



EFEKTIVITAS PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA

Isdayanti Vona¹, Arief Budiman Putera² and Cut Linar³

Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Aceh^{2,3}

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, STIKes Darussalam Lhokseumawe, Aceh¹

vonaisda@icloud.com¹; ariefputera70@gmail.com²; cutlinar@gmail.com³

*)Correspondence Author

Abstract

Decreased hemoglobin levels can be prevented by eating a balanced nutritious diet with adequate iron intake to meet the body's needs. The purpose of this study was to determine the effectiveness of giving green bean juice to hemoglobin levels in pregnant women at the Silih Nara Health Center, Central Aceh Regency. Research with a quasi-experimental design and one group pre-test post-test design. This research was conducted from 16 to 23 August 2022. The population in this study were all pregnant women at the Silih Nara Health Center, Central Aceh Regency, 215 pregnant women. The sampling technique of this study was accidental sampling with a total of 45 pregnant women. Data processing by editing, coding, processing, tabulating and using normality test and paired T test (Paired T Test). The results of the normality test using the Saphiro Wilk test because the sample size was 45 respondents with a HB pretest $(0.178) > (0.05)$ and a HB posttest $(0.214) > (0.05)$, so that the HB data were normally distributed. The results of the univariate test showed that the majority of respondents' HB before being given mung bean juice was in the mild category with a frequency of 31 people (68.9%) and the majority of respondents' HB after being given mung bean juice was in the mild category with a frequency of 35 people (77.8%). The results of the bivariate analysis showed that the value of $p (0.000) < (0.05)$, H_0 was accepted and H_a was rejected, meaning that there were differences in hemoglobin levels in pregnant women before and after being given mung bean juice at the Silih Nara Health Center, Central Aceh Regency. It is hoped that respondents can be a source of information for respondents about the management of anemia and HB deficiency during pregnancy by consuming iron-enhancing foods such as vegetables and green beans. Furthermore, it is hoped that the Puskesmas and posyandu cadres can provide counseling related to anemia in pregnancy and can apply green bean juice to pregnant women as an effort to increase HB and prevent anemia during pregnancy.

Keywords : Green Bean Extract, Hemoglobin Level, Pregnant Women

Abstrak

Penurunan kadar hemoglobin dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang dengan asupan zat besi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap kadar



hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah. Penelitian dengan desain *quasi eksperimen* dan rancangan *one group pre test post test design*. Penelitian ini telah dilaksanakan mulai 16 sampai dengan 23 Agustus 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Puskesmas Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah 215 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *accidental sampling* nrtjumlah 45 ibu hamil. Pengolahan data dengan *editing, coding, processing, tabulating* dan menggunakan uji normalitas dan *uji T* berpasangan (*Paired T Test*). Hasil uji normalitas menggunakan uji *saphiro wilk* dikarenakan jumlah sampel 45 responden dengan nilai ρ HB pretest (0,178) $> \alpha$ (0,05) dan nilai ρ HB posttest (0,214) $> \alpha$ (0,05), sehingga data HB berdistribusi normal. Hasil uji univariat diperoleh mayoritas HB responden sebelum diberikan sari kacang hijau berada pada kategori ringan dengan frekuensi 31 orang (68,9%) dan mayoritas HB responden sesudah diberikan sari kacang hijau berada pada kategori ringan dengan frekuensi 35 orang (77,8%). Hasil analisis bivariat didapatkan nilai p (0,000) $< \alpha$ (0,05), ha diterima dan ho ditolak, berarti ada perbedaan kadar *hemoglobin* pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau di Puskesmas Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah. Diharapkan kepada responden dapat menjadi sumber informasi bagi responden tentang manajemen anemia dan kekurangan HB selama kehamilan dengan mengkonsumsi makanan penambah zat besi seperti sayuran dan kacang hijau. Selanjutnya, diharapkan pihak Puskesmas dan kader posyandu dapat memberikan penyuluhan-penyuluhan terkait anemia kehamilan dan dapat menerapkan pemberian sari kacang hijau kepada ibu hamil sebagai upaya peningkatan HB dan mencegah anemia selama hamil.

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

PENDAHULUAN

Kekurangan kadar *hemoglobin* ibu hamil merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang rentan terjadi selama kehamilan. Kadar *hemoglobin* yang kurang dari 11 gr/dl mengindikasikan ibu hamil menderita anemia. Anemia pada ibu hamil meningkatkan resiko mendapatkan Bayi Berat Lahir Rendah (BBLR), risiko perdarahan sebelum dan saat persalinan, bahkan dapat menyebabkan kematian ibu dan bayinya jika ibu hamil tersebut menderita anemia berat. Hal ini tentunya dapat memberikan sumbangan besar terhadap angka kematian ibu bersalin maupun angka kematian bayi, angka tersebut masih cukup tinggi, yaitu Angka

Kematian Ibu (AKI) 228 per 100.000 kelahiran hidup dan Angka Kematian Bayi (AKB) 34 per 1.000 kelahiran hidup (Miftahun faatih dkk, 2017).

Masih tingginya angka kematian ibu disebabkan oleh banyak faktor, diantaranya komplikasi selama kehamilan dan persalinan. Data WHO menunjukkan komplikasi pada masa kehamilan dan persalinan seperti perdarahan, abortus, dan sepsis menyebabkan kematian pada ibu hamil terbanyak di dunia. Perdarahan mengakibatkan jumlah kematian terbesar terhadap ibu hamil total 27,1%. Salah satu faktor meningkatnya frekuensi komplikasi pada kehamilan dan persalinan adalah anemia. Anemia merupakan salah satu penyebab meningkatnya frekuensi



komplikasi pada kehamilan dan persalinan (WHO, 2015).

Menurut WHO (*World Health Organization*), 20% dari 515.000 kematian maternal di seluruh dunia disebabkan oleh anemia. Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia, terutama bagi kelompok Wanita Usia Subur (WUS) khususnya ibu hamil. Bagi ibu hamil, anemia berperan dalam peningkatan prevalensi kematian dan kesakitan ibu, dan bagi bayi dapat meningkatkan risiko kesakitan dan kematian bayi serta berat badan bayi rendah (BBLR). Anemia umumnya terjadi di seluruh dunia, terutama di negara berkembang dan pada kelompok sosio ekonomi rendah. Secara keseluruhan anemia terjadi pada 5% wanita di negara berkembang dan 3% di negara maju (Choirunisa, 2020).

Dalam rangka Gerakan Nasional Percepatan Perbaikan Gizi yang tertuang pada Peraturan Presiden Nomor 42 Tahun 2013, upaya kesehatan dan gizi diprioritaskan pada 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) untuk meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan anak. Upaya Percepatan Perbaikan Gizi dilakukan melalui intervensi spesifik dan sensitif yang antara lain terintegrasi dengan program penanggulangan anemia kepada kelompok sasaran rematri dan WUS. Sesuai rekomendasi WHO tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada rematri dan WUS difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD), serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat (Kemenkes, 2016).

Salah satu indikator keberhasilan pembangunan dalam bidang kesehatan dapat dilihat dari tinggi rendahnya angka

kematian ibu dan bayi. Di negara berkembang, anemia pada kehamilan merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas ibu dan janin. Anemia selama kehamilan berkontribusi pada 20% kematian maternal (Aulia, 2018).

Anemia defisiensi besi merupakan salah satu gangguan yang paling sering terjadi terutama selama masa kehamilan. Ibu hamil dinyatakan anemia jika *hemoglobin* (Hb) < 11 mg/L. Kekurangan zat besi sejak sebelum kehamilan bila tidak diatasi dapat mengakibatkan ibu hamil menderita anemia. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko kematian pada saat melahirkan, melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah, janin dan ibu mudah terkena infeksi, keguguran, dan meningkatkan risiko bayi lahir prematur (Retnorini, 2017).

Pada kehamilan kebutuhan oksigen lebih tinggi sehingga memicu peningkatan produksi *eritropoietin*. Akibatnya, volume plasma bertambah dan sel darah merah (*eritrosit*) meningkat. Namun, peningkatan volume plasma terjadi dalam proporsi yang lebih besar jika dibandingkan dengan peningkatan *eritrosit* sehingga terjadi penurunan konsentrasi *hemoglobin* (Hb) akibat *hemodilusi*. *Hemoglobin* merupakan parameter yang digunakan secara luas untuk menetapkan *prevalensi* anemia. Anemia ialah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau *hemoglobin* kurang dari normal. Pada ibu hamil dikatakan anemia jika kadar *hemoglobin* (Hb) < 11 g/dL (Lantu, 2016).

Kadar *hemoglobin* dibawah 11 g% dapat menyebabkan anemia dalam kehamilan. Batas normal kadar *hemoglobin* untuk ibu hamil ≥ 11 g/dl. *Hemoglobin* adalah protein *berfigmen* merah yang terdapat dalam sel darah merah yang berfungsi mengangkut



<http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>

oksigen dari paru-paru yang akan didistribusikan keseluruh tubuh. Pembentukan *hemoglobin* dibantu dengan protein, zat besi (Fe) dan vitamin C (Aulia, 2018).

Program Sustainable Development Goals (SDGs) merupakan program yang disusun oleh Perserikatan Bangsa Bangsa (PBB) menggantikan program sebelumnya, yaitu Millennium Development Goals (MDGs). Tujuan dari SDGs adalah mengakhiri kemiskinan, menjamin kehidupan sehat, mempromosikan pendidikan dan memerangi perubahan iklim. Sasaran yang termuat dalam tujuan dan sasaran SDGs adalah penurunan angka kematian ibu (AKI), penurunan angka kematian balita (AKBA), penurunan angka AIDS/HIV dan cakupan air minum (Lathifah, 2018).

Anemia kehamilan menjadi salah satu penyebab kematian ibu atau disebut juga dengan istilah “*Potential Danger To Mother And Child*” (potensi membahayakan ibu dan anak) dan merupakan penyebab debilitas kronik (*Chronic Debility*) yang akan berdampak terhadap kesejahteraan sosial, ekonomi, serta kesehatan fisik (Dewi, 2021). Kadar *hemoglobin* yang rendah akan memengaruhi kesehatan seseorang serta mengganggu proses sirkulasi darah yang ada di dalam tubuh (Mariani dan Kartini, 2018).

Langkah awal yang dilakukan jika anemia dengan pemberian tablet besi, tetapi banyak masyarakat pada umumnya yang diberi tablet besi tidak meminumnya secara teratur karena mengkonsumsi tablet Fe tersebut memiliki efek seperti mual, susah buang air besar, serta tinja berwarna lebih gelap. Maka dari itu untuk mengatasi masalah tersebut maka dianjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung besi dan zat gizi lainnya, salah

satunya yaitu kacang hijau (Mariyona, 2019).

Penurunan kadar *hemoglobin* dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang dengan asupan zat besi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Zat besi dapat diperoleh dengan cara mengkonsumsi daging (terutama daging merah) seperti sapi. Zat besi juga dapat ditemukan pada sayuran berwarna hijau gelap seperti bayam dan kangkung, buncis, kacang polong, serta kacang-kacangan seperti kacang hijau. Cara lain untuk menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil tidak hanya diberikan suplemen tablet Fe, tetapi harus ditunjang dan dibantu dengan memberikan asupan makanan yang kaya akan zat besi. Salah satu 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* (Mayasari, 2021).

Kacang Hijau merupakan sumber makanan yang mengandung sumber protein, kaya serat, rendah karbohidrat, mengandung lemak sehat, kaya vitamin vitamin seperti vitamin B lain, seperti *riboslavin*, B6, asam *pantothenat*, serta *niacin*. vitamin yang terkandung didalamnya membantu meningkatkan energi dan metabolisme tubuh dan mineral kaya enzim aktif. Setelah mempelajari uraian diatas faktor yang mempengaruhi peningkatan kadar Hb dalam darah (Amalia, 2016).

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



<http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>

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. Interaksi vitamin A dengan zat besi bersifat sinergis (Mayasari, 2021).

Kandungan zat besi dalam kacang hijau paling banyak terdapat pada embrio dan kulit bijinya (Astawan, 2013). Jumlah kandungan zat besi pada kacang hijau sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau. Kebutuhan zat besi dari 100 gram kacang hijau dapat memenuhi kebutuhan ibu hamil sebanyak 25%, dimana kebutuhan zat besi ibu hamil pada trimester II dan III adalah 27 gr setiap harinya. (Angka Kecukupan Gizi, 2019). Salah satu bentuk penyajian kacang hijau yang paling efektif adalah pengolahan berbentuk sari kacang hijau, yaitu kacang hijau yang direbus dengan air dan gula kemudian di blender dan ampasnya disaring dan dipisahkan dengan proses yang berulang sehingga didapatkan sari kacang hijau yang padat gizi (Dewi, dkk, 2017).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia adalah sebesar 37.1%, dengan prevalensi yang hampir sama di perkotaan (36.4%) dengan di perdesaan (37.8%). Bila dibandingkan tahun 2007, prevalensi anemia pada ibu hamil mengalami peningkatan sebesar 12.6%. Sementara itu, di Aceh anemia defisiensi zat besi sebanyak 59,6% menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di aceh tahun 2020 adalah sebesar 59,6%. Hal ini menunjukkan bahwa anemia masih menjadi masalah

kesehatan masyarakat di Indonesia, termasuk di Aceh (Riskesdas 2020). Proporsi berat badan bayi lahir yang kurang 2500 gram yang terdapat pada anak umur 0-59 bulan di Indonesia mencapai 6,2%, di Aceh mencapai Prevalensi ibu hamil yang mengalami defisiensi besi sekitar 35-75%, dan kejadian anemia semakin meningkat seiring dengan pertambahan usia kehamilan (Ratih, 2017).

Berdasarkan data survey awal di Puskesmas Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah, diperoleh jumlah kunjungan ibu hamil pada bulan januari-Maret 2022 sebanyak 215 ibu hamil, sebanyak 45 ibu hamil dengan anemia dan 15 ibu hamil Kurang Energi Protein (KEK) dan hasil wawancara 10 ibu hamil diperoleh 7 ibu hamil tidak mengkonsumsi kacang hijau dikarenakan tidak mengetahui manfaat kacang hijau bagi kadar *hemoglobin* selama kehamilan, 5 ibu diantaranya mengalami kadar Hb kurang dan 2 ibu dengan kadar Hb normal. Sedangkan 3 ibu hamil selalu mengkonsumsi kacang hijau dan kadar Hb normal.

Berdasarkan latar belakang dan survei awal maka dari itu peneliti lebih tertarik untuk melakukan penelitian tentang Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar *Hemoglobin* Pada Ibu Hamil di Puskesmas Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah karena terdapat kunjungan ibu hamil dan anemia terbanyak dari pada puskesmas lainnya di Aceh Tengah sebanyak 215 ibu hamil dan 45 yang anemia. Selain itu, sari kacang hijau mudah diolah dan ditemukan di sekitar masyarakat tersebut. Sari kacang hijau memiliki kandungan zat besi, vitamin c dan zat seng yang berperan dalam penanganan anemia defisiensi besi.



METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimen*, dengan rancangan *one group pre test post test design* yaitu penelitian yang terdiri dari *pre test* sebelum dilakukan intervensi dan *post test* setelah dilakukan intervensi (Setiana, 2018).

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan dari subjek dan atau objek yang akan menjadi sasaran penelitian (Riyanto, 2020). Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil di Puskesmas Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah 215 ibu hamil. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling* yaitu ibu hamil yang kebetulan ditemui selama penelitian ini yaitu 45 ibu hamil. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan data primer dan sekunder. Teknik pengumpulan data: pemeriksaan data (*editing*), pemberian kode (*coding*), pemrosesan data (*processing*), penyusunan data (*tabulating*). Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan di Puskesmas Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah diperoleh hasil berikut:

Tabel. 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Umur		
	20-35 tahun	36	80
	> 35 tahun	9	20
	Jumlah	45	100
2	Jumlah Anak		
	1-2 Anak	31	68,9
	3-5 Anak	14	31,1
	Jumlah	45	100
3	Usia Kehamilan		
	Trimester I	13	28,9
	Trimester II	22	48,9
	Trimester III	10	22,2
	Jumlah	45	100
4	Kehamilan Ke		
	Kedua	14	31,1
	Ketiga	17	37,8
	Keempat	10	22,2
	Kelima	3	6,7
	Keenam	1	2,2
	Jumlah	45	100
5	Pendidikan		
	Dasar	11	24,4
	Menengah	28	62,2
	Tinggi	6	13,3
	Jumlah	45	100
6	Pekerjaan		
	Bekerja	25	55,6
	Tidak Bekerja	20	44,4
	Jumlah	45	100
7	Riwayat Kehamilan		
	Anemia	7	15,6
	Normal	38	84,4
	Jumlah	45	100
8	Pernah Mendapat Informasi		
	Pernah	15	33,3
	Tidak Pernah	30	66,7
	Jumlah	45	100
9	Sumber Informasi		
	Media Sosial	5	11,1
	Tenaga Kesehatan	7	15,5
	Lingkungan	3	6,7
	Tidak	30	66,7
	Jumlah	45	100



Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel di atas diperoleh bahwa mayoritas umur responden penelitian adalah 20-35 tahun dengan frekuensi sebanyak 36 orang (80%), jumlah 1-2 anak dengan frekuensi sebanyak 31 orang (68,9%), usia kehamilan trimester II dengan frekuensi sebanyak 22 orang (48,9%), kehamilan ke tiga dengan frekuensi 17 orang (37,8%), responden berpendidikan menengah dengan frekuensi sebanyak 28 orang (62,2%), responden bekerja dengan frekuensi sebanyak 25 orang (55,6%), riwayat kehamilan normal dengan frekuensi sebanyak 38 orang (84,4%), tidak pernah mendapat informasi dengan frekuensi sebanyak 30 orang (66,7%) dan sumber informasi tenaga kesehatan dengan frekuensi sebanyak 7 orang (15,5%).

Tabel. 2 HB Pre-test

No	HB Pre-test	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Ringan Sekali	-	-
2.	Ringan	31	68,9
3.	Sedang	14	31,1
4.	Berat	-	-
Jumlah		45	100

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa mayoritas HB responden sebelum diberikan sari kacang hijau berada pada kategori ringan dengan frekuensi 31 orang (68,9%). Hal ini dikarenakan sebagian ibu mengkonsumsi tablet Fe selama hamil dan memiliki istirahat yang cukup.

Tabel 3. HB Post-test

No	HB Pre-test	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1.	Ringan Sekali	9	20
2.	Ringan	35	77,8
3.	Sedang	1	2,2
4.	Berat	-	-
Jumlah		45	100

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel di atas didapatkan bahwa mayoritas HB responden sesudah diberikan sari kacang hijau berada pada kategori ringan dengan frekuensi 35 orang (77,8%). Hal ini dikarenakan ibu mengkonsumsi sari kacang hijau sebagai pelengkap untuk kebutuhan nutrisi selama kehamilan.

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	Pre-test			Post-test		
	Mean	Standar Deviasi	ρ	Mean	Standar Deviasi	ρ



<i>Hemoglobin</i>	8	1,225	0,178	9,89	1,133	0,214
-------------------	---	-------	-------	------	-------	-------

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai ρ HB pretest (0,178) $>$ α (0,05) dan nilai ρ HB posttest (0,214) $>$ α (0,05), sehingga data HB terdistribusi normal dengan menggunakan uji *shapiro-wilk* dikarenakan sampel 45 orang ibu hamil yang anemia.

Tabel 5. Uji T (Paired)

Variabel	Pre-test		Post-test		Selisih		ρ value	α
	Mean	SD	Mean	SD	Mean	SD		
<i>Hemoglobin</i>	8	1,225	9,89	1,133	-1,889	0,859	0,000	0,05

Sumber: Data Primer (2022)

Berdasarkan tabel di atas didapatkan HB pretest yaitu mean 8 dengan SD 1,225, pada HB posttest diperoleh mean 9,89 dengan SD 1,333. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah -1,889 dengan SD 0,859. Hasil uji statistik didapatkan nilai p (0,000) $<$ α (0,05), ha diterima dan ho ditolak, berarti ada perbedaan kadar *hemoglobin* pada ibu hamil dengan anemia sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau di Puskesmas Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah.



B. Pembahasan

Berdasarkan tabel di atas didapatkan HB pretest yaitu mean 8 dengan SD 1,225, pada HB posttest diperoleh mean 9,89 dengan SD 1,333. Terlihat nilai mean perbedaan antara pengukuran pertama dan kedua adalah -1,889 dengan SD 0,859. Hasil uji statistik didapatkan nilai $p (0,000) < \alpha (0,05)$, H_0 diterima dan H_a ditolak, berarti ada perbedaan kadar *hemoglobin* pada ibu hamil dengan anemia sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau di Puskesmas Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah.

Peneliti berasumsi bahwa cara meningkatkan kadar Hb dalam tubuh yaitu meningkatkan konsumsi makanan bergizi yakni makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe) sumber zat besi adalah daging berwarna merah (sapi, kambing, domba), buncis, sayuran hijau, telur, kacang-kacangan, seafood. Dalam hal ini kacang hijau merupakan sumber makanan yang mengandung sumber protein, kaya serat, rendah karbohidrat, mengandung lemak sehat, kaya vitamin vitamin seperti vitamin B lain, seperti ribosavin, B6, asam pantothenat, serta niasin. Pada penelitian ini HB antara satu responden dengan responden yang lain bervariasi.

Responden penelitian ini bekerja dengan frekuensi sebanyak 25 orang (55,6%). Menurut Aulia (2019) pekerjaan mempengaruhi status sosial ekonomi dan akan berpengaruh dalam mendapatkan pelayanan antenatal yang adekuat dan pemenuhan gizi. Ibu yang bekerja dapat menambah pendapatan rumah tangga sehingga dapat memperoleh pelayanan

kesehatan selama hamil secara rutin dan cukup di dalam pemenuhan gizi sehingga kejadian anemia ibu hamil dapat teratasi dibandingkan jika hanya suami yang bekerja dalam memenuhi kebutuhan rumah tangga.

Hal ini sesuai dengan Sukarni (2018) yang menyatakan baik status ekonomi maupun sosial sangat mempengaruhi seorang wanita dalam memilih makanannya. Semakin baik status ekonomi suatu keluarga maka semakin besar pula kemungkinan terpenuhinya kebutuhan zat gizi. Seorang ibu hamil dengan ekonomi yang tinggi kemungkinan besar gizi yang dibutuhkan tercukupi ditambah lagi adanya pemeriksaan membuat gizi ibu semakin terantau.

Penelitian tentang pemberian kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pernah dilakukan oleh Stefani (2017) menunjukkan bahwa pemberian jus kacang hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan sel darah pada ibu hamil dengan anemia yang mendapatkan suplementasi tablet Fe selama 2 minggu. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi (2017) tentang pemberian tablet Fe dan sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil sebanyak 32 responden di masing-masing kelompok menunjukkan bahwa terdapat peningkatan sebesar 0,91 pada kelompok intervensi.

Kandungan asam amino pada kacang hijau cukup lengkap yang terdiri dari asam amino esensial yakni isoleusin, leusin, lisin, metionin, fenilalanin, treonin, valin, dan juga asam amino nonesensial yakni alanin, arginin, asam aspartat, asam glutamat, glisin, triptofan dan tirosin. Kandungan protein, karbohidrat, dan lemak pada kacang hijau mendukung proses sintesis hemoglobin. Karbohidrat dan lemak membentuk suksinil-KoA yang



selanjutnya bersama glisin akan membentuk protoporfirin melalui serangkaian proses porifirinogen. Protoporfirin yang terbentuk selanjutnya bersama molekul heme dan protein globin membentuk hemoglobin (Dewi, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa HB responden sebelum diberikan sari kacang hijau di Puskesmas Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah berada pada kategori ringan dengan frekuensi 31 orang. HB responden sesudah diberikan sari kacang hijau di Puskesmas Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah berada pada kategori ringan dengan frekuensi 35 orang. Ada perbedaan kadar *hemoglobin* pada ibu hamil dengan anemia sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau di Puskesmas Silih Nara Kabupaten Aceh Tengah.

BIBLIOGRAPHY

- Miftahun faatih dkk, 2017. *Gambar Kadar Hemoglobin dan Protein pada Ibu Hamil Trimester III Kabupate di Rumah Sakit Bersalin Mattiro Baji Gowa*. Karya Tulis Ilmiah, Universitas Islam Negeri Alaudin.
- World Health Organization. *The Global Prevalence Of Anemia In 2011*. Geneva: World Health Organization, 2015.
- Choirunisa.(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 Vol. 3 No. 2 September 2020 pp. 171-176*
- Kemenkes (2016). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta:
- Aulia.(2018). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (Vigna Radiata) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Keperawatan*

SARAN

Bagi Responden, diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi responden tentang manajemen anemia dan kekurangan HB selama kehamilan. Bagi Peneliti, sebagai tambahan pengetahuan tentang peningkatan HB selama kehamilan dan dapat diterapkan pada tindakan keperawatan selanjutnya. Bagi Lokasi Penelitian, diharapkan menjadi masukan bagi instansi kesehatan sehingga dapat menerapkan pemberian sari kacang hijau kepada ibu hamil dengan anemia sebagai upaya peningkatan HB dan mencegah anemia selama hamil. Bagi Institusi Pendidikan, diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan tambahan kepustakaan menyangkut upaya pencegahan anemia dan peningkatan HB ibu hamil dengan anemia. Bagi Peneliti Selanjutnya, sebagai data dasar untuk melaksanakan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan metode lain selain pemberian sari kacang hijau pada ibu hamil dengan anemia untuk meningkatkan kadar *hemoglobin*.



<http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>

- Retnorini.(2017). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil.*Jurnal Kebidanan Vol. 6 No.12 April 2017*
- Lantu.(2016). Kadar Hemoglobin (Hb) Ibu Hamil Di Puskesmas Bahu Manado.*Jurnal e-Clinic (eCl), Volume 4, Nomor 1, Januari-Juni 2016*
- Aulia.(2018). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (Vigna Radiata) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia.*Jurnal Keperawatan*
- Lathifah. (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 Vol 4, No 3, Juli 2018 : 139-144.*
- Mariani dan Kartini. (2018). Derajat Merokok Berhubungan Dengan Kadar Hemoglobin Pada Pria Usia 30-40 Tahun. *Jurnal Biomedika dan Kesehatan Vol.1 No. 1 Juni 2018*
- Mariyona.(2019). Pengaruh Pemberian Jus Kacang Hijau (Phaseolus Radiatus L) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Serum Pada Penderita Anemia Remaja Putri.*Jurnal Menara Medika Vol 2 No 1 September 2019*
- Mayasari.(2021). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Hamil.*Wellness And Healthy Magazine Volume 3, Nomor2, August 2021, p. 167-174*
- Amalia.(2016). Efektifitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb. *Rakernas Aipkema 2016 "Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat"*
- Ratih.(2017). Pengaruh pemberian zat besi (Fe) terhadap peningkatan hematocrit pada ibu hamil yang mengalami anemia. *Jurnal Ners Dan Kebidanan, volume 5 No 3 juni 2017*