari et al; 2021).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023, menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil menurun sebesar 21,2%. Sebelumnya, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 48,9%, dan setelahnya menurun menjadi 27,7% (Kemenkes RI ; 2023).

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11 gr% pada trimester 1 dan 3 atau < 10,5 gr% pada trimester 2. Anemia yang paling sering dijumpai dalam kehamilan adalah anemia akibat kekurangan zat besi karena kurangnya asupan unsur besi dalam makanan. Gangguan penyerapan, peningkatan kebutuhan zat besi atau karena terlampaui banyaknya zat besi yang keluar dari tubuh, misalnya pada perdarahan. Wanita hamil butuh zat besi sekitar 40 mg perhari atau 2 kali lipat kebutuhan kondisi tidak hamil. Ibu hamil yang mengalami anemia memiliki risiko kematian hingga 3,6 kali lebih besar dibandingkan dengan ibu hamil yang tidak mengalami anemia (Priyanti *et al*; 2020). Sumber lain mengatakan bahwa Penyebab anemia selama kehamilan adalah multifaktor terdiri dari Infeksi parasit usus, keanekaragaman makanan yang dikonsumsi tidak mengandung zat besi atau kandungan zat besinya rendah, sosial ekonomi yang rendah dan parietas dilaporkan menjadi bagian dari faktor terjadinya anemia pada ibu hamil (Saifuddin, 2015 dalam Wulan, S dan Vindralia M ; 2021).

Dampak anemia pada kehamilan dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun yang dapat menyebabkan kematian pada janin dalam kandungan, BBLR, abortus dan cacat bawaan. Pada persalinan juga dapat menyebabkan inersia uteri, ibu menjadi lemas sehingga menimbulkan partus lama, sedangkan pada saat masa nifas dapat terjadi perdarahan dan pada keadaan ini tubuh tidak dapat mentoleransi seperti ibu yang sehat yang tidak menderita anemia (Saifuddin, 2015 dalam Wulan, S dan Vindralia M ; 2021).

Pengobatan dan pencegahan anemia dapat dilakukan dengan pemberian suplementasi tablet besi dan diikuti dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi. Pemerintah telah mengeluarkan program pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) sebagai upaya pencegahan terjadinya anemia pada wanita usia subur. Pemberian tablet tambah darah pada ibu hamil dilakukan 1x setiap hari atau minimal 90 tablet selama kehamilan, dan pada wanita usia subur 1x dalam satu minggu dan pada saat menstruasi 1x tiap hari. Pemerintah sudah berupaya untuk mengurangi kejadian anemia ibu hamil dengan cara memberikan suplementasi tablet besi sebanyak 90 tablet pada ibu hamil, namun ternyata angka anemia ibu hamil masih saja tinggi. Hal ini bisa disebabkan karena tidak patuhnya ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet besi. Ketidapatuhan ini akibat dari efek samping tablet besi berupa pengaruh yang tidak menyenangkan seperti rasa tidak enak di ulu hati, mual, muntah, dan diare (terkadang juga konstipasi). Sehingga perlu diikuti dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi (Aulia *et al*; 2018).

Zat besi dapat diperoleh dengan cara mengonsumsi daging (terutama daging merah) seperti daging sapi. Zat besi juga dapat ditemukan pada sayuran berwarna hijau gelap seperti bayam dan kangkung, buncis, kacang polong, serta kacang-kacangan seperti kacang hijau (Walyani, ES ; 2015).

Kacang hijau merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah sehingga dapat mengatasi efek penurunan hemoglobin. Kacang hijau dapat berperan dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia karena kandungan fitokimia dalam kacang hijau sangat lengkap sehingga dapat membantu proses hematopoiesis (Asyah, SN ; 2019).

Berdasarkan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) tahun 2017, adapun kandungan gizi yang terdapat dalam kacang hijau per 100 gram bahan makanan yaitu mengandung kalori (323 kkal), protein (22,9 gr), lemak (1,5 gr), karbohidrat (56,8 gr), kalsium (223 mg), fosfor (319 mg), besi(7,5 mg), vitamin C (11 mg) dan sng (2,9 mg) (Maharani ; 2022).

Kacang hijau sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil dan menyusui, juga untuk menunjang masa pertumbuhan anak. Kandungan zat besi dalam kacang hijau paling banyak terdapat pada embrio dan kulit bijinya, dan salah satu bentuk penyajian kacang hijau yang paling efektif adalah dengan sari kacang hijau, yaitu air dan ampasnya disaring dan dipisahkan sehingga minuman tersebut padat gizi (Dewi, 2017 dalam Lathifah, NS ; 2018).

Kacang hijau selain memiliki kandungan zat besi, vitamin c, dan zat seng yang berperan dalam penanganan anemia defisiensi besi. Kacang hijau juga mengandung vitamin A sebesar 7 mcg dalam setengah cangkarnya. Kekurangan vitamin A dapat memperburuk anemia defisiensi besi. Pemberian suplementasi vitamin A memiliki efek menguntungkan pada anemia defisiensi besi. Vitamin A memiliki banyak peran d dalam tubuh, antara lain untuk pertumbuhan dan diferensiasi sel progenitoreritrosit, imunitas tubuh terhadap infeksi dan mobilisasi cadangan zat besi seluruh jaringan (Amalia, A ; 2016).

Kacang hijau diketahui mampu meningkatkan kadar hemoglobin. Hal ini telah dibuktikan dengan penelitian Miranti Mayasari, et al (2021) tentang pengaruh sari kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb pada ibu hamil TM III pada pengukuran pertama adalah 9,747 dengan standar deviasi 0,5829. Pada pengukuran kedua didapatkan rata-rata kadar Hb pada ibu hamil TM III yaitu 10,240 dengan standar deviasi 0,6288. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value\$ 0,000, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb pada ibu hamil.

Berdasarkan Penelitian Neneng Siti Lathifah (2018) tentang pengaruh pemberian kacang hijau terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Bandar Lampung tahun 2018, ditemukan hasil bahwa ada pengaruh pemberian kacang hijau terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil Trimester II dengan hasil uji t didapat p-value $0,000 < \alpha (0,05)$.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Kabupaten Merangin, diketahui bahwa jumlah ibu hamil yang menderita anemia di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Merangin tahun 2021 yaitu sebesar (14,78%) ibu hamil dan pada tahun 2022 yaitu pada periode Januari s/d September 2022 yaitu sebesar (16,70%) ibu hamil. Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa angka kejadian anemia pada ibu hamil di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Merangin mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya. dari 27 Puskesmas yang ada di Wilayah Kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Merangin ditemukan sebanyak 12 Puskesmas yang angka kejadian anemia pada ibu hamilnya mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya, yaitu Puskesmas Muara Delang, Muara Siau, Pasar Masurai, Pamenang, Meranti, Muara Jernih, Sumber Agung, Rantau Suli, Sekancing, Sungai Jering, Kota Raja dan Puskesmas Kederasan Panjang. Adapun fokus penelitian ini dilakukan di salah satu Puskesmas yang kejadian anemia pada ibu hamilnya mengalami peningkatan kasus dari

tahun sebelumnya yaitu Puskesmas Kederasan Panjang dengan alasan dikarenakan Wilayah Kerja Puskesmas Kederasan Panjang belum pernah dilakukan penelitian tentang anemia dan juga tempat penelitian ini terjangkau oleh peneliti sehingga dapat dilakukan pemantauan secara intensif terhadap ibu hamil yang menderita anemia.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan terhadap 3 orang ibu hamil anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kederasan Panjang, ditemukan bahwa tingkat kepatuhan ketiga ibu hamil anemia tersebut dalam mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) masih sangat rendah, ketiga ibu hamil tersebut menyatakan bahwa dirinya tidak rutin mengkonsumsi tablet tambah darah dikarenakan adanya efek samping yang ditimbulkan setelah mengkonsumsi tablet tambah darah tersebut seperti mual, muntah dan konstipasi.

Berdasarkan permasalahan di atas peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Di Puskesmas Kederasan Panjang Tahun 2023”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kacang hijau terhadap peningkatan ibu hamil anemia Kerja Puskesmas Kederasan Panjang tahun 2023

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain quasi eksperimen (eksperimen semu) dengan menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Dalam penelitian ini ibu hamil anemia akan diukur kadar Hbnya (pretest), kemudian dilakukan intervensi dengan pemberian kacang hijau untuk dikonsumsi selama 7 hari berturut-turut sebanyak 201 gr/300 ml, dan pada hari ke-8 akan diukur kembali kadar Hbnya (*posttest*). Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil anemia Trimester II dan III yang ada Puskesmas Kederasan Panjang yaitu sebanyak 13 ibu hamil dengan kriteria bersedia menjadi responden penelitian dan mau mengikuti prosedur penelitian dan sedang tidak mengkonsumsi tablet tambah darah sehari sebelum penelitian berlangsung dan saat penelitian berlangsung. Teknik pengambilan sampel dengan cara total sampling. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 2- 15 Maret 2023 dengan cara peneliti menetapkan responden penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi, responden yang bersedia kemudian diminta untuk menandatangani lembar persetujuan menjadi responden (*informed consent*), Setelah mendapatkan persetujuan kemudian dilakukan pengukuran kadar hemoglobin k-1 yaitu sebelum pemberian sari kacang hijau dan kemudian dicatat dalam lembar observasi, Melakukan intervensi berupa pemberian sari kacang hijau 300 ml, 1x1 hari selama 7 hari berturut-turut (selama pemberian intervensi ini, ibu hamil tidak diperkenankan untuk mengkonsumsi tablet Fe, dan tidak mengkonsumsi teh dan kopi yang dapat menghambat penyerapan zat besi). Setelah selesai pemberian intervensi selanjutnya dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin yang ke-2 yaitu pada hari ke-8 dan kemudian dicatat dalam lembar observasi. Lokasi penelitian dilaksanakan di Puskesmas Kederasan Panjang. Teknik pengambilan data menggunakan data primer, Analisa data menggunakan data dengan univariat dan bivariat. Data dianalisis menggunakan uji paired T-test. Hipotesis dalam penelitian ini Ha: Ada pengaruh pemberian kacang hijau terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1
Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia Sebelum dan Sesudah

Variabel	Statistic	N	Sig
Kadar Hb	0,933	13	0,371

Pretest			
Kadar Hb	0,925	13	0,289
Post Test			

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa dari hasil uji normalitas data menggunakan uji Shapiro-wilk, terhadap rata-rata kadar Hb sebelum intervensi (pretest) diperoleh nilai signifikan atau $p=0,371$ dimana $p > 0,05$, yang berarti bahwa data berdistribusi normal, dan terhadap rata-rata kadar Hb sesudah intervensi (post test) diperoleh nilai signifikan atau $p=0,289$ dimana $p > 0,05$, yang berarti bahwa data berdistribusi normal

Tabel 2. Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia di Puskesmas Kederasan Panjang Tahun 2023

Variabel	N	Mean	SD	p-value
HB pretest	13	9,4615	0,80056	0,000
HB postests1	13	11,1308	1,08350	

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa terdapat perubahan atau peningkatan nilai mean (rata-rata) dari hasil pemeriksaan hemoglobin (Hb) pada ibu hamil anemia sebelum dan sesudah dilakukan intervensi atau perlakuan. Diketahui bahwa nilai mean atau rata-rata dari hasil pemeriksaan hemoglobin (Hb) pertama yaitu sebesar 9,4615 dengan standar deviasi 0,80056, dan pada pemeriksaan kedua sebesar 11,1308 dengan standar deviasi 1,08350. Dari hasil uji statistic menggunakan uji paired T-test didapatkan nilai p-value=0,000 dimana $p < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan hemoglobin (Hb) pada ibu hamil anemia di Puskesmas Kederasan Panjang tahun 2023.

Hasil penelitian diketahui bahwa kondisi ibu hamil sebelum dilakukan pemberian sari kacang hijau adalah rata-rata dalam kondisi anemia sedang. Menurut WHO (2014), anemia pada ibu hamil adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darahnya kurang dari 11gr% sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah (Erythtopoetic) dalam produksinya untuk mempertahankan konsentrasi Hb pada tingkat normal. Berdasarkan derajat keparahan anemia, seorang ibu hamil dikatakan mengalami anemia sedang jika memiliki kadar hemoglobin (Hb) berkisar antara 7 gr/dl s/d 9,9 gr/dl (Rahimah ; 2021). Penyebab anemia selama kehamilan adalah multifaktor. Infeksi parasit usus, keanekaragaman makanan, sosial ekonomi yang rendah dan parietas dilaporkan menjadi bagian dari faktor terjadinya anemia pada ibu hamil. Penyebab lain dari anemia adalah zat besi yang masuk melalui makanan tidak mencukupi kebutuhan, meningkatnya kebutuhan tubuh akan zat besi, terutama ibu hamil, masa tumbuh kembang pada remaja, penyakit kronis, seperti tuberculosis dan infeksi lainnya, dan perdarahan yang disebabkan oleh infeksi cacing tambang, malaria, haid yang berlebihan dan melahirkan (Supriyatiningih ; 2016).

Dampak anemia pada kehamilan dapat menyebabkan daya tahan tubuh menurun yang dapat menyebabkan kematian pada janin dalam kandungan, BBLR, abortus dan cacat bawaan, pada persalinan juga dapat menyebabkan inersia uteri, ibu menjadi lemas sehingga menimbulkan partus lama, sedangkan pada saat masa nifas dapat terjadi perdarahan dan pada keadaan ini tubuh tidak dapat mentoleransi seperti ibu yang sehat yang tidak menderita anemia (Saifuddin, 2015 dalam

Wulan, S dan Vindralia M ; 2021)

Sari kacang hijau merupakan salah satu produk olahan dari kacang hijau yang mempunyai nilai gizi yang tinggi. Menurut Arisman (2017) dalam Mayasari et al (2021), fortifikasi makanan merupakan salah satu cara terampuh dalam pencegahan defisiensi zat besi. Salah satu makanan yang dapat mencegah defisiensi zat besi yaitu kacang hijau. Kacang hijau merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah sehingga dapat mengatasi efek penurunan hemoglobin. Kacang hijau dapat berperan dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia karena kandungan fitokimia dalam kacang hijau sangat lengkap sehingga dapat membantu proses hematopoiesis. Kacang hijau juga memiliki kandungan vitamin dan mineral. Mineral seperti kalsium, fosfor, besi, natrium dan kalium banyak terdapat pada kacang hijau.

Hal ini telah dibuktikan dengan penelitian Neneng Siti Lathifah (2018) tentang pengaruh pemberian kacang hijau terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Bandar Lampung tahun 2018, ditemukan hasil bahwa ada pengaruh pemberian kaca terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil Trimester II dengan hasil uji t didapat $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$.

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa sari kacang hijau memiliki kandungan nutrisi atau gizi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan beberapa jenis kacang-kacangan lainnya. Adapun kandungan gizi yang terdapat dalam kacang hijau per 100 gram bahan makanan yaitu mengandung kalori (323 kkal), protein (22,9 gr), lemak (1,5 gr), karbohidrat (56,8 gr), kalsium (223 mg), fosfor (319 mg), besi (7,5 mg), vitamin C (11 mg) dan seng (2,9 mg) (Tabel Komposisi Pangan Indonesia Tahun 2017 dalam Maharani ; 2022). Oleh karena itu diharapkan kacang hijau dapat digunakan oleh masyarakat khususnya ibu hamil untuk pengobatan secara empiris yaitu sebagai pencegahan anemia hijau.

Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji paired T-test didapatkan nilai $p\text{-value}=0,000 < 0,05$ yang artinya bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kederasan Panjang tahun 2023. Nilai mean (rata-rata) sebelum diberikan sari kacang hijau 9,4615 dan mengalami peningkatan sesudah dilakukan pemberian sari kacang hijau menjadi 11,1308.

Menurut asumsi peneliti ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil anemia disebabkan karena adanya perubahan atau peningkatan kadar hemoglobin (Hb) antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan atau intervensi berupa pemberian sari kacang hijau. Sebelum diberi perlakuan atau intervensi kondisi 13 responden dalam keadaan anemia ringan sebanyak 4 orang dan anemia sedang sebanyak 9 orang. Setelah diberi perlakuan atau intervensi berupa pemberian sari kacang hijau sebanyak 300 ml selama 7 hari maka terjadi perubahan kondisi dari 13 responden tersebut, yaitu sebanyak 9 orang dalam kondisi kadar Hb normal, sebanyak 2 orang dalam keadaan anemia ringan dan 2 orang dalam keadaan anemia sedang. Meskipun masih ditemukan beberapa ibu hamil yang masih mengalami anemia, tetapi kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil tersebut juga mengalami peningkatan sesudah pemberian sari kacang hijau. Hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian sari kacang hijau pada ibu hamil anemia terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb).

Menurut Wulandari, NK (2018), kacang hijau merupakan salah satu sumber zat besi non heme yang banyak kandungan zat gizi penting untuk pembentukan hemoglobin (Hb) seperti zat besi, vitamin C, dan vitamin A. Zat besi memiliki fungsi membentuk hemoglobin (Hb), saat kondisi zat besi dalam tubuh cukup maka pembentukan sel darah merah yang terjadi di sumsum tulang akan terpenuhi.

Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah. Selain itu mineral ini juga berfungsi sebagai komponen untuk membentuk mioglobin (protein yang membawa oksigen ke otot). Zat besi dapat diperoleh dari makanan. Sumber baik zat besi diantaranya makanan hewani, seperti daging, ayam, dan ikan. Sumber baik lainnya adalah telur, serial tumbuk, kacang-kacangan, sayuran hijau dan beberapa jenis buah. Kacang hijau selain memiliki kandungan zat besi, vitamin c, dan zat seng yang berperan dalam penanganan anemia defisiensi besi. Kacang hijau juga mengandung vitamin A sebesar 7 mcg dalam setengah cangkirnya. Kekurangan vitamin A dapat memperburuk anemia defisiensi besi. Pemberian suplementasi vitamin A memiliki efek menguntungkan pada anemia defisiensi besi. Vitamin A memiliki banyak peran di dalam tubuh, antara lain untuk pertumbuhan dan diferensiasi sel progenitoreritrosit, imunitas tubuh terhadap infeksi dan mobilisasi cadangan zat besi seluruh jaringan (Lathifah, NS ; 2018).

Kacang hijau telah diketahui mampu meningkatkan kadar hemoglobin. Hal ini telah dibuktikan dengan penelitian Miranti Mayasari, et al (2021) tentang pengaruh sari kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb pada ibu hamil TM III pada pengukuran pertama adalah 9,747 dan pada pengukuran kedua didapatkan rata-rata kadar Hb pada ibu hamil TM III yaitu 10,240. Hasil uji statistik didapatkan nilai p-value 0,000, maka dapat disimpulkan ada pengaruh yang signifikan antara pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb pada ibu hamil.

Berdasarkan penjelasan di atas diketahui bahwa pemberian sari kacang hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil anemia dan dapat membantu mengatasi kejadian anemia pada ibu hamil sehingga bisa mengurangi dampak dari kejadian anemia pada ibu hamil tersebut, dan diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengatasi kejadian anemia pada ibu hamil secara non farmakologi agar kejadian anemia pada ibu hamil dapat berkurang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah Rata-rata hemoglobin (Hb) ibu hamil anemia sebelum mengkonsumsi sari kacang hijau (pretest) adalah 9,4615 gr/dl dan sesudah mengkonsumsi sari kacang hijau (post test) adalah 11,1308 gr/dl. Ada pengaruh pemberian kacang hijau terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil anemia. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan instansi terkait dalam mengatasi kejadian anemia pada ibu hamil secara non farmakologi yaitu melalui pemberian kacang hijau sehingga kejadian anemia pada ibu hamil dapat berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Amirul. 2016. *Efektifitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb. Jurnal Temu Ilmiah Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*. Rakernas Aipkema.
- Asyah, Siti, Nur. 2019. *Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Naioni*. CHMK Midwifery Scientific Journal.
- Aulia, Vina., et. al. 2018. *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (Vigna Radiata) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia*.
- Fatimah., Nuryaningsih. 2017. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Kemenkes RI. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019

tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.
Kemenkes RI. 2020. *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020*.

- Lathifah, Neneng, Siti. 2018. *Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester II di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Bandar Lampung Tahun 2018*. *Jurnal Kebidanan*, 139-144.
- Maharani, Ridhola. 2022. *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (Vigna Radiata) dan Puding Jambu Biji Merah (Psidium Guajava) Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri di SMP 1 Kota Bengkulu*.
- Mariyona, K. 2019. *Pengaruh Pemberian Jus Kacang Hijau (Phaseolus Radiatus L) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Serum Pada Penderita Anemia Remaja Putri*. *Jurnal Menara Medika*, 2(1), pp. 22–26.
- Mayasari, Miranti., et. al. 2021. *Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Hamil*. *Welness and Healthy Magazine*, 167-174. ISSN 2655-9951 (print), ISSN 2656-0062 (online).
- Naumi, E.M., et. al. 2021. *Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar HB Ibu Hamil Trimester I di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru Tahun 2021*. *Formosa Journal of Science and Technology (FJST)*, 961-974.
- Notoatmodjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Priyanti, Sari., et. al. 2020. *Anemia Dalam Kehamilan*. Mojokerto: STIKes Majapahit.
- Rhamadani, Yulin, Dwiya. 2018. *Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kalijudan Surabaya*.
- Sugiyono. 2012. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA.
- Supriyatningsih. 2016. *Monograf Anemia Dalam Kehamilan Dengan Kejadian Hiperemesis Gravidarum*. Yogyakarta: LEUTIKABOOKS.
- Walyani, Elisabeth, Siwi., 2015. *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Akbar,Tjokroprawiro,Hendarto.(2020).*Ginekologi Praktis Komprehensif*. Air langga University Press.

