

PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU UNTUK MENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL ANEMIA DI POSYANDU KAMPONG JAWA BARU BANDA SAKTI KOTA LHOKSEUMAWE

Dian Vita Sari¹, Fatmawati², Arista Ardilla³, Zulkarnaini⁴

^{1 2}Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Lhokseumawe

³Universitas Bumi Persada

⁴STIKes Darussalam Lhokseumawe

Email: dianv27883@gmail.com, fatmawati@akimal.ac.id, aristaardilla@unbp.ac.id, zul.mkep@gmail.com

ABSTRAK

Anemia adalah masalah kesehatan masyarakat yang utama yang mempengaruhi negara maju dan negara berkembang. Anemia pada kehamilan disebut sebagai "potensi bahaya bagi ibu dan anak" yang harus ditanggapi secara serius oleh semua pihak yang terlibat dalam pelayanan kesehatan di garis depan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kenaikan hemoglobin dengan pemberian sari kacang hijau pada ibu hamil dengan anemia. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah Quasy Eksperimen Design dengan bentuk rancangan Two Group Pre-Test dan Post-Test Design. Hasil penelitian Sari Kacang Hijau menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum pemberian Sari Kacang Hijau ialah 9.3200 dan setelah pemberian Sari Kacang Hijau ialah 10.8500 dengan hasil uji Independent Sample Test diperoleh nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Kesimpulan dalam penelitian ini ialah adanya peningkatan kadar hemoglobin dengan Pemberian Sari Kacang Hijau pada Ibu Hamil yang mengalami Anemia.

Kata Kunci : Sari Kacang Hijau, Hemoglobin, Ibu Hamil, Anemia

GIVING GREEN BEAN JUICE TO INCREASE HEMOGLOBIN LEVELS IN ANEMIA PREGNANT WOMEN AT POSYANDU KAMPONG JAVA BARU BANDA SAKTI LHOKSEUMAWE CITY

ABSTRACT

Anemia is a major public health problem affecting both developed and developing countries. Anemia in pregnancy is referred to as a "potential danger to mother and child" that must be taken seriously by all those involved in front line health care. This study aims to determine the rate of increase in hemoglobin with the administration of mung bean juice in pregnant women with anemia. The type of research used in this study is Quasi Experiment Design with the form of Two Group Pretest and Post-Test Design. The results showed that the average value before giving mung bean juice was 9.3200 and after giving mung bean juice was 10.8500 with the results of the Independent Sample Test test obtained a significant value of $0.000 < 0.05$. The conclusion in this study is that there

is an increase in hemoglobin levels by giving mung bean juice to pregnant women who experience anemia.

Keywords: Mung Bean Juice, Hemoglobin, Pregnant Women, Anemia

1. PENDAHULUAN

Anemia suatu keadaan yang timbul saat jumlah sel darah merah dalam tubuh dibawah normal, atau sel darah merah masih tidak memiliki jumlah *hemoglobin* yang cukup. Kadar *Hb* seseorang dikatakan *anemia* apabila kurang dari 12,0gr/100ml (12gr/dl untuk wanita hamil. *Anemia* pada kehamilan disebabkan kekurangan zat besi mencapai kurang lebih 95% (Dian dan Fatmawati, 2023).

Anemia adalah masalah kesehatan masyarakat yang utama yang mempengaruhi negara maju dan negara berkembang. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi *anemia* di antara wanita hamil di negara maju adalah sekitar 14 persen, sedangkan di negara berkembang prevalensi *anemia* mencapai 51 persen. *Anemia* pada kehamilan disebut sebagai "potensi bahaya bagi ibu dan anak" yang harus ditanggapi secara serius oleh semua pihak yang terlibat dalam pelayanan kesehatan di garis depan (Rina Doriana Pasaribu, 2023).

Menurut Kemenkes RI 2018, prevalensi *anemia* pada saat kehamilan di Indonesia sebesar 48,9% dan angka ini mengalami peningkatan yang cukup tinggi dibandingkan pada tahun 2013 yaitu 37,1%. Prevalensi *anemia* pada ibu hamil di Indonesia dengan berdasarkan umur dengan hasil tertinggi adalah 15-27 tahun sebanyak 84,6%, 25-34 tahun sebanyak 33,7%, 35-44 tahun sebanyak 33,6% dan 45-54 tahun sebanyak 24% (Kemenkes RI, 2018). Kemudian berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi Aceh, prevalensi ibu hamil dengan anemia di Provinsi Aceh adalah 12,84% pada kelompok usia terbanyak adalah usia 15-19 tahun sebesar 36,93% sedangkan pada tahun 2020 prevalensi ibu hamil dengan *anemia* di kota Banda Aceh sebesar 11%, sedangkan di Kabupaten Aceh Besar sebesar 24,09% (Dinas Kesehatan, 2022).

Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *anemia* dalam kehamilan salah satunya ialah karena kurangnya kepatuhan ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet Fe, kurangnya mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Umur ibu yang ideal dalam kehamilan yaitu pada kelompok umur 20-35 tahun dan pada umur tersebut kurang beresiko komplikasi kehamilan serta memiliki reproduksi yang sehat, hal ini terkait dengan kondisi biologis dan psikologis dari ibu hamil. Sebaliknya pada kelompok <20 tahun beresiko *anemia* sebab pada kelompok umur tersebut perkembangan biologis yaitu reproduksi belum optimal, selain itu kehamilan pada kelompok usia diatas 35 tahun merupakan kehamilan yang beresiko tinggi. Wanita hamil dengan umur diatas 35 tahun juga akan rentan *anemia*, hal ini menyebabkan daya tahan tubuh mulai menurun dan mudah terkena berbagai infeksi selama masa kehamilan (Ramadhini & Dewi, 2021).

Menurut penelitian Fitriani,dkk (2022) menyatakan bahwa terdapat peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil antara sebelum dan setelah pemberian sari kacang hijau dengan diketahui rata-rata sebelum diberi

sari kacang hijau menunjukkan ibu hamil mengalami anemia sedang dan setelah pemberian sari kacang hijau rata-rata ibu hamil mengalami anemia ringan. Kesimpulan pada penelitian ini, bahwa terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan hemoglobin pada ibu hamil (Fitriani, 2022).

Dari hasil survey awal yang peneliti lakukan terhadap 3 orang ibu hamil di Puskesmas Uteun Pulo Kecamatan Seunagan Timur Kabupaten Nagan Raya dengan hasil wawancara didapatkan 3 diantaranya mengalami *anemia* dan 2 orang dengan keluhan sering lemas, nafsu makan berkurang, mudah lelah, konjungtiva anemis kemudian 1 orang lainnya dengan keluhan susah tidur di malam hari, mata berkunang-kunang, sering mual, dan konjungtiva *anemis*. Dari hasil wawancara ketiganya belum pernah mengonsumsi sari kacang hijau sebagai alternatif pengganti zat besi.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Desain penelitian *Quasy Eksperimen Design* dengan bentuk rancangan *Two Group Pre Test-Post Test Design* yaitu suatu pendekatan pada anggota kelompok dengan melakukan Pre-Test dilakukan pengukuran *hemoglobin* pada setiap sampel diikuti intervensi pada kelompok kemudian selang sehari dilakukan *Post-Test* pada kedua kelompok tersebut sehingga hasil perlakuan dapat diketahui, sehingga dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Dengan pengukuran *hemoglobin* dilakukan sebelum *Eksperimen (Q)* disebut *Pre-Test* dan observasi sesudah *Eksperimen (P)* disebut *Post-Test*. Adapun kerangka penelitian digambarkan pada gambar berikut :

Tabel 1. Model *Eksperimen Two Group Pre Test-Post Test Design* (Suhardi, 2020)

Pre Test	Perlakuan	Post Test
Q1	X1	P1

Keterangan :

Q1 : Pengukuran kadar hemoglobin sebelum diberi perlakuan pada kelompok 1

X1 : Perlakuan yang diberikan pada kelompok 1

P1 : Pengukuran kadar hemoglobin setelah diberi perlakuan pada

Penelitian ini telah dilakukan di Posyandu Kampong Jawa Baru, Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe pada tanggal 09 Januari s/d 09 Februari 2024. Populasi dalam penelitian ini ialah seluruh ibu hamil trimester II sebanyak 20 orang yang ada di Posyandu Kampong Jawa Baru, Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe dari bulan Januari 2024 dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Total Sampling* yaitu seluruh ibu hamil dengan *anemia* yang ada di Posyandu Kampong Jawa Baru, Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe. *Instrument* yang digunakan dalam penelitian ini adalah mengukur kadar *hemoglobin* ibu hamil dengan alat pengukur Hb yaitu *test*

easy touch. Untuk melihat frekuensi ibu mengonsumsi sari kacang hijau, digunakan lembar observasi, sedangkan untuk sari kacang hijau digunakan gelas ukur untuk mengukur jumlah pemberian.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil distribusi frekuensi karakteristik Responden yang mendapatkan Sari Kacang Hijau dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1
Distribusi frekuensi Karakteristik Responden yang mendapatkan Sari Kacang Hijau

Variabel	N	%
Umur		
17-25	3	30,0
26-35	7	70,0
Usia Kehamilan		
14 minggu	2	20,0
16 minggu	3	30,0
20 minggu	4	40,0
24 minggu	1	10,0
Gravida Kehamilan		
G1P0A0	3	30,0
G2P0A1	1	10,0
G2P1A0	4	40,0
G3P2A0	2	20,0
Berat Badan		
50-59 Kg	3	30,0
60-70 Kg	7	70,0
Kadar Hb Pre-Test		
Rendah	10	100,0
Normal	0	00,0
Kadar Hb Post-Test		
Rendah	2	20,0
Normal	8	80,0
Total	10	100,0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa umur responden mayoritas yang berumur 26-35 tahun sebanyak 7 responden (70,0%), kemudian usia kehamilan responden mayoritas 20 minggu sebanyak 4 responden (40,0), gravida kehamilan mayoritas G2P1A0 sebanyak 4 responden (40,0), berat badan mayoritas 60-70 kg sebanyak 7 responden (70,0), kadar *hb pretest* mayoritas rendah sebanyak 10 responden (100,0) dan kadar *hb posttest* mayoritas normal sebanyak 8 responden (80,0).

Tabel 3

Tabulasi Distribusi Sebelum dan Sesudah Pemberian Sari Kacang Hijau							
Kadar Hb	N	Mean	Median	Std devitaion	Min	Max	P Value
Pre-Test	10	9.3200	9.4000	.79972	8.20	10.50	
Post-Test	10	10.8500	10.9000	.63289	9.80	11.70	0,000

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample T-test* kadar hemoglobin sebelum pemberian sari kacang hijau dan sesudah pemberian sari kacang hijau dengan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Dengan demikian H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti terdapat efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di wilayah Kerja Puskesmas Uteun Pulo Kecamatan Seunagan Timur.

4. PEMBAHASAN

Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil dengan Anemia di Posyandu Kampung Jawa Baru, Kecamatan Banda Sakti Kota Lhokseumawe.

Hasil perhitungan distribusi frekuensi diketahui bahwa sebelum pemberian sari kacang hijau dari 10 responden menunjukkan seluruh responden dengan kategori anemia rendah yaitu sebanyak 10 responden (100,0) dengan nilai rata-rata ialah 9.3200. Setelah diberikan sari kacang hijau dari 10 responden menunjukkan bahwa lebih dari setengah responden dengan kategori normal yaitu sebanyak 8 responden (80,0%) dan sebagian kecil kategori rendah 2 responden (20,0%) dengan nilai rata-rata ialah 10.8500. Hasil penelitian setelah diberikan sari kacang hijau dan pengecekan kadar hemoglobin kembali maka didapatkan bahwa sari kacang hijau efektif untuk menaikkan tingkat kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia. Kacang hijau adalah salah satu jenis kacang-kacangan yang mengandung zat besi tinggi dimana kacang hijau ini 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 dengan jumlah kandungan zat besi pada kacang hijau sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau dan salah satu bentuk penyajian kacang hijau yang paling efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah yakni dalam bentuk sari kacang hijau atau air dan ampasnya disaring dan dipisahkan sehingga minuman tersebut padat gizi (Andriani, 2022). Mengonsumsi sari kacang hijau pada ibu hamil memberikan efek yang signifikan terhadap peningkatan kadar Hb karena dibandingkan sumber makanan lain, sari kacang hijau mengandung zat antigizi yaitu hemaglutinin dan fitat (Misra & Marlia, 2019).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Luh Retnorini, dkk (2019) tentang pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil sebanyak 32 responden di masing-masing kelompok intervensi. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa minuman sari kacang hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam

darah secara signifikan karena mengandung zat besi, vitamin C, zat seng, dan vitamin A memiliki banyak peran di dalam tubuh antara lain untuk pertumbuhan, imunitas tubuh terhadap infeksi dan mobilisasi cadangan zat besi seluruh jaringan, untuk di anjurkan bagi para remaja atau ibu hamil untuk meminum kacang pada saat menstruasi atau setelah menstruasi karena untuk mencegah terjadinya anemia defisiensi besi (Retnorini et al., 2019).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakuakn oleh Mayasari, dkk (2021) tentang pengaruh sari kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil sebanyak 15 orang ibu hamil trimester II. Dalam penelitiannya menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb pada ibu hamil sebelum mengkonsumsi sari kacang hijau adalah 9,747 kadar Hb minimal 9,0 dan maksimal 11,0. Rata-rata kadar Hb pada ibu hamil sesudah mengkonsumsi sari kacang hijau adalah 10,240 kadar Hb minimal 9,4 dan maksimal 11,6. Maka hasil dari penelitian ini ialah adanya pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia trimester II (Mayasari, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa mengonsumsi sari kacang hijau dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia setelah diberikan sari kacang hijau selama 1 bulan terlihat kadar hemoglobin meningkat secara signifikan, dimana peningkatan kadar hemoglobin terjadi dikarenakan sari kacang hijau memiliki kandungan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa kacang-kacangan lainnya. Kacang hijau dapat berperan dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia karena kandungan fitokimia dalam kacang sangat lengkap sehingga dapat membantu proses hematopoiesis. Kacang hijau juga memiliki kandungan vitamin dan mineral seperti kalsium, fosfor, besi, natrium, dan kalium banyak terdapat pada kacang hijau. Kandungan zat besi dalam kacang hijau paling banyak terdapat pada embrio dan kulit bijinya dengan jumlah kandungan zat besi pada kacang hijau sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau 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.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Rata-rata kadar *Hb* ibu hamil *anemia* sebelum pemberian Sari Kacang Hijau mempunyai nilai mean 9.3200 gr/dl, sedangkan kadar Hb sesudah pemberian Sari Kacang Hijau mempunyai nilai mean 10.8500 gr/dl. Maka Sari Kacang Hijau terbukti dapat membantu meningkatkan kadar Hb dalam darah dengan *p-value* <0,05 yaitu nilai *p value* 0,000.
2. Rata-rata kadar *Hb* ibu hamil anemia sebelum pemberian Jus Buah Naga Merah mempunyai nilai mean 9.4000 gr/dl, sedangkan kadar Hb sesudah pemberian Jus Buah Naga Merah mempunyai nilai mean 10.1000 gr/dl. Maka Jus Buah Naga Merah juga dapat membantu meningkatkan kadar Hb dalam darah dengan *p-value* <0,05 yaitu nilai *P value* 0,046.

SARAN

Penelitian ini dapat dijadikan sumber ilmu untuk menambah wawasan serta dapat menjadi informasi baru untuk dilakukan penelitian selanjutnya tentang adanya alternatif non farmakologis dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia yang dapat diterapkan dalam intervensi Keperawatan Maternitas.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, D. (2022). *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. 1(2009), 5–24.
- Dinas Kesehatan, A. (2022). Hasil Riset Kesehatan Dasar Provinsi Aceh Tahun 2022. *Hasil Riset Kesehatan*, 1(1), 56–64. <https://doi.org/10.33859/jni.v1i1.9>
- Dian Vita Sari dan Fatmawati (2023). *Hubungan Mengonsumsi Tablet Tambah Darah (Fe) dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil Di Puskesmas Jeumpa Kabupaten Bireuen*. Jurnal Kesehatan Akimal. Vol.2 (1) 16-21. <https://www.jurnal.akimal.ac.id/index.php/jka/article/view/57>. <https://doi.org/10.58435/jka.v2i1.57>
- Fitriani, D. (2022). Pengaruh Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Maternitas*, 6, 159–165. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/maduhellen%0Ahttp://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/download/maduhellen/255>
- Kartasari, M. (2018). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Batang Tarang Kecamatan Balai Kabupaten Sanggau Tahun 2018*. *Africa's Potential for the Ecological Intensification of Agriculture*, 53(9), 1689–1699.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemenkes RI*, 53(9), 1689–1699.
- Mayasari, dkk. (2021). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil Trimester II. Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu. *Wellness And Healthy Magazine*, 3 Nomor 2 (ISSN 2656-
- Misra, M., & Marliah, M. (2019). Pengaruh Sari Kacang Ijo Dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2), 69–73. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.111>
- Ramadhini, D., & Dewi, S. S. S. (2021). Hubungan Umur, Paritas dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Batunadua Kota Padangsidimpuan Tahun 2021. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 6(2), 148. <https://doi.org/10.51933/health.v6i2.600>
- Retnorini, D. L., Widatiningsih, S., & Masini, M. (2019). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 8. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i12.1908>

- Rina Doriana Pasaribua dkk, (2023). Anemia in Pregnancy: Study Phenomenology. *Port J Public Health*. DOI: 10.1159/000534708. <https://karger.com/pjp/article.pdf/doi/10.1159/000534708/4048867/000534708.pdf>
- Soleha dkk. (2022). Pengaruh Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester I Di wilayah Kerja Puskesmas Sragen. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 1–12. <http://clik.dva.gov.au/rehabilitation-library/1-introduction-rehabilitation%0Ahttp://www.scirp.org/journal/doi.aspx?DOI=10.4236/as.2017.81005%0Ahttp://www.scirp.org/journal/PaperDownload.aspx?DOI=10.4236/as.2012.34066%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.pbi.2017.08.001>
- WHO. (2023). *Global Surveillance, prevention anemic in pregnant*. <https://doi.org/10.31764/mj.v5i2.1127>