

EFEKTIVITAS PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS SOBANG PANDEGLANG

Nia Rosmina^{1*}, Maryati Sutarno²

¹⁻²Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara

Email Korespondensi: 100niarosmina@gmail.com

Disubmit: 09 September 2025

Diterima: 10 April 2026

Diterbitkan: 01 Mei 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v6i5.22512>

ABSTRACT

The WHO (2023) reported that the global prevalence of anemia among pregnant women aged 15-49 years was 35.5%. In Indonesia, the prevalence of anemia in pregnant women was 27.7%, with the highest prevalence among pregnant women aged 35-44 years (39.6%). The prevalence of anemia in pregnant women in Banten Province was approximately 37.1%. In 2022, 848 pregnant women suffered from anemia in Serang City. Treatment and prevention of anemia can be done by administering iron tablet supplementation followed by consuming iron-rich foods such as mung bean juice. To determine the effectiveness of mung bean juice in increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia. A quasi-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of all 30 pregnant women diagnosed with anemia. The sampling technique used was total sampling. The majority of pregnant women before being given mung bean juice had Hb levels of 10-10.9 g/dl (mild anemia) (73.3%), and after being given mung bean juice, they had Hb levels \geq 11 g/dl (normal) (96.7%). Mung bean juice administration was effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia at the Sobang Pandeglang Community Health Center (Puskesmas Sobang Pandeglang), with a p-value of 0.000. Mung bean juice was effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia at the Sobang Pandeglang Community Health Center. Midwives are expected to provide counseling to pregnant women to consume vegetables and fruits, especially those rich in iron, every day to prevent anemia during pregnancy.

Keywords: Green Bean Juice, Hemoglobin, Pregnant Women.

ABSTRAK

WHO tahun 2023 menyebutkan secara global prevalensi anemia pada ibu hamil usia 15-49 tahun sebesar 35,5%. Di Indonesia prevalensi ibu hamil dengan anemia sebesar 27,7%, prevalensi anemia tertinggi pada ibu hamil dengan kelompok usia 35-44 tahun (39,6%). Prevalensi anemia pada ibu hamil di Provinsi Banten sekitar 37,1%. Jumlah ibu hamil yang menderita anemia di Kota Serang tahun 2022 sebanyak 848 kasus. Pengobatan dan pencegahan anemia dapat dilakukan dengan pemberian suplementasi tablet besi dan diikuti dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi seperti sari kacang hijau. Mengetahui efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil

dengan anemia. *Quasy eksperimental* dengan *one grup pretest-postest design*. Sampel dalam penelitian adalah seluruh ibu hamil yang didiagnosa mengalami anemia sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Mayoritas ibu hamil sebelum diberikan sari kacang hijau dengan kadar Hb 10-10,9 gr/dl (anemia ringan) 73,3% dan sesudah diberikan sari kacang hijau dengan kadar Hb \geq 11 gr/dl (normal) 96,7%. Ada efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Sobang Pandeglang dengan nilai *p value* 0,000. Ada efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Sobang Pandeglang. Diharapkan bidan memberikan penyuluhan kepada ibu hamil untuk mengkonsumsi sayuran dan buah-buahan terutama yang banyak mengandung zat besi setiap hari untuk mencegah terjadinya anemia pada kehamilan.

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

PENDAHULUAN

Masalah kehamilan meliputi perdarahan, preeklamsia/eklampsia, dan abortus merupakan penyebab utama 80% Angka Kematian Ibu (AKI). Salah satu penyebab terjadinya aborsi dan perdarahan adalah anemia pada ibu hamil. Menurut WHO (2023), secara global prevalensi anemia pada ibu hamil usia 15-49 tahun adalah sebesar 35,5%, dan menunjukkan bahwa di sebagian besar negara, anemia ringan jumlahnya berkurang, sedangkan anemia sedang dan anemia berat mengalami penurunan menjadi anemia ringan. Dikatakan anemia pada kehamilan jika kadar Hb $<$ 11 gr% (gr/dl). Anemia terjadi 3,8% pada trimester I kehamilan, 13,6% trimester II, dan 24,8% trimester III (WHO, 2025).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, di Indonesia prevalensi ibu hamil dengan anemia sebesar 27,7%, prevalensi anemia tertinggi pada ibu hamil dengan kelompok usia 35-44 tahun (39,6%), diikuti oleh kelompok usia 25-34 tahun (31,4%), usia 15-24 tahun (14,6%), dan usia 45-54 tahun (2,4%) (Kemenkes RI, 2024).

Berdasarkan data yang didapat dari Dinas Kesehatan Provinsi Banten, tingkat anemia di kalangan

ibu hamil di Provinsi Banten masih cukup tinggi, yakni sekitar 37,1%. Ini berarti hampir sepertiga dari ibu hamil di Banten mengalami anemia. Di sisi lain, jumlah ibu hamil yang menderita anemia di Kota Serang meningkat dari 624 kasus pada tahun 2020 menjadi 848 kasus pada tahun 2022 (Dinas Kesehatan Provinsi Banten, 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).

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. 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 (Wulan et al, 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 (Putri dan Kristy, 2023).

Zat besi dapat diperoleh dengan cara mengkonsumsi 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. 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, et al 2019).

Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Sobang Kabupaten Pandeglang Banten, didapatkan data catatan rekam medik jumlah ibu hamil dengan anemia dalam tiga tahun terakhir mengalami peningkatan yaitu tahun 2022 sebanyak 230 orang (36,62%) dari 628 ibu hamil, tahun 2023 sebanyak 255 orang (40,93%) dari 623 ibu hamil dan tahun 2024 sebanyak 267 orang (42,99%) dari 621 ibu hamil (Puskesmas Sobang, 2024). Berdasarkan data diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan anemia di Puskesmas Sobang, Pandeglang, Banten Tahun 2025"

KAJIAN PUSTAKA

Anemia adalah suatu kondisi tubuh yang ditandai dengan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (Kemenkes RI, 2023). Hemoglobin adalah komponen warna dalam sel darah merah yang esensial untuk transportasi oksigen dan karbondioksida di seluruh tubuh (Muwakhidah, 2019).

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 (Lathifah et al, 2020). 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 (Amalia, 2020).

METODOLOGI PENELITIAN

Quasi eksperimental dengan jenis penelitian *one grup pretest-posttest design*. Sampel : seluruh ibu hamil yang didiagnosa mengalami anemia sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Analisa data menggunakan *uji paired simple t test*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Pemberian Sari Kacang Hijau di Puskesmas Sobang Pandeglang

Anemia	Pre test		Post test	
	Frekuensi	%	Frekuensi	%
Normal	0	0.0	29	96.7
Anemia ringan	22	73.3	1	3.3
Anemia sedang	8	26.7	0	0.0
Anemia berat	0	0.0	0	0.0
Total	30	100,0	30	100,0

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebelum diberikan sari kacang hijau sebagian besar ibu hamil dengan kadar HB dalam kategori anemia ringan sebanyak 22 orang (73,3%), anemia sedang 8 orang (26,7%), dan anemia berat

tidak ditemukan (0%). Sesudah diberikan sari kacang hijau sebagian besar ibu hamil dengan kadar HB dalam kategori normal sebanyak 29 orang (96,7%), anemia ringan sebanyak 1 orang (3,3%), anemia sedang dan anemia berat tidak ditemukan (0%).

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk Kadar HB Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah Mengonsumsi Sari Kacang Hijau di Puskesmas Sobang Pandeglang

Pengukuran	Kolmogorov-Smirnov	Shapiro-Wilk	Keterangan
Pre Test	0,097	0,117	Normal
Post Test	0,200	0,366	Normal

Berdasarkan Tabel 2 Diatas Didapatkan Hasil Bahwa Uji Normalitas Pada Kelompok *Pre Test* Dan *Post Test* Masalah Kadar HB Dengan Konsumsi Sari Kacang Hijau Pada Uji Kolmogorov-Smirnov ($P > 0,05$) Dan Uji Shapiro-Wilk ($P > 0,05$). Dikatakan Normal Tidaknya

Dengan Cara Melihat Angka Sig, Jika Sig $> 0,05$ Maka Normal Dan Jika Sig $< 0,05$ Dapat Dikatakan Tidak Normal. Oleh Karena Itu, Berdasarkan Hasil Tersebut Maka Data Pada Penelitian Ini Berdistribusi Normal.

Tabel 3. Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia di Puskesmas Sobang Pandeglang

Kelompok Kategori Anemia	Frekuensi		Mean		Selisih Mean	Selisih SD	P value	
	Pre test	Post test	Pre test	Post test				
Konsumsi sari kacang hijau	Normal	0	29	10,260	12,320	2,060	0,2100	0,000
	Anemia ringan	22	1					
Anemia sedang		8	0					
	Anemia berat	0	0					

Berdasarkan tabel diatas, memperlihatkan selisih rata-rata kadar Hb pada ibu hamil sebelum dan sesudah konsumsi sari kacang hijau adalah 2,060 dengan selisih standar deviasi 0,2100. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* sebesar 0.000 ($p < 0,05$), yang berarti ada perbedaan yang signifikan kadar Hb sebelum dan sesudah mengonsumsi

sari kacang hijau. Berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa sari kacang hijau efektif dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia di Puskesmas Sobang Pandeglang, karena ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata antara kelompok pre test dengan kelompok post test.

PEMBAHASAN

Distribusi Frekuensi Kadar Hb Ibu Hamil sebelum dan Sesudah Diberikan Sari Kacang Hijau

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebelum diberikan sari kacang hijau sebagian besar ibu hamil dengan kadar HB dalam kategori anemia ringan sebanyak 22 orang (73,3%),

anemia sedang 8 orang (26,7%), dan anemia berat tidak ditemukan (0%). Sesudah diberikan sari kacang hijau sebagian besar ibu hamil dengan kadar HB dalam kategori normal sebanyak 29 orang (96,7%), anemia ringan sebanyak 1 orang (3,3%), anemia sedang dan anemia berat tidak ditemukan (0%).

Anemia pada ibu hamil adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) dalam darahnya kurang dari 11gr% sebagai akibat ketidakmampuan jaringan pembentuk sel darah merah (Erythropoetic) 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 (Kemenkes RI, (2023).

Penyebab anemia selama kehamilan adalah multifaktor. Infeksi parasit usus, keanekaragaman makanan, sosial ekonomi yang rendah dan paritas 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 (Kemenkes RI, (2023).

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 (Wulan et al, 2021).

Sari kacang hijau merupakan salah satu produk olahan dari kacang

hijau yang mempunyai nilai gizi yang tinggi. Menurut Arisman 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.

Kacang hijau (*Vigna Radiata L.*) mengandung zat-zat gizi yang diperlukan dalam proses pembentukan sel darah merah terutama sintesis hemoglobin dalam darah, sehingga bisa mengatasi terjadinya penurunan kadar Hb pada remaja putri. Kacang hijau memiliki kandungan mineral seperti kalsium, fosfor, zat besi, natrium, serta kalium. Selain itu, di dalam kacang hijau mengandung fitoestrogen yang membantu mengatasi gangguan saat menstruasi atau menopause. Serta dapat menginaktivasi atau menurunkan kadar zat antinutrisi pada kacang-kacangan sehingga daya cernanya meningkat. Kandungan vitamin C dan vitamin A yang terdapat dalam kacang hijau juga dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan absorpsi Fe non heme sebesar 4x lipat (Maulina, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Epi Satria (2023) yang mengatakan bahwa

mayoritas ibu hamil sebelum diberikan sari kacang hijau mengalami anemia ringan dengan rata-rata kadar HB 10,5 gr/dl, dan sesudah diberikan sari kacang hijau mayoritas tidak mengalami anemia lagi dengan rata-rata kadar HB 11,4 gr/dl. Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian Laras Gusniawati (2023) yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan kadar HB sesudah diberikan sari kacang hijau yaitu sebelum diberikan sari kacang hijau kadar HB responden rata-rata 10.2 dan sesudah diberikan sari kacang hijau rata-rata kadar HB menjadi 11,4 gr/dl.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Sobang, Pandeglang didapatkan mayoritas ibu hamil dengan anemia ringan dan sesudah diberikan sari kacang hijau selama 14 hari didapatkan ibu hamil mayoritas dengan kadar HB normal (tidak anemia). Hal ini diketahui bahwa sari kacang hijau memiliki kandungan nutrisi atau gizi yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan beberapa jenis kacang-kacangan lainnya. Tetapi dari hasil penelitian ini juga didapatkan ibu hamil dengan anemia sedang dan sesudah diberikan sari kacang hijau kadar HB nya hanya mengalami sedikit kenaikan yaitu menjadi anemia ringan, hal ini dikarenakan ibu hamil tidak patuh akan instruksi yang diberikan yang mana mereka tidak rutin konsumsi sari kacang hijau sehingga kenaikan kadar HB nya hanya sedikit. Oleh karena itu diharapkan kacang hijau dapat digunakan oleh masyarakat khususnya ibu hamil untuk pengobatan secara empiris yaitu sebagai pencegahan anemia.

Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar

Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia

Dari hasil penelitian dapat diketahui selisih rata-rata kadar Hb pada ibu hamil sebelum dan sesudah konsumsi sari kacang hijau adalah 2,060 dengan selisih standar deviasi 0,2100. Hasil uji statistik didapatkan *p-value* sebesar 0.000 ($p < 0,05$), yang berarti ada perbedaan yang signifikan kadar Hb sebelum dan sesudah mengonsumsi sari kacang hijau. Berdasarkan data di atas dapat disimpulkan bahwa sari kacang hijau efektif dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil anemia di Puskesmas Sobang Pandeglang, karena ada perbedaan yang signifikan nilai rata-rata antara kelompok pre test dengan kelompok post test.

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 di dalam tubuh, antara lain untuk pertumbuhan dan diferensiasi sel progenitor eritrosit, imunitas tubuh terhadap infeksi dan mobilisasi cadangan zat besi seluruh jaringan. Interaksi vitamin A dengan zat besi bersifat sinergis. Berdasarkan jumlahnya, protein merupakan penyusunan utama kedua setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20-25% protein (Carolin et al, 2021).

Kacang hijau baik dikonsumsi karena bermanfaat bagi kesehatan, salah satunya adalah dapat mengobati anemia atau meningkatkan kadar hemoglobin. Zat gizi yang terkandung di dalam kacang hijau adalah zat besi.

Kandungan zat besi yang terdapat di dalam kacang hijau sebesar 6,7 mg/100 g. Zat besi yang terdapat di dalam kacang hijau termasuk kategori tinggi dalam golongan kacang-kacangan. Zat besi merupakan komponen utama dalam pembentukan hemoglobin. Jika asupan zat besi kurang maka akan mengganggu proses pembentukan hemoglobin dalam darah, sehingga dapat menyebabkan kekurangan kadar hemoglobin atau yang dikenal dengan anemia (Gusniawati, 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Epi Satria (2023) yang mengatakan bahwa ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia hasil p value = 0.000 dan nilai signifikansi lebih besar dari 5% ($p=0.000 < 0,05$ yang artinya pemberian sari kacang hijau dapat menaikkan kadar Hb ibu hamil. Hasil penelitian ini juga di dukung oleh hasil penelitian Putri Dewi Anggraini (2023) yang menunjukkan bahwa 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.

Menurut asumsi peneliti dari hasil penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Sobang Pandeglang menunjukkan bahwa terdapat kenaikan kadar Hb pada ibu hamil setelah diberikan sari kacang hijau, hal ini membuktikan bahwa adanya kenaikan kadar Hb pada responden juga dikarenakan responden mengikuti apa yang dianjurkan oleh peneliti mereka mengkonsumsi sari kacang hijau selama 14 hari untuk membantu menaikkan kadar Hb. Kacang hijau (*Vigna Radiata*) bermanfaat untuk mencegah defisiensi fe, di dalam 0,1 kg kacang hijau terkandung 0,124 gram kalsium dan 0,326 mg fosfor, yang berkhasiat

untuk memperkuat kerangka tulang. Kacang hijau juga mengandung 19,7-24,2 % protein dan 5,9-7,8 % besi. Selain itu kacang hijau, minuman yang mengandung mineral tembaga, magnesium, potassium, fosfor, magnesium, fe dan sodium adalah madu.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan 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 30 responden dalam keadaan anemia ringan sebanyak 22 orang dan anemia sedang sebanyak 8 orang. Setelah diberi perlakuan atau intervensi berupa pemberian sari kacang hijau sebanyak 250 ml selama 14 hari maka terjadi perubahan kondisi dari 30 responden tersebut, yaitu sebanyak 29 orang dalam kondisi kadar Hb normal, sebanyak 1 orang dalam keadaan anemia ringan. Meskipun masih ditemukan 1 ibu hamil yang masih mengalami anemia ringan, 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). Terlaksananya intervensi pada penelitian ini sebanyak 30 responden yang mengikuti penelitian dari awal hingga akhir dapat disimpulkan bahwa hasil dari intervensi yang telah diberikan (konsumsi sari kacang hijau) seluruh responden mengalami peningkatan kadar Hb. Kandungan zat besi yang tinggi pada sari kacang hijau dapat berpengaruh

meningkatkan kadar hemoglobin, sehingga dapat disimpulkan bahwa sari kacang hijau efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia.

KESIMPULAN

Mayoritas ibu hamil sebelum diberikan sari kacang hijau dengan kadar Hb 10-10,9 gr/dl (anemia ringan) 73,3% dan sesudah diberikan sari kacang hijau dengan kadar Hb \geq 11 gr/dl (normal) 96,7%. Ada efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Sobang Pandeglang dengan nilai *p value* 0,000.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, Amirul. 2020. Efektifitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb. *Jurnal Temu Ilmiah Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*. Rakernas Aipkema
- Anggraini Dewi P, (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Anemia. *Midwifery Health Journal*, Vol 8 (No.2), 2023
- Asyah, Siti, Nur. 2019. Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Peningkatan kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Naioni. *Chmk Midwifery Scientific Journa*
- Carolyn, Bunga Tiara, Suprihatin, Indirasari, And Shinta Novelia. 2021. Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Anemia. *Journal For Quality In Women's Health* vol. 4no. 1 Maret 2021 | Pp. 109-114p-Issn: 2615-6660 | E-Issn: 2615-6644
- Dinas Kesehatan Provinsi Banten (2023). Profil Kesehatan Kabupaten Serang Tahun 2023
- Gusniawati Laras (2023). Pengaruh Pemberian Bubur Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia Di Smp Kh Hasan Arif Banyuresmi Garut Tahun 2023. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*. Vol.3, No.5 Mei 2024
- Kemenkes Ri (2024), Profil Kesehatan Indonesia 2023. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kemenkes Ri, 2024
- Kemenkes Ri, (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Remaja Putri*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Ri.
- Kemenkes Ri, (2023). *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Ibu Hamil Dan Remaja Putri*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Ri.
- Lathifah, Neneng, Siti. (2020). *Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu*
- Maulina, N., Choirunissa, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Sari Kacang Hijau Dan Tablet Fe Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri Dengan Anemia Di Mts Ar Roudloh Kabupaten Bandung Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 14(1), 57-71
- 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)*
- Muwakhidah, Hadisaputro S., Purwaningsih E, (2019). Efek Suplementasi Fe. Asam Folat Dan Vitamin B 12 Terhadap

- Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Pekerja Wanita Di Kabupaten Sukoharjo. *Publikasi Ilmiah*. Universitas Muhammadiyah Semarang
- Priyanti, Sari., Et. Al. (2020). *Anemia Dalam Kehamilan*. Mojokerto: Stikes Majapahit.
- Puskesmas Sobang. (2024). *Data Rekam Medik Puskesmas Sobang Tahun 2022-2024*, Pusat Kesehatan Masyarakat Upt Kecamatan Sobang, Pandeglang.
- Putri Dewi Anggraini Dan Kristy Mellya Putri, (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Anemia. *Midwifery Health Journal* , Vol 8 (No.2), 2023
[Http://Ojs.Stikeskeluargabunda.Ac.Id/Index.Php/Jurnal Kebidananjambi](http://ojs.stikeskeluargabunda.ac.id/index.php/jurnalkebidananjambi)
- Satria Epi (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Sehat Mandiri, Volume 18 No 2 Desember 2023* P-Issn 1978-8517, E-Issn 2615-8760
- Who (2025). *Perkiraan Anemia Global Who, Edisi 2025*. https://www-who.int.translate.google/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children?_X_Tr_Sl=En&_X_Tr_Tl=Id&_X_Tr_Hl=Id&_X_Tr_Pto=Tc
- Wulan, Sri., Vindralia, Muniar., (2021). Pengaruh Pemberian Jus Kacang Hijau Dan Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, E-Issn 2655-0830. <https://ejournal.medistra.ac.id/index.php/jkf>
- Wulan, Sri., Vindralia, Muniar., 2021. Pengaruh Pemberian Jus Kacang Hijau Dan Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, E-Issn 2655-0830. Vol. 3 No.2 Edisi November 2020-April 2021