

INOVASI “CEMILAN HIJAU (CEGAH ANEMIA IBU HAMIL DENGAN SARIKACANG HIJAU)” DI DESA SUMUR JAYA KECAMATAN PESISIR SELATAN KABUPATEN PESISIR BARAT

Fera Novalina¹, Devi Kurniasari²

¹ Mahasiswa Program Studi Profesi Kebidanan Universitas Malahayati

² Dosen Prodi D.III Kebidanan Universitas Malahayati
Email: devikurniasari@malahayati.ac.id

ABSTRAK

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah dari normal. Ibu hamil dikatakan anemia jika kadar Hb < 11 g% pada trimester I dan III atau < 10,5 pada trimester II (Yunita et al., 2022). Dimana kebutuhan zat besi pada ibu hamil yaitu sebanyak 1.190 mg zat besi untuk mempertahankan kehamilan dan proses persalinan (Rimawati et al., 2018). Studi ini bertujuan untuk menilai efektivitas intervensi sari kacang hijau dalam meningkatkan tingkat hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan di Desa Sumur Jaya, Pesisir Selatan. Penelitian melibatkan 40 ibu hamil dengan anemia ringan yang menerima intervensi selama enam minggu. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam tingkat hemoglobin setelah intervensi. Namun, beberapa ibu hamil masih mengalami anemia ringan, mungkin disebabkan faktor lain yang mempengaruhi penyerapan zat besi. Edukasi tentang pola makan seimbang dan istirahat yang cukup sangat penting dalam mengatasi anemia. Peran aktif dari pemerintah, masyarakat, dan tenaga kesehatan, serta kolaborasi antar pemangku kepentingan, sangat diperlukan untuk menjamin keberhasilan intervensi dan menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan bebas dari anemia pada ibu hamil di Sumur Jaya.

Kata Kunci: Sari Kacang Hijau, Anemia, Ibu hamil.

ABSTRACT

Anemia is a condition of the body in which the number of red blood cells or hemoglobin (Hb) levels is lower than normal. Pregnant women are said to be anemic if their Hb levels are <11 g% in the first and third trimesters or <10.5 in the second trimester (Yunita et al., 2022). Where the need for iron in pregnant women is as much as 1,190 mg of iron to maintain pregnancy and childbirth (Rimawati et al., 2018). This study aims to assess the effectiveness of mung bean extract interventions in increasing hemoglobin levels in pregnant women with mild anemia in Sumur Jaya Village, Pesisir Selatan. The study involved 40 pregnant women with mild anemia who received six weeks of intervention. The results showed a significant increase in the hemoglobin level after the intervention. However, some pregnant women still experience mild anemia, possibly caused by other factors that affect iron absorption. Education about a balanced diet and adequate rest is very important in overcoming anemia. The active role of the government, community and health workers, as well as collaboration between stakeholders, is needed to ensure the success of interventions and create a healthier and freer society from anemia in pregnant women in Sumur Jaya.

Keywords: Mung bean extract, anemia, pregnant women.

1. PENDAHULUAN

Status gizi merupakan salah satu faktor yang menentukan sumber manusia dan kualitas hidup. Untuk itu program perbaikan gizi bertujuan untuk meningkatkan mutu gizi konsumsi pangan, agar terjadi perbaikan status gizi masyarakat. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat.

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) lebih rendah dari normal. Ibu hamil dikatakan anemia jika kadar Hb < 11 g% pada trimester I dan III atau < 10,5 pada trimester II (Yunita et al., 2022). Dimana kebutuhan zat besi pada ibu hamil yaitu sebanyak 1.190 mg zat besi untuk mempertahankan kehamilan dan proses persalinan (Rimawati et al., 2018). Berdasarkan laporan World Development Indicators (2016), 40% ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia.

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 usia kehamilan 32-36 minggu. Anemia pada kehamilan harus segera diatasi untuk mencegah terjadinya perdarahan pada proses persalinan dan gangguan pada tumbuh kembang janin (Suzanna, 2022). Penyebab anemia yang utama adalah kurangnya asupan zat besi dalam makanan atau tablet tambah darah. Kejadian anemia diakibatkan oleh kekurangan asupan zat besi, kemudian diikuti oleh defisiensi folat. Diperkirakan sebanyak 50% anemia merupakan anemia defisiensi besi (Yunita et al., 2022).

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil adalah dengan memberikan suplementasi tablet zat besi sebanyak 90 tablet untuk ibu hamil. Namun, angka kejadian anemia pada ibu hamil masih tergolong tinggi. Hal ini disebabkan karena ketidakpatuhan ibu dalam mengkonsumsi tablet zat besi. Efek samping seperti mual, muntah dan nyeri ulu hati merupakan penyebab ibu hamil tidak patuh dalam mengkonsumsi tablet tersebut. Sehingga dalam hal ini ibu hamil perlu mengkonsumsi makanan yang kaya dengan kandungan zat besi seperti sayuran hijau, kacang-kacangan dan buah-buahan. Pada trimester III, kebutuhan zat besi akan semakin bertambah (Suzanna, 2022).

Kacang hijau (*Vigna Radiata*) merupakan jenis kacang-kacangan yang kaya dengan kandungan zat besi sebagai pembentukan sel darah merah sehingga dapat meningkatkan kadar Hb. Kacang hijau mengandung zat besi sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau (Suzanna, 2022). Dalam setiap setengah cangkir kacang hijau mengandung zat besi sebanyak 2,25 mg. Kacang hijau juga mengandung fitat sebesar 2,19% yang menghambat penyerapan zat besi sehingga dianjurkan merendam kacang hijau terlebih dahulu sebelum mengolahnya (Choirunissa & Manurung, 2020).

2. MASALAH

Desa Astomulyo terletak di Kecamatan Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat. Latar belakang penduduk desa itu adalah petani, pedagang dan wiraswasta. Pemahaman penduduk mengenai tentang asupan nutrisi yang mempengaruhi kadar hemoglobin pada ibu hamil. Dari survey yang telah

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan mulai dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2023 - 2 Juni 2023 Desa Sumur Jaya Penyuluhan dilakukan oleh kader yang telah di latih dan didampingi oleh mahasiswa dengan tujuan agar kegiatan penyuluhan ini dapat dilanjutkan setelah kegiatan ini berakhir.

Kacang hijau (*Vigna Radiata*) adalah salah satu jenis kacang-kacangan yang mengandung zat besi tinggi. 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. 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 yaitu dalam bentuk sari kacang hijau, yaitu air dan ampasnya disaring dan dipisahkan sehingga minuman tersebut padat gizi (Lathifah, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meilve Nora Syawal (2021), menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan terhadap 15 responden dengan pemberian sari kacang hijau rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum intervensi $10,5 \pm 0,35$ gr/dL, setelah diberikan intervensi pada masing-masing responden terjadi peningkatan rata-rata kadar hemoglobin sebesar $11,4 \pm 0,27$ gr/dL. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil p value = 0,000 dan nilai signifiikan lebih besar dari 5% ($p < 0,05$ untuk variabel kadar Hb (0,000)). Artinya pemberian sari kacang hijau dapat menaikkan kadar Hb seseorang terutama ibu hamil anemia (Syawal, 2021). Pada penelitian ini, sebelum diberikan intervensi sari kacang hijau dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin terlebih dahulu dengan menggunakan alat pemeriksaan Hb digital pada ibu hamil yang mengalami anemia. Setelah mengetahui hasil pemeriksaan terdapat 10 responden yang mengalami anemia dengan kadar hemoglobin rendah yaitu < 11 gr/dL. Hal ini sejalan dengan penjelasan dari Elvina Arba Yunita (2022), bahwa ibu hamil dikatakan anemia jika kadar Hb < 11 g% pada trimester I dan III atau $< 10,5$ pada trimester II (Yunita et al., 2022). Sebelum diberikan perlakuan sari kacang hijau responden mengalami keluhan lemas, kulit pucat, sesak napas dan pusing. Setelah diberikan sari kacang hijau selama 7 hari dengan dosis 500 ml diberikan 2x sehari keadaan responden mulai membaik terlihat lebih segar, rasa pusing dan sesak nafas mulai berkurang. Kacang hijau selain memiliki kandungan kaya akan zat besi juga mengandung vitamin c, dan zat seng yang berperan dalam penanganan anemia defisiensi besi (Lathifah, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wenny Indah Purnama Eka Sari (2020), menunjukkan bahwa responden yang diberikan sari kacang hijau sebanyak 500 cc yang diminum 2 kali (pagi dan sore) selama 7 hari dengan rata-rata terjadi peningkatan kadar Hb sebesar 1,55 gr/dL. Peningkatan rata-rata kadar Hb ini lebih tinggi dibandingkan hanya mengkonsumsi tablet Fe yaitu hanya terjadi peningkatan sebesar 0,58 gr/dL (Sarl et al., 2020).

Pembahasan :

- a. Penyuluhan Anemia Setelah tanggal 24 Mei 2023 telah dilaksanakan MMD (Musyawarah Masyarakat Desa) di Balai Desa Sumur Jaya di hadiri oleh Kepala Desa, Kepala Puskesmas Biha, beserta jajarannya, dosen Universitas Malahayati, Kader Kesehatan Desa Sumur Jaya, Mahasiswa profesi Kebidanan Universitas Malahayati serta Tokoh Masyarakat. Oleh karena itu kami membuat inivasi “ Pemanfaatan Kacang Hijau” guna penanganan Ibu Hamil Anemia. Dari hasil USG yang kami lakukan nilai tertinggi yaitu Ibu Hamil mengalami Anemia ringan. Sehingga masyarakat menentukan prioritas ibu hamil sebagai prioritas masalah yang harus segera di selesaikan agar kedepanya dapat mencegah kejadian AKI/AKB pada ibu hamil yang ada di Sumur Jaya.
- b. Pemberian Sari Kacang Hijau Pada tanggal 17 Juni 2023 dilaksanakan Pemberian Sari Kacng Hijau pada ibu hamil, kader dan masyarakat dikarenakan agar ibu hamil mempunyai sumber makanan yang dapat meningkatkan hemoglobin secara baik. Kadar hemoglobin yang rendah kebanyakan disebabkan oleh pola makan, misalnya kurang nutrisi atau zat yang penting seperti zat besi, vitamin B12, vitamin C hingga asam folat sebagai bagian dari produksi sel darah merah.
- c. Dokumentasi penyuluhan pemberian Sari kacang Hijau desa pada tanggal 17 Juni 2023.



Gambar 2 Penyuluhan Pemberian Sari Kacang Hijau



Gambar 3 Pemaparan Materi



Gambar 4 Penyuluhan

d. Cara Pembuatan Sari Kacang HujauAlat:

1. Panci/wajan
2. Saringan
3. Blender

Bahan:

1. 250 gram kacang hijau
2. 400 gram gula pasir
3. 100 gram creamer bubuk
4. 1 ruas jahe
5. 1 Sdt pasta pandan
6. 3 liter air

Cara Membuat:

- Cuci bersih kacang jauh
- Proses memasak kacang hijau menggunakan metode 5-30-7
 - Rebus air 1 liter kedalam panci, setelah mendidih masukan kacang hijau yang sudah dicuci bersih kemudian tutup panci dan rebus kacang hijau selama 5 menit
 - Setelah 5 menit matikan kompor , buka tutup panci lalu aduk-aduk kacang hijau samapai tercampur rata, setelah itu tutup kembali panci dan diamkan selama 30 menit
 - Setelah didiamkan selama 30 menit, buka kembali tutup panci kemudian aduk- aduk kacang hijau sampai tercampur rata, lalu tutup kembali dan rebus kacang hijau selama 7 menit
 - Setelah 7 menit pastikan kacang hijau sudah empuk dan pecah-pecah
- Langkah selanjutnya yaitu proses penghalusan
 - blender kacang hijau yang sudah direbus tadi dan tambahkan 500ml air (tidak usah lama2)
 - Kemudian saring kacang hijau yang sudah di blender
 - Setelah disaring untuk ampasnya masukan kembali kedalam blender dan tambahkan air sebanyak 1 liter dan blender lagi sampai halus
 - Kemudian saring lagi dan kumpulkan lagi ampasnya, kemudian masukan lagi ampas sari kacang hijau ke dalam blender tambahkan dan 1 liter air lalu blender kembali sampai halus dan saring kembali setelah di blender (***bisa dilakukan sampai 5x penyaringan***)
- Setelah kacang hijau selesai diblender kemudian tambahkan gula pasir 400gram, creamer bubuk 100 gram dan pasta pandan sebanyak 1 sendok. Lalu aduk2 sampai larut dan tercampur rata, setelah itu masukan satu ruas jahe yang sudah di geprek kemudian aduk- aduk kembali sampai rata lalu masak kembali sari kacang hijau sampai mendidih (untuk memasak jangan lama cukup mendidih dipinggiran saja, karena jika terlalu lama karena ditakutkan pecah)
- Setelah mendidik angkat panci dan diamkan sampai dingin
- Setelah dingin laku lakukan pengemasan sesuai selera (jangan lupa diaduk)
- Sari kacang hijau yang sudah di kemas simpan di dalam kulkas dibagian pintu
(Ketahanan penyimpan sari kacang hijau bisa bertahan selama 5 hari disuhu kulkas dan 1 hari disuhu ruangan)
SAJIKAN SAAT DINGIN & KOCOK TERLEBIH DAHULU

5. KESIMPULAN

Kadar hemoglobin sangat berpengaruh terhadap ibu dan janin, hal ini dikarenakan ibu yang memiliki kadar hemoglobin rendah akan berdampak pada kehamilannya. Sehingga untuk menghindari masalah tersebut diperlukan langkah pencegahan untuk mengatasi masalah kadar hemoglobin. Salah satunya adalah dengan pemanfaatan kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hb. Pada penelitian ini kacang hijau telah diolah menjadi sari kacang hijau. Ibu hamil disarankan untuk

mengonsumsi tablet Fe secara rutin dan ditambah dengan mengonsumsi sari kacang hijau karena merupakan salah satu sumber makanan yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin. Kandungan zat besi, protein, vitamin C dan vitamin A yang terkandung dalam kacang hijau bermanfaat untuk pembentukan zat besi dalam tubuh.

Salah satu pembelajaran yang penting dalam kegiatan ini adalah dapat membedakan antara, keinginan terhadap suatu pelayanan kesehatan, dan kebutuhan pelayanan kesehatan karena adanya masalah kesehatan di wilayahnya. Contoh pelayanan pemeriksaan HB akan dibutuhkan masyarakat jika memang masih banyak yang belum memahami bahaya dari anemia. Kegiatan SMD dan MMD merupakan satu rangkaian dengan kegiatan yang harus di perhatikan seterusnya. Karena itu keluaran dari hasil kegiatan itu harus valid dan dapat dipertanggungjawabkan, kegiatan SMD dan MMD di wilayah kerja Puskesmas Biha diketahui bahwa prioritas masalah pada bumil anemia. Cakupan bumil anemia di Desa Sumur Jaya menurun dari 83.3 % menjadi 20% dari keseluruhan bumil yang ada. Dukungan, support dan mendorong kelompok untuk mengenali potensi dan setiap masalah yang ada dan dapat mengembangkan potensinya terutama para kader desa serta organisasi yang terkait. Pengembangan desa siaga di daerah penelitian menunjukkan sangat baik dimana indikator - indikator keberhasilan kelurahan baik indikator masukan, indikator proses , indikator keluaran dan indikator dampak dapat dicapai bahkan dapat dikatakan berhasil berkat ketekunan, kesabaran, keterampilan dari seorang tenaga kesehatan dan adanya dukungan dan kerjasama dari Pemerintah ,Swasta dan Masyarakat.serta tidak lepas dari kerjasama yang baik dari Lintas program maupun Lintas sektor terkait.

6. SARAN

Untuk mencapai keberhasilan dalam pemecahan solusi dari prioritas masalah tersebut maka perlu ada upaya-upaya dari pihak yang menunjang ke arah kondisi tersebut. Berikut merupakan saran-saran yang bisa dikemukakan, yaitu :

1. Kami selaku mahasiswi Profesi Bidan Universitas Malahayati melakukan observasi untuk melihat masalah apa yang menjadi prioritas dalam masyarakat yang mana hasilnya didapatkan berupa kasus anemia pada ibu hamil yang masih cukup banyak ditemui berdasarkan hasil Survey Mawas Diri yang telah dilaksanakan, kami berharap agar rencana pemecahan masalah yang kami kemukakan dibawah ini dapat membantu mengatasi masalah yang masih terjadi di wilayah Desa Sumur Kecamatan Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir Barat dan bisa dijadikan pedoman untuk langkah berkelanjutan mengikuti program kerja dari UPTD Puskesmas Rawat Inap Biha ; diantaranya adalah :
 - a) Mengadakan penyuluhan tentang anemia pada ibu hamil.
 - b) Melakukan skrining pemeriksaan kadar hemoglobin pada ibu hamil minimal 2x selama kehamilan
 - c) Menonsumsi Sari Kacang Hijau
2. Diharapkan pihak Aparat Pemerintah, Pemerintah desa, tokoh masyarakat, tokoh agama, kader, karang taruna, PKK, LSM dan pihak swasta dapat berperan aktif dalam Pemecahan prioritas masalah
3. Selanjutnya diharapkan semua jajaran kesehatan baik di tingkat Propinsi Kabupaten/Kota dan Fasilitas kesehatan yang ada, unsur

profesi, LSM, Swasta, semua komponen bangsa untuk bersama sama bekerja dan saling bahu-membahu untuk membuat peningkatan kualitas kesehatan dan kesadaran masyarakat dalam rangka mewujudkan masyarakat yang mandiri untuk Hidup Sehat dan bisa menurunkan jumlah kasus anemia pada ibu hamil di desa Sumur Jaya Kecamatan Pesisir Selatan Kabupaten Pesisir barat.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, R. Y. (2018). *Anemia Dalam Kehamilan* (T. Novitasari (Ed.); 1st Ed.). CV. Pustaka Abadi.
- 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*, 3(2), 171-176. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.72>
- Fijri, B. (2021). *Pengantar Asuhan Kebidanan* (B. W. Putra (Ed.); 1st Ed.). Bintang Pustaka Madani.
- Ginting, Luci Riani; Sitepu, K. S. A. M. (2021). Pengaruh Pemberian Air Rebusan Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada. *Jurnal Pengemas Kestra (JPK)*, 1(2). <https://doi.org/10.35451/jpk.v1i2.776>
- Isnaini, Y. S., Yuliaprida, R., & Pihahay, P. J. (2021). Hubungan Usia, Paritas Dan Pekerjaan Terhadap Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Nursing Arts*, 15(2), 65-74. <https://doi.org/10.36741/jna.v15i2.153>
- Kementerian Kesehatan RI, 2018. (2018). *Laporan Nasional RKD2018 FINAL*. Pdf. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* (P. 198). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/rkd/2018/laporan_nasional_rkd2018_final.pdf
- Kurniati, I. (2020). Anemia Defisiensi Zat Besi (Fe). *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 4(1), 18-33.
- Kusumawati, E., Lusiana, N., Mustika, I., Hidayati, S., & Andyarini, E. N. (2018). The Differences In The Result Of Examination Of Adolescent Hemoglobin Levels Using Sahli And Digital Methods (Easy Touch Gchb). *Journal Of Health Science And Prevention*, 2(2), 95-99. <https://doi.org/10.29080/jhsp.v2i2.128>
- Lathifah, N. . (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*, 4(3), 139-144. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/viewfile/666/608>
- 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>
- Ningsih, E. W., Fajrin, H. R., & Fitriyah, A. (2019). Pendeteksi Hemoglobin Non Invasive. *Medika Teknika : Jurnal Teknik Elektromedik Indonesia*, 1(1). <https://doi.org/10.18196/mt.010102>