

PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU MIX BUAH NAGA DAN YOGHURT MIX BUAH BIT TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI DI PUSKESMAS SAKETI

Ana Mariana Fitroh^{1*}, Devi Pitriyani², Ema Mardiah³, Fuji Yulianti Herliman⁴, Nuraeni⁵, Suminah⁶, Rita Ayu Yolandia⁷, Magdalena Tri Putri⁸

¹⁻⁸Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Vokasi,
Universitas Indonesia Maju

^{*)}Email Korespondensi: mariana.ana.f93@gmail.com

Abstract: The Effect of Giving Green Bean Juice Mixed with Dragon Fruit And Yoghurt Mixed Beet on Increasing Levels Hemoglobin of Teenage Women at The Saketi Health Center. Anemia is a medical condition where the number of blood cells or hemoglobin is lower than normal or the level of red blood cells in the blood is reduced. The cause of anemia in young women is often iron deficiency. Based on data from anemia screening results for adolescent girls by the Saketi community health center nutrition manager in 2023 in the Saketi district area, it was found that the number of class x (ten) female students who experienced anemia was 31 people from a total Of 109 students. This research uses a qualitative method with a case study approach. This activity is carried out for adolescents aged 15-16 years who experience anemia. In this study, the sample was 6 people, of which 3 samples used the intervention of giving green bean juice mixed with dragon fruit and 3 samples with yoghurt mixed with beetroot. The research was conducted at the Saketi Community Health Center and carried out in July 2024. The results of hemoglobin examination of respondents with the intervention of green bean juice mixed with dragon fruit showed an increase in hemoglobin levels on average of 0.6 g/dl, there was a better than the beetroot mix yoghurt intervention on average Of 0.5 g/dl.

Keywords : Anemia, Beetroot, Dragon Fruit, Green Bean Juice, Teenagers, Yoghurt
Abstrak: Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Mix Buah Naga Dan Yoghurt Mix Buah Bit Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Puskesmas Saketi Tahun 2024. Anemia adalah suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah atau hemoglobin lebih rendah dari normal atau kadarnya sel darah merah dalam darah berkurang. Penyebab anemia pada remaja putri seringkali adalah kekurangan zat besi. Berdasarkan data hasil skrining anemia pada remaja putri yang dilakukan oleh pengelola gizi Puskesmas Saketi 2023 terjadi penambahan kasus anemia sebanyak 31 orang dari total 109 siswa. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Kegiatan ini dilakukan bagi remaja usia 15-16 tahun yang mengalami anemia. Pada penelitian ini sampel berjumlah 6 orang, dimana 3 sampel menggunakan intervensi pemberian jus kacang hijau dicampur buah naga dan 3 sampel menggunakan yoghurt dicampur buah bit. Penelitian dilakukan di Puskesmas Saketi dan dilaksanakan pada bulan Juli 2024. Hasil pemeriksaan hemoglobin responden dengan intervensi jus kacang hijau dicampur buah naga menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin rata-rata sebesar 0,6 g/dl, terdapat Lebih baik dibandingkan intervensi yoghurt campuran bit dengan rata-rata 0,5 g/dl.

Kata Kunci : Anemia, Buah Bit, Buah Naga, Remaja, Sari Kacang Hijau, Yoghurt

PENDAHULUAN

Remaja putri merupakan dengan remaja putra, dimana kelompok yang berisiko lebih tinggi kebutuhan penyerapan zat besi mengalami anemia dibandingkan meningkat pada usia 14-15 tahun. Hal

ini juga disebabkan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan dalam fase masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Remaja yang mengalami anemia ketika hamil berisiko melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan stunting (keterlambatan perkembangan). Penyebab anemia pada remaja putri ini seringkali adalah kekurangan zat besi (Nurlaelasari, 2022).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Badan Litbangkes Kemenkes RI tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 32%. Dari data tersebut menunjukkan bahwa tiga sampai empat dari sepuluh remaja putri di Indonesia menderita anemia. Berdasarkan data hasil skrining anemia pada remaja putri oleh pengelola gizi Puskesmas Saketi tahun 2021 di wilayah Kecamatan Saketi diperoleh jumlah siswi kelas X (sepuluh) yang mengalami anemia sebanyak 17 orang. Terdapat kenaikan pada tahun 2022 dengan jumlah siswi yang mengalami anemia mencapai 22 Orang. Di tahun 2023 juga mengalami kenaikan sebanyak 31 orang dari total 109 siswa. Selama periode tiga tahun terakhir, jumlah kasus anemia pada remaja putri yang tercatat terus meningkat. Salah satu penyebab terjadinya anemia adalah malnutrisi, baik karena defisiensi besi maupun karena kecacingan, khususnya di daerah dengan sanitasi rendah dan akses terhadap air bersih yang terbatas. Hal ini memerlukan perhatian lebih lanjut dalam upaya pencegahan agar remaja putri dapat terhindar dari risiko anemia dan tetap aktif dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Penanganan terhadap anemia dapat dilakukan dengan 2 cara yaitu secara farmakologi dan non farmakologi. Penanganan secara farmakologi dengan menggunakan tablet Fe, tetapi dikalangan remaja putri cara ini sering diabaikan dan tidak disukai karena terkesan meminum obat dan efek samping yang ditimbulkan yaitu mual muntah. Oleh karena itu diperlukan terobosan sehat dan aman serta kekinian untuk memikat para

remaja putri mengkonsumsinya (Saras, 2023). Olahan dari sari kacang hijau dapat dipilih sebagai salah satu minuman dengan rasa yang enak. Selain itu, Yoghurt mix buah bit juga bisa dipilih karena yogurt merupakan minuman kekinian dengan persepsi yang ada di remaja dapat menurunkan berat badan dan menjadikan tubuh ideal (Nurlaelasari, 2022).

METODE

Penelitian ini dilaksanakan selama 14 hari di Puskesmas Saketi pada tanggal 10-24 Juli 2024 pada remaja putri. Populasi penelitian ini terdiri dari seluruh remaja putri di wilayah Kecamatan Saketi yang memenuhi kriteria inklusi (remaja putri usia 15-17 tahun, terdiagnosis anemia sedang dengan kadar hemoglobin <11 g/dl, bersedia mengikuti prosedur penelitian dan memberikan persetujuan) dan eksklusi (remaja putri yang sedang hamil atau menyusui, memiliki riwayat penyakit kronis, dan tidak bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian). Sampel penelitian sebanyak 6 responden remaja putri usia 15 – 17 tahun yang mengalami anemia sedang dimana 3 sampel menggunakan intervensi pemberian sari kacang hijau mix buah naga dan 3 sampel dengan intervensi yoghurt mix buah bit.

Analisis data dilakukan dengan menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengaruh perlakuan pada dua kelompok eksperimen dengan cara membandingkan dua kelompok kontrol. Kesimpulan ditarik berdasarkan perbandingan antara kadar hemoglobin *pre* dan *post* – intervensi. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengambil data yaitu metode POCT (*Point of Care Testing*) yang dilakukan sebanyak 3 kali yaitu sebelum pemberian intervensi, pada hari ke-7 pemberian intervensi dan hari ke-14 pemberian intervensi. Metode POCT tersebut menggunakan *strip test* berisi sample darah responden yang selanjutnya diukur pada alat hemometer.

HASIL

Tabel 1. Gambaran Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Intervensi Sari Kacang Hijau Mix Buah Naga

Responden	Usia (Th)	Hasil Pemeriksaan Hb Tanggal 9 Juli 2024 (Sebelum Intervensi)	Hasil Pemeriksaan Hb Tanggal 17 Juli 2024 (Intervensi Hari Ke-7)	Hasil Pemeriksaan Hb Tanggal 24 Juli 2024 (Intervensi Hari Ke-14)	Skor Kenaikan kadar hemoglobin
1	16	9,6 g/dL (Anemia Sedang)	9,9 g/dL (Anemia Sedang)	10,2 g/dL (Anemia Sedang)	0,6 g/dL
2	16	8,9 g/dL (Anemia Sedang)	9,4 g/dL (Anemia Sedang)	9,6 g/dL (Anemia Sedang)	0,6 g/dL
3	17	9,2 g/dL (Anemia Sedang)	9,6 g/dL (Anemia Sedang)	9,9 g/dL (Anemia Sedang)	0,7 g/dL

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa hasil pemeriksaan hemoglobin sebelum intervensi pada ketiga responden termasuk kategori anemia sedang. Pada pemeriksaan kadar

hemoglobin evaluasi hari ke – 7 dan evaluasi hari ke – 14 menunjukkan adanya kenaikan kadar hemoglobin rata – rata sebesar 0,6 g/dL.

Tabel 2. Gambaran Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Intervensi Yoghurt Mix Buah Bit

Responden	Usia (Th)	Hasil Pemeriksaan Hb Tanggal 9 Juli 2024 (Sebelum Intervensi)	Hasil Pemeriksaan Hb Tanggal 17 Juli 2024 (Intervensi Hari Ke-7)	Hasil Pemeriksaan Hb Tanggal 24 Juli 2024 (Intervensi Hari Ke-14)	Skor Kenaikan kadar hemoglobin
1	17	9,8 g/dL (Anemia Sedang)	10 g/dL (Anemia Sedang)	10,2 g/dL (Anemia Sedang)	0,4 g/dL
2	16	10 g/dL (Anemia Sedang)	10,2 g/dL (Anemia Sedang)	10,3 g/dL (Anemia Sedang)	0,3 g/dL
3	16	10,6 g/dL (Anemia Sedang)	11 g/dL (Anemia Ringan)	11,3 g/dL (Anemia Ringan)	0,8 g/dL

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil pemeriksaan hemoglobin sebelum intervensi pada ketiga responden termasuk kategori anemia sedang. Pada pemeriksaan kadar hemoglobin evaluasi hari ke – 7 dan evaluasi hari ke – 14 menunjukkan adanya kenaikan kadar hemoglobin rata – rata sebesar 0,5 g/dL.

PEMBAHASAN

Pengkajian awal pada ketiga responden dilakukan pada tanggal 10 Juli 2024 didapatkan hasil diagnosis anemia sedang dengan kadar hemoglobin rata-rata sebesar 9,6 g/dL. Pemantauan kedua yang dilakukan pada tanggal 17 Juli 2024 didapatkan hasil diagnosis anemia sedang dengan

kadar hemoglobin rata – rata sebesar 9,9 g/dl. Pada pemantauan kedua dapat terlihat kenaikan kadar hemoglobin pada ketiga responden. Hal ini menunjukkan terdapat perbaikan kondisi dari kunjungan awal pemeriksaan. Pemantauan ketiga dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2024 yang mengalami kenaikan sebesar 0,3 g/dl menjadi 10,2 g/dl (anemia sedang). Meskipun ketiga responden tersebut masih masuk kategori anemia sedang namun jika dilihat dari hasil pemeriksaan kadar hemoglobin dari kunjungan awal sampai dengan pemantauan terakhir terlihat adanya perbaikan kondisi yang secara umum mempengaruhi pada gejala – gejala fisik yang dialami oleh responden. Penatalaksanaan asuhan yang diberikan berupa mengkonsumsi jus sari kacang hijau mix buah naga yang diminum setiap hari selama 14 hari di siang atau sore hari bisa dikatakan berhasil menaikkan kadar hemoglobin.

Pengkajian awal pada ketiga responden dilakukan pada tanggal 10 Juli 2024 didapatkan hasil diagnosis anemia sedang dengan kadar hemoglobin rata-rata sebesar 9,8 g/dl. Pemantauan kedua yang dilakukan pada tanggal 17 Juli 2024 didapatkan hasil diagnosis anemia sedang dengan kadar hemoglobin rata – rata sebesar 10 g/dl. Pada pemantauan kedua dapat terlihat kenaikan kadar hemoglobin pada ketiga responden. Hal ini menunjukkan terdapat perbaikan kondisi dari kunjungan awal pemeriksaan. Pemantauan ketiga dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2024 yang mengalami kenaikan sebesar 0,2 g/dl menjadi 10,2 g/dl (anemia sedang). Meskipun ketiga responden tersebut masih masuk kategori anemia sedang namun jika dilihat dari hasil pemeriksaan kadar hemoglobin dari kunjungan awal sampai dengan pemantauan terakhir terlihat adanya perbaikan kondisi yang secara umum mempengaruhi pada gejala – gejala fisik yang dialami oleh responden. Penatalaksanaan asuhan yang diberikan berupa mengkonsumsi jus buah bit mix yoghurt (*plain*) diminum setiap hari

selama 14 hari di siang atau sore hari bisa dikatakan berhasil menaikkan kadar hemoglobin.

Perubahan kondisi yang optimal dirasakan oleh responden 1, 2, dan 3 yang diberikan intervensi jus sari kacang hijau mix buah naga, dimana kondisi keluhan yang dirasakan saat kunjungan evaluasi pada hari ke -7 sudah menunjukkan perbaikan dengan berkurangnya keluhan yang dirasakan dan evaluasi pada hari ke -14 keluhan yang dirasakan hilang. Gejala anemia yang dirasakan oleh keenam responden pada kunjungan awal diantaranya pusing, sakit kepala, kelelahan, sampai jantung yang berdebar – debar mengalami perubahan kondisi yang lebih baik setelah dilakukan evaluasi di hari ke -7 dan keluhan sepenuhnya hilang setelah evaluasi hari ke -14. Pemberian intervensi jus sari kacang hijau mix buah naga menaikkan kadar hemoglobin rata – rata sebesar 0,6 g/dL sedangkan intervensi yoghurt mix buah bit terbukti menaikkan kadar hemoglobin rata – rata sebesar 0,53 g/dL. Dari kedua intervensi tersebut sama – sama berpengaruh terhadap kenaikan kadar hemoglobin responden.

Terjadinya perbaikan kondisi yang lebih baik pada responden yang diberikan intervensi sari kacang hijau mix buah naga mengalami nilai rata – rata kenaikan kadar hemoglobin sebesar 0,6 g/dl dibandingkan dengan responden yang diberikan intervensi yogurt mix buah bit. Karena selain mudah didapatkan dan rasanya yang lebih familiar, kacang hijau dan buah naga memiliki lebih banyak kandungan *thiamin*, *riboflavin*, *niacin*, dan Vitamin B6. Kandungan Vitamin C pada kacang hijau juga lebih banyak dibandingkan pada buah bit yaitu bit mengandung 4,9 mg Vitamin C per 100 gram dan kacang hijau mengandung 12,2 mg Vitamin C. (USDA,2020).

Hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan Munadira, dkk (2019) dengan judul “Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri yang Mengalami Anemia di SMAN 4 Pangkep” menyatakan ada pengaruh antara

pemberian jus buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri yang mengalami anemia dengan hasil uji paired t test diperoleh nilai $p = 0,0000$ dimana $p < 0,05$.

Penelitian ini pula sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bunga, dkk (2021) dengan judul "Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Anemia." Hasil intervensi terdapat peningkatan kadar hemoglobin sebanyak 50% dengan menggunakan *Uji Statistic Wilcoxon*, ada pengaruh pemberian sari kacang hijau dalam meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah remaja putri yaitu $p=0,000$.

Penelitian yang dilakukan oleh Ambar, dkk (2023) dengan judul "Perbandingan Pemberian Buah Naga dan Buah Bit Terhadap Kadar Hb Remaja Putri di Pondok Pesantren Modern Ar – Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang" terdapat kenaikan kadar Hb rata-rata sebesar 0,5 g/dl setelah diberikan intervensi dengan hasil uji paired simple t test sebesar $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian buah naga dan buah bit terhadap kenaikan kadar Hb remaja putri di Pondok Pesantren Modern Ar – Rahman.

Dengan demikian peneliti berasumsi jika pemberian tambahan intervensi sari kacang hijau mix buah naga lebih dianjurkan karena lebih efektif menaikkan kadar hemoglobin dibandingkan dengan intervensi yoghurt mix buah bit. Dapat disimpulkan dari penelitian berdasarkan asuhan kebidanan yang telah diberikan dengan mengkonsumsi sari kacang hijau mix buah naga dan yoghurt mix buah bit dapat menaikkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan intervensi sari kacang hijau mix buah naga dan yoghurt mix buah bit. Intervensi sari kacang

hijau mix buah naga lebih efektif menaikkan kadar hemoglobin rata – rata sebesar 0,6 g/dL sedangkan intervensi yoghurt mix buah bit terbukti menaikkan kadar hemoglobin rata – rata sebesar 0,53 g/dL.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambar Yanti., & Sugiatini. (2023). Perbandingan Pemberian Buah Naga Dan Buah Bit Terhadap Kadar Hb Remaja Putri Di Pondok Pesantren Modern Ar-Rahman Kecamatan Tanjung Lubuk Kabupaten Oki Palembang. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. Vol. 8 No 4.
- Ansari, et.al. (2020). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Komunitas* Vol. 6 no. 2
- Apriningsih. (2023). Anemia Pada Remaja Putri Perspektif Sosio Ekologi. Aceh : Syiah kuala university press.
- Dwi Nurbadiyah, Wiwit. (2019). Anemia Defisiensi Besi.. Yogyakarta : CV. Deepublish.
- Fahrini, A.R., & Octaviana, Anggarini. (2019). Buku Referensi Metode Orkes-Ku (Raport Kesehatanku) Dalam Mengidentifikasi Potensi Kejadian Anemia Gizi Pada Remaja Putri. Yogyakarta : CV Mine.
- Fitriasnani, N., et al. (2020). Pengaruh Konsumsi Jus Buah Naga terhadap Kadar Hemoglobin pada Siswi dengan Anemia. *Jurnal Ilmu Kesehatan* Vol. 5 No. 2
- Handayani, S., dkk. (2023). Hubungan Status Gizi Remaja dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Journal of Midwifery Science* Vol. 7 No. 1
- Hendarto, Dani. (2019). Khasiat Ampuh Buah Naga dan Delima. Yogyakarta : CV Laksana.
- Kemenkes RI. (2015). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar

- (Riskesdas). Jakarta: Kemenkes RI.
- Lestari, A., & Nugroho, W. (2021). Manfaat Buah Bit sebagai Sumber zat Besi dalam Meningkatkan Hemoglobin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 10 No. 1
- Marwang, dkk. 92023). Perbandingan Pemberian Buah Naga dan Buah Bit Terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di Puskesmas Pembantu Rakut Besi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 11 No. 2
- Mayulu, N., et al. (2023). Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri dengan Anemia. *Jurnal Kesehatan Wanita dan Anak* Vol.2 No.1
- Munadira Usman, Arman, & Een Kuranasih. (2019). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia Di SMAN 4 Pangkep. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*. Vol 13 No 6
- Muzzaki, A. (2021). Efektivitas Jus Buah Naga dan Buah Bit terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja. *Holistik Jurnal Kesehatan* Vol.15 No. 2
- Nurlaela Sari, Yuliani Meda, Anri. (2022). *Effect Of Yogurt Mix Root Beet And Guava Red On Haemoglobin Levels Of Young Women*. *Jurnal URECOL : Seri MIPA dan Kesehatan*.
- USDA Souper sage. (2020). *Compare nutrition beets vs green bean*. <https://www.soupersage.com/compare-nutrition/beets-vs-greenbean>
- Nurrahmaton, Ramini Harahap, ewi Sartika, & Lucitari. (2023). Pemberian Puding Buah Bit (*Beta Vulgaris*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia. *Jurnal Kebidanan Stikes William Booth* Vol. 12 No. 2
- Podungge, Yusni, Nurlaily., & Yulianti. (2022). *Buku Referensi Remaja Sehat, Bebas Anemia*. Yogyakarta : Deepublish.
- Puspita, R. R., dkk. 92023). Pemanfaatan Jus Buah Naga dan Buah Bit sebagai Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja. *Jurnal Abdimas UM Surabaya* Vol. 5 No. 1
- Rohanah, Puspita R. R., & Wiajaya. (2023). *Khasiat Buah Naga Dan Buah Bit Untuk Mencegah Dan Mengobati Anemia*. Yogyakarta : Selat Media Patners.
- Rusniawati, & Shanti, D. (2024). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia. *Jurnal Kesehatan Holistik* Vol. 17 No. 10
- Saras, Tresno. (2023). *Kacang Hijau : Budidaya, Manfaat Kesehatan Dan Kuliner Yang Lezat*. Semarang : Tiram Media.
- Sari, D.P., & Yulianti, R. (2020). Pengaruh Konsumsi Buah Naga terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi dan Kesehatan* Vol.12 No. 2
- Suryana, D. (2021). Manfaat Buah Bit dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol. 12 No. 1
- Tiara carollin, Suprihatin, Indirasari., & Novelia Shinta. (2021). Pemberian sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Anemia. *Journal for Quality in Women's Health* Vol. 4 No. 1
- Usatun, Siti., Basuki., & Mustika Dewi. (2019). *Anemia : Penyebab, Strategi Pencegahan dan Penanggulangannya bagi Remaja*. Repository Stikes Wira Husada Kemenristek DIKTI.