

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di PMB Rahayu, S.Tr.Keb., Bdn Lampung Selatan

Ayu Fauziah Aini ¹, Kamidah ²

^{1,2} Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Jl. Kapulogo No. 3 Griyan Pajang Laweyan Surakarta

Korespondensi penulis: ayufauziahaini.students@aiska-university.ac.id

Abstrak: *The impact of pregnancy anemia will be a risk to fetal development and complications during pregnancy, childbirth, postpartum and can even cause death. The government requires pregnant women to consume Fe tablets but anemia is still not resolved. Apart from consuming Fe tablets, green beans can be used as an effort to increase Hb levels in pregnant women. to determine the effect of giving Green Bean Juice on increasing Hemoglobin levels in pregnant women. Pre-experimental research with a one group pretest posttest research design with a population of all pregnant women, sample 20. Intervention by administering Green Bean Juice at a dose of 100 grams in the morning and evening for 7 days. Analysis test with Paired Sample t-test .average Hemoglobin before treatment was 11.8 gr/dl, while the average hemoglobin after treatment was 12.7 gr/dl, an increase of 0.9 gr/dl. Statistical analysis obtained a p value of 0.000 (<0.005). There is an effect of giving Green Bean Juice on increasing Hemoglobin levels in pregnant women.*

Keywords : *Green Bean Juice, Hemoglobin Levels of Pregnant Women.*

Abstrak: Dampak dari anemia kehamilan akan beresiko pada perkembangan janin serta terjadinya komplikasi pada kehamilan, persalinan, nifas bahkan dapat menyebabkan kematian. Pemerintah mewajibkan ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe namun anemia masih belum teratasi. Selain konsumsi tablet Fe, kacang hijau dapat digunakan sebagai upaya meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil. mengetahui pengaruh pemberian Sari Kacang Hijau terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil. penelitian *Pre Eksperimen* dengan desain penelitian *one group pretest posttest* dengan populasi semua ibu hamil, sampel 20. Intervensi pemberian Sari Kacang Hijau dengan dosis 100 gram pagi dan sore selama 7 hari. Uji analisa dengan *Paired Sampel t-test*. rata-rata hemoglobin sebelum diberikan perlakuan 11,8 gr/dl sedangkan rata-rata hemoglobin sesudah perlakuan 12,7 gr/dl mengalami kenaikan sebanyak 0,9 gr/dl. Analisis statistik didapatkan *p value* 0,000 (<0,005). Ada pengaruh pemberian Sari Kacang Hijau terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil.

Kata kunci : *Sari Kacang Hijau, Hemoglobin, Ibu Hamil*

1. LATAR BELAKANG

Masa kehamilan mengakibatkan terjadinya berbagai macam perubahan-perubahan fisiologis pada ibu hamil. Salah satu perubahan terjadi pada sistem hematologi (Rokhana et al, 2022). Ibu hamil yang mengalami anemia pada masa kehamilan terjadi karena proses hemodelusi (pengenceran darah) sering terjadi dengan peningkatan volume plasma 30%-40%, peningkatan sel darah merah 18%-30% dan hemoglobin 19%. Terjadi sejak kehamilan 10 minggu dan mencapai maksimum pada usia kehamilan 24 minggu atau trimester II dan terus meningkat hingga usia kehamilan di trimester III (Reeder, dkk 2014).

Berdasarkan data WHO, 40% ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia, 4 dari 10 negara ASEAN berada dalam kategori berat dengan prevalensi $\geq 40\%$ antara lain Kamboja (51,5%), Laos (47%), Myanmar (47,8%), dan Indonesia (44,2%) (WHO, 2021). Presentase

kejadian anemia pada ibu hamil di Indonesia terus mengalami peningkatan sejak tahun 2015 hingga 2019, dari 42,1% menjadi 44,2% (WHO, 2021).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Lampung Selatan tahun 2022, didapatkan bahwa tingkat prevalensi anemia ibu hamil mengalami kenaikan 25% tahun 2021 menjadi 27% tahun 2022 (Dinas Kesehatan Lampung Selatan, 2022). Pemerintah sudah berupaya untuk mengurangi kejadian penurunan kadar Hb dengan cara memberikan tablet Fe sebanyak 90 tablet, namun angka anemia pada ibu hamil masih saja ada peningkatan, hal ini bisa disebabkan karena tidak patuhnya ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe. Ketidapatuhan ini akibat dari efek samping tablet Fe berupa tidak enak di uluh hati, mual, muntah dan diare. Sehingga perlu diikuti dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi (Aulia V, 2018).

Melihat ibu hamil belum mengetahui dampak dari anemia dapat menyebabkan keguguran, (BBLR), perdarahan dan bahkan kematian. Hal tersebut dapat dicegah dengan cara meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil, kadar Hb pada ibu hamil dapat ditingkatkan dengan cara farmakologi yaitu mengkonsumsi tablet Fe dan juga dapat ditingkatkan dengan nonfarmakologi salah satunya dengan cara mengkonsumsi kacang-kacangan seperti kacang hijau.

Kacang hijau (*Vigna Radiata*) mengandung zat besi sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau (Suzzana, 2022). Selain tinggi zat besi, kacang hijau juga memiliki kandungan vitamin dan mineral. Mineral seperti kalsium, fosfor, besi, natrium dan kalium (Choirunissa & Manurung, 2020).

Penelitian Miranti Mayasari, dkk (2021) dengan judul “pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil” dengan desain pre ekperimental dengan pendekatan one group pretest posttest design terhadap sampel 15 orang hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb 9,7 g/dl atau mengalami anemia ringan sebelum pemberian sari kacang hijau, dan rata-rata kadar Hb pada ibu hamil sesudah pemberian sari kacang hijau yaitu 10,2 g/dl – 11,6 g/dl. Ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang dengan $p = \text{value } 0,000$.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan di Praktik Mandiri Bidan (PMB) dari bulan Desember 2023 sampai bulan Febuari 2024 terdapat 38 ibu hamil. Dari 38 diantaranya 8 ibu hamil TM II-III yang mengalami penurunan kadar Hb <11g/dl. Berdasarkan uraian di atas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang “Pengaruh

Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di PMB Rahayu, S.Tr.Keb., Bdn Lampung Selatan”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *Pre Eksperimen* dengan desain penelitian yang digunakan oleh *one grup pretest posttest design* yaitu penelitian eksperimen yang hanya melibatkan satu kelompok sebagai kelas eksperimen tanpa ada kelompok kontrol. Desain penelitian *one group pretest posttest design* ini diukur dengan menggunakan pre test yang dilakukan sebelum diberi perlakuan dan post test yang dilakukan setelah diberi perlakuan untuk setiap seri pembelajaran.

Pada penelitian ini intervensi yang digunakan yaitu pemberian kacang hijau dengan dosis 100 gram dan dimasak dalam 500 cc air disaring dan dibagi menjadi 2 sajian 250 cc untuk pagi dan sore selama 7 hari berturut-turut. Pada penelitian ini dilaksanakan di PMB Rahayu, S.Tr.Keb., Bdn Lampung Selatan pada bulan Mei-Juni 2024.

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM I, II dan III di PMB Rahayu, S.Tr.Keb., Bdn. Lampung selatan pada bulan Februari 2024 hingga Maret 2024 berjumlah 38 responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan menggunakan teknik *Simple Random Sampling*. Data dianalisis menggunakan uji *Paried Sample T Test*

3. HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Kadar Hemoglobin.

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Hemoglobin		
Anemia ringan	4	20%
Hemoglobin Normal	16	80%
Total	20	100%

Sumber data: Data primer 2024

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa karakteristik responden didapatkan hasil bahwa kadar hemoglobin pada responden didapatkan 4 ibu hamil dengan anemia ringan atau sebesar (20%) dan 16 ibu hamil dengan hemoglobin normal sebesar (80%).

Tabel 2 Frekuensi Rata-rata Kadar Hemoglobin Sebelum Pemberian Sari Kacang Hijau

No	Perlakuan	Kadar Hemoglobin			
		N	Min	Max	Mean
	Sebelum	20	10,2 gr/dl	13,6 gr/dl	11,8 gr/dl

Sumber data: Data primer output spss 2024

Berdasarkan tabel 2 menggambarkan hasil rata-rata kadar Hemoglobin sebelum perlakuan paling rendah adalah 10,2 gr/dl dan yang paling tinggi yaitu 13,6 gr/dl dengan rata-rata 11,8 gr/dl.

Tabel 3 Frekuensi Rata-rata Kadar Hemoglobin Sesudah Pemberian Sari Kacang Hijau

No	Perlakuan	Kadar Hemoglobin			
		N	Min	Max	Mean
	Sesudah	20	11,7 gr/dl	14,4 gr/dl	12,7 gr/dl

Sumber data: Data primer output spss 2024

Berdasarkan tabel 3 menggambarkan hasil rata-rata kadar Hemoglobin sesudah perlakuan diberikan Sari Kacang Hijau paling rendah adalah 11,7 gr/dl dan yang paling tinggi yaitu 14,4 gr/dl dengan rata-rata 12,7 gr/dl. Berdasarkan data diatas bahwa setelah perlakuan terjadi peningkatan kadar Hemoglobin.

Analisis Bivariat

Tabel 4 Perbedaan rata-rata kadar Hemoglobin Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pemberian Sari Kacang Hijau

Intervensi	N	Kadar Hemoglobin	
		Mean	<i>p-value</i>
Pre	20	11,8 gr/dl	0,000
Post	20	12,7 gr/dl	
Selisih		0,9 gr/dl	

Sumber data: Data primer output spss 2024

Hasil penelitian berdasarkan tabel 4 diketahui perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah perlakuan, terjadi peningkatan rata-rata kadar Hemoglobin dari 11,8 gr/dl sebelum perlakuan meningkat sebanyak 0,9 gr/dl menjadi 12,7 gr/dl setelah perlakuan pemberian Sari Kacang Hijau. Hasil uji bivariat menggunakan Uji Statistik *Paried Samples t-* nilai $p= 0,000$ ($p<0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian Sari Kacang Hijau terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil di PMB Rahayu, STr.Keb., Bdn Lampung Selatan.

4. PEMBAHASAN

Karakteristik Ibu Hamil di PMB Rahayu, STr.Keb., Bdn Lampung Selatan

Berdasarkan hasil penelitian karakteristik ibu hamil pada tabel 1 status anemia diketahui bahwa 4 dari 20 responden atau 20% mengalami anemia ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian (Suzanna, 2022) mengatakan bahwa Ibu hamil yang mengalami anemia pada masa kehamilan terjadi karena proses hemodilusi (pengenceran darah) yang dimulai pada usia kehamilan 10 minggu dan mencapai puncak pada 32-36 minggu. Pengenceran darah dianggap sebagai penyesuaian diri secara fisiologis dalam kehamilan dan bermanfaat bagi wanita.

Anemia terjadi karena kurangnya zat besi dan asam folat dalam tubuh. Wanita yang menderita anemia pada masa kehamilan berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Disamping itu, anemia dapat mengakibatkan kematian baik ibu maupun bayinya pada waktu proses persalinan. Wanita lebih rentan anemia dibandingkan dengan pria. Kebutuhan zat besi pada wanita adalah 3 kali lebih besar dari pada pria, itulah sebabnya wanita membutuhkan zat besi untuk mengembalikan kondisi tubuhnya ke keadaan semula dan hal tersebut tidak terjadi pada pria. Demikian pula pada waktu kehamilan, kebutuhan akan zat besi meningkat 3 kali dibanding dengan pada waktu sebelum kehamilan, ini berkaitan dengan kebutuhan perkembangan janin didalam kandungan (Proverawati, 2018).

Berdasarkan teori factor-faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil yaitu factor dasar, factor langsung dan tidak langsung. Faktor dasar meliputi pengetahuan, pendidikan. Tingkatan pengetahuan ibu mempengaruhi perilakunya. Semakin tinggi pengetahuannya, semakin tinggi kesadaran untuk mencegah terjadinya anemia. Tingkat pengetahuan ibu hamil juga akan mempengaruhi perilaku gizi yang berdampak pada pola kebiasaan makan yang pada akhirnya dapat menghindari terjadinya anemia. Tinggi rendahnya pendidikan erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan ibu tentang zat besi (Fe) serta kesadarannya terhadap konsumsi tablet zat besi (Fe) selama hamil. Tingkat pendidikan ibu hamil yang rendah mempengaruhi penerimaan informasi sehingga pengetahuan tentang zat besi (Fe) menjadi terbatas dan berdampak pada kejadian anemia defisiensi besi (Sumiyasri, dkk 2018).

Frekuensi Rata-rata Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Sebelum Pemberian Sari Kacang Hijau

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan data sebelum dilakukan penelitian rata-rata kadar Hemoglobin paling rendah berada di 10,2 gr/dl dan yang paling tinggi berada di 11,6 gr/dl dengan rata-rata 11,8 gr/dl dimana sebelum perlakuan terdapat responden yang mengalami Hemoglobin rendah. Sesuai dengan teori terjadinya Hemoglobin rendah dikarenakan adanya

Hemodilusi yang merupakan perubahan hemodinamika dimana terdapat kenaikan volume darah namun jumlah eritrosit menurun sehingga darah menjadi encer. Pengenceran darah ini sebagai kompensasi fisiologis pada wanita hamil (Simbolon, dkk 2018).

Menurut penelitian Chorunissa & Manurung 2020 pada wanita hamil dengan janin tunggal kebutuhan zat besi sekitar 1000 mg selama hamil atau naik sekitar 200-300 %. Perkiraan besarnya zat besi yang perlu ditimbun selama hamil 1040 mg. dari jumlah itu, 200 mg zat besi tertahan oleh tubuh ketika melahirkan dan 840 mg sisanya hilang. Sebanyak 300 mg besi ditransfer ke janin dengan rincian 50-75 mg untuk pembentukan plasenta, 450 mg untuk menambah jumlah sel darah merah dan 200 mg hilang ketika melahirkan. Kebutuhan zat besi pada trimester pertama relatif lebih sedikit yaitu sekitar 0,8 mg per hari, tetapi pada trimester kedua dan trimester ketiga meningkat menjadi 6,3 mg per hari.

Menurut penelitain Fitriana dkk, 2022 anemia yang terjadi pada ibu hamil dapat berdampak terjadinya gangguan pertumbuhan maupun perkembangan pada janin serta beresiko terjadinya komplikasi pada kehamilan, persalinan, nifas bahkan dapat menyebabkan kematian pada ibu dan anak. Akibat dari peningkatan risiko komplikasi ini sehingga perlu dilakukan pencegahan sedini mungkin dimulai dari memberikan pemahaman melalui pemberian pengetahuan sebab kejadian anemia terjadi sebagian besar disebabkan faktor tingkat pengetahuan yang rendah. Ibu hamil sering kali tidak memiliki pengetahuan tentang anemia, seperti apa itu anemia, dampak yang dapat ditimbulkan dan bahkan tidak mengetahui cara pencegahan dan pengobatannya.

Hal ini sejalan dengan penelitian Chorunissa & Manurung 2020, pengobatan dan pencegahan untuk anemia selalu diberikan tablet Fe dan diikuti dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi salah satunya yaitu jenis kacang-kacangan yang mengandung zat besi tinggi adalah kacang hijau. Kacang hijau mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah sehingga dapat mengatasi efek penurunan Hemoglobin. Jumlah kandungan zat besi pada kacang hijau sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau.

Frekuensi Rata-rata Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Sesudah Pemberian Sari Kacang Hijau

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan data sesudah dilakukan penelitian rata-rata kadar Hemoglobin paling rendah berada di 11,7 gr/dl dan yang paling tinggi berada di 14,4 gr/dl dengan rata-rata 12,7 gr/dl. Dapat dilihat dari kenaikan rata-rata kadar Hemoglobin setelah diberikan perlakuan selama 7 hari adalah 11,7 gr/dl menjadi 12,7 gr/dl yaitu meningkat sebesar 0,9 gr/dl. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Suzzana, 2022 bahwa kacang hijau

dapat meningkatkan kadar Hb karena 100 gram kacang hijau mengandung zat besi sebanyak 6,7 mg (Suzzana, 2022).

Sesuai dengan teori pola makan sehat pada ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil harus memiliki jumlah kalori dan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil. Sumber zat besi diantaranya adalah dengan mengkonsumsi makanan dari kacang-kacangan seperti kacang hijau dengan tidak meninggalkan konsumsi tablet tambah darah sehingga peningkatan kadar Hb akan lebih baik lagi.

Hal ini didukung dengan penelitian oleh Astwan, 2019 Biji kacang hijau yang telah direbus atau diolah dan kemudian dikonsumsi mempunyai daya cerna yang tinggi dan rendah daya flatulensinya. Hemaglutinin dapat menggumpalkan sel darah merah dan bersifat toksik. Toksisitas hemaglutinin dapat dihancurkan melalui proses pemanasan pada suhu 100oC. Asam fitat dapat membentuk kompleks dengan Fe atau unsur- unsur mineral, terutama Zn, Mg, dan Ca menjadi bentuk yang tidak larut dan sulit diserap tubuh sehingga mengurangi ketersediannya dalam tubuh karena menjadi sangat sulit dicerna. Proses fermentasi dapat meningkatkan ketersediaan unsur besi bagi tubuh. Hal ini penting untuk mencegah anemia gizi besi. Kacang hijau juga mengandung vitamin C yang membantu dalam melakukan penyerapan fe dalam tubuh karena dapat merubah bentuk feri menjadi fero (Astawan, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan Mayasari 2021, bahwa hasil penelitian kenaikan rata-rata Hb pada ibu hamil adalah standar deviasi 0,6288 dan nilai p value = 0,000. Hasil penelitian rata-rata Hb sebelum dilakukan pemberian Sari Kacang Hijau yaitu 10,9 gr/dl dan setelah dilakukan pemberian Sari Kacang Hijau yaitu 11,6 gr/dl. Menyebutkan bahwa Sari Kacang Hijau memiliki kandungan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa kacang-kacangan lainnya. Kacang hijau juga digunakan masyarakat untuk pengobatan secara empiris yaitu sebagai pencegahan anemia pada ibu hamil.

Sesuai dengan teori Purwono & Hartono 2015, kacang hijau merupakan sumber protein nabati, vitamin (A, B1, C Dan E), serta beberapa zat lain yang sangat bermanfaat bagi tubuh manusia, seperti amilun, besi, belereng, kalsium, minyak lemak, mangan, magnesium dan niasin (Purwono & Hartono 2015).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Amirul Amalia (2016) dengan judul “Efektifitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb” dengan desain penelitian praeksperimen menggunakan pendekatan one group pre post test design terhadap sampel 38 orang hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin (Hb) 9,6 gr/dl atau mengalami anemia ringan sebelum pemberian minuman kacang hijau, dan rata-rata kadar hemoglobin (Hb) 10,6 gr/dl atau tidak anemia setelah pemberian

minuman kacang hijau. Ada pengaruh pemberian minuman kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) dengan $p = 0,000$.

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di PMB Rahayu, STr.Keb., Bdn Lampung Selatan

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistik *Paired Samples t-test* didapatkan hasil dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) H_0 diterima dimana ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian Sari Kacang Hijau terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil. Dapat dilihat dari kenaikan rata-rata kadar Hemoglobin setelah diberi perlakuan selama 7 hari adalah 11,8 gr/dl menjadi 12,7 gr/dl yaitu meningkat sebesar 0,9 gr/dl yang mana dapat diartikan bahwa tidak ada ibu hamil dengan anemia ringan setelah diberikan perlakuan Sari Kacang Hijau.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wirakusumah 2017, ibu hamil perlu mengkonsumsi bahan-bahan pangan sumber zat besi yaitu kacang hijau. Biji kacang hijau yang telah direbus atau diolah dan kemudian dikonsumsi mempunyai daya cerna yang tinggi dan rendah daya flatulensinya. Hemaglutinin dapat menggumpalkan sel darah merah dan bersifat toksik yang akan meningkatkan kadar Hemoglobin tersebut.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitriani 2021, hasil penelitian diperoleh peningkatan rata-rata kadar Hb antara sebelum dan sesudah diberi sari kacang hijau dan Fe untuk untuk kelompok pretest sebesar 8,955 yang menunjukkan sebelum diberi sari kacang hijau dan Fe rata-rata ibu hamil mengalami anemia sedang dan posttest sebesar 10,74 yang menunjukkan rata-rata ibu hamil mengalami anemia ringan. Artinya setelah diberi sari kacang hijau dan Fe ibu hamil mengalami peningkatan kadar kadar Hb rata-rata sebesar 1,785. Hasil analisis *Independent Samples Test* ada pengaruh sari kacang hijau dan tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fingki Andriani (2022) menunjukkan rata-rata kadar Hb pretest 10,1 gr/dl dan rata-rata kadar Hb posttest 11,4 gr/dl. Selisih rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan pemberian Sari Kacang Hijau selama 7 hari berturut-turut yaitu 1,3 gr/dl. Hasil analisis menggunakan Uji *Wilcoxon* didapatkan ada pengaruh pemberian Sari Kacang Hijau terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil anemia dimana nilai p value = $< 0,005$. Kesimpulan penelitian ini adalah pemberian Sari Kacang Hijau dapat meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu hamil anemia (Fingki Andriani, 2022).

Sesuai dengan penelitian oleh Siti Nurasya, 2019 bahwa kacang Hijau merupakan salah satu cara non farmakologi untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah, yang berperan dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia karena kandungan fitokimia dalam

kacang hijau sangat lengkap sehingga dapat membantu proses hemopoiesis (proses pembentukan sel-sel darah; eritrosit, leukosit dan trombosit (Siti Nurasya, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh penulis bahwa setelah diberikan Sari Kacang Hijau pada ibu hamil di PMB Rahayu, STr.Keb., Bdn Lampung Selatan selama 7 hari berturut-turut didapatkan hasil semua responden mengalami peningkatan kadar Hemoglobin lebih tinggi dimana hal ini dapat dijadikan sebagai salah satu upaya pencegahan anemia pada ibu hamil.

5. KESIMPULAN

1. Rata-rata kadar Hemoglobin ibu hamil sebelum mendapatkan perlakuan adalah 11,8 gr/dl.
2. Rata-rata kadar Hemoglobin ibu hamil sesudah mendapatkan perlakuan adalah 12,7 gr/dl bahwa kadar hemoglobin ibu hamil setelah perlakuan mengalami peningkatan sebesar 0,9 gr/dl.
3. Terdapat pengaruh pemberian Sari Kacang Hijau terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil.

6. SARAN

Sari Kacang Hijau sebagai penambah pengetahuan, wawasan mengenai pengaruh pemberian sari kacang hijau untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil serta dapat bermanfaat bagi ibu hamil sebagai masukan informasi untuk meningkatkan kadar hemoglobinnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsinah, F. H., & Supriasa, N. D. I. (2018). *Buku praktis gizi ibu hamil*. Malang: Media Nusa Creative. Retrieved from http://perpustakaan.poltekkes-malang.ac.id/assets/file/karyadosen/BUKU_SAKU_GIZI_IBU_HAMIL_FULL.pdf
- Astawan, M. (2019). *Sehat dengan hidangan kacang dan biji-bijian*. Jakarta: Penebar Swadaya. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2067>
- Aulia, V., Sunarto, S., & Rahayuni, A. (2018). Pengaruh pemberian sari kacang hijau (*Vigna radiata*) terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia. *Ris Gizi*. Retrieved from <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/4315>
- Choirunissa, R., & Manurung, D. R. (2020). Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Sirnajaya Kecamatan Serang Baru Bekasi tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.72>

- Hartiwi, Y. W., Wijana, G., & Dwiyani, R. (2017). Pertumbuhan dan hasil berbagai varietas kacang hijau (*Vigna radiata* (L.) Wilezek) pada kadar air yang berbeda. Retrieved from <https://ojs.unud.ac.id/index.php/agrotrop/article/view/41171>
- Irmawati, & Rosdianah. (2020). *Sari kurma dapat meningkatkan hemoglobin ibu hamil*. CV. Cahaya Bintang Cemerlang.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan wanita usia subur (WUS)*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Buku kesehatan ibu dan anak*. Jakarta: Kemenkes dan JICA (Japan International Cooperation Agency). Retrieved from https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/BUKU_KIA_REVISI_2020 LENGKAP.pdf
- Mayasari, M., et al. (2021). Pengaruh sari kacang hijau terhadap kenaikan Hb pada ibu hamil. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2).
- Nurasya, S. (2019). Pengaruh pemberian kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Naioni 2019. *Jurnal, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Citra Mandiri Kupang*. Retrieved from <https://media.neliti.com/media/publications/316376-effect-of-giving-green-beans-to-increase-1a8cab1c.pdf>
- Nurkhasanah, S., Octaviani, A. D., & Nugraheni, I. (2020). Pengaruh ekstrak kacang hijau terhadap peningkatan lingkaran lengan atas ibu hamil di Puskesmas Gubug I Kabupaten Grobogan. *Journal of Midwifery Science*. Retrieved from <https://ejournal.poltekkessmg.ac.id/ojs/index.php/JOMISBAR/article/download/6515/1917>
- Prawiroharjo, S. (2014). *Ilmu kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Proverawati, A. (2018). *Anemia dan anemia kehamilan*. Penerbit Buku Nuha Medika.
- Purwono, & Hartono, R. (2015). *Kacang hijau*. Depok: Wisma Hijau.
- Reeder, S. J., et al. (2014). *Keperawatan maternitas: Kesehatan wanita, bayi & keluarga* (18th ed.). Jakarta: EGC.
- Rokhana, N., Handayani, H., Rahayu, N. A., Mamlukah, M., & Iswarawanti, D. N. (2022). Peningkatan kapasitas kader dan tokoh masyarakat melalui KBIH (Kelompok Bimbingan Ibu Hamil) tentang screening anemia dan triple eliminasi ibu hamil. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan (JPPK)*, 1(2), 124–134. <https://doi.org/10.34305/jppk.v1i02.439>
- Saraswati, P. M. I. (2021). Hubungan kadar hemoglobin dengan prestasi pada siswa menengah atas (SMA) atau sederajat. Retrieved from <https://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/246>
- Sari, S. I. P., Harahap, J. R., & Helina, S. (2022). *Anemia kehamilan*. Pekanbaru: Taman Karya. Retrieved from <http://repository.pkr.ac.id/3316/1/ANEMIA%202022.pdf>

Simbolon, D., Jumiya, & Rahmadi, A. (2018). *Pencegahan dan penanggulangan kurang energi kronik (KEK) dan anemia pada ibu hamil*. Yogyakarta: CV Budi Utama.

Suzanna. (2022). Efektivitas pemberian jus buah bit (*Beta vulgaris*) dan sari kacang hijau (*Vigna radiata*) pada ibu hamil anemia. *Jurnal Kebidanan*.

Wirakusumah, E. S. (2017). *Jus buah & sayuran*. Jakarta: Penebar Swadaya.

Yulizawati, I. D. (2017). *Asuhan kebidanan pada kehamilan*. Padang: CV. Rumah Kayu Pustaka Utama. Retrieved from <https://library.sari-mutiara.ac.id/download-20.html>