

**“CEMARA JUKAJU” CEGAH ANEMIA DENGAN  
JUS KACANG HIJAU****Diah Nurhayati<sup>1</sup>, Dida Hera Rahayu<sup>2</sup>, Rohani<sup>3</sup>, Yuliana Jahinus<sup>4</sup>,  
Novida<sup>5</sup>, Novi Sugiharti<sup>6</sup>, Lisa Trina Arlym<sup>7\*</sup>**<sup>1-7</sup> Fakultas Ilmu Kesehatan, Profesi Kebidanan, Universitas Nasional

Email korespondensi: lisatrina@civitas.unas.ac.id

Disubmit: 06 Juni 2024

Diterima: 05 September 2024

Diterbitkan: 01 Oktober 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i10.15535>**ABSTRAK**

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan anemia di Indonesia tahun 2018 pada karakteristik umur 5- 14 tahun sebesar 26,8% dan umur 15-24 tahun sebesar 32,0% dan prevalensi anemia secara keseluruhan dari jenis kelamin menunjukkan anemia pada laki-laki sebesar 20,3% dan perempuan sebesar 27,2% dapat dilihat dari data tersebut bahwa kejadian anemia lebih tinggi terjadi pada perempuan (Sandala et al., 2022). Tujuan dilakukannya sosialisasi ini adalah agar masyarakat di kelurahan Sukamaju dapat lebih memperhatikan bagaimana kondisi gizi anak dan bagaimana cara memanfaatkan Kacang Hijau. Hasil penelitian Meishella Ayu Reyaning Tyas tahun 2022, Berdasarkan penelitian ini menunjukkan hasil setelah diberisari kacang hijau pada kelompok intervensi (sari kacang hijau) dengan kategori anemia tidak ada, 17 orang kelompok intervensi setelah diberi sari kacang hijau berada di kategori tidak anemia (100%). Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode ceramah, diskusi dan demonstrasi, yang berfokus pada Remaja. Remaja dapat memahami konseling dan demonstrasi mengenai Anemia dan asuhan komplementer “CEMARA JUKAJU” yang bisa di berikan pada Remaja untuk mencegah Anemia. Berdasarkan hasil evaluasi setelah pemberian konseling dan demonstrasi asuhan komplementer saat pengabdian masyarakat. Intervensi berjalan dengan baik dan efektif dengan hasil partisipan dapat menjawab pertanyaan yang diberikan dan dapat mempraktekan kembali asuhan komplementer yang dipraktikan yaitu untuk mengatasi payudara bengkak menggunakan kubis dingin.

**Kata Kunci:** Anemia, Kacang Hijau, Remaja**ABSTRACT**

*The results of the 2018 Basic Health Research (Riskesdas) show that anemia in Indonesia in 2018 was 26.8% for those aged 5-14 years and 32.0% for those aged 15-24 years, and the overall prevalence of anemia by gender shows anemia in men. men amounted to 20.3% and women amounted to 27.2%. It can be seen from this data that the incidence of anemia is higher in women (Sandala et al., 2022). The aim of this outreach is so that people in the Sukamaju sub-district can pay more attention to the nutritional conditions of children and how to use Mung Beans. Meishella Ayu Reyaning Tyas' research results in 2022, based on this research, showed that the results after being given green bean juice in*

*the intervention group (green bean juice) were in the no anemia category, 17 people in the intervention group after being given green bean juice were in the no anemia category (100%). This community service uses lecture, discussion and demonstration methods, which focus on teenagers. Adolescents can understand counseling and demonstrations regarding Anemia and the complementary care "CEMARA JUKAJU" which can be given to Adolescents to prevent Anemia. Based on evaluation results after providing counseling and demonstration of complementary care during community service. The intervention went well and effectively with the result that participants were able to answer the questions given and were able to re-practice the complementary care that was being practiced, namely to treat swollen breasts using cold cabbage.*

**Keywords:** Anemia, Green Beans, Adolescents

## 1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat terjadi pada semua kelompok umur mulai dari anak-anak hingga usia lanjut. Remaja putri (Rematri) rentan terhadap anemia karena siklus menstruasi yang mereka alami setiap bulannya. Anemia ini juga dapat menurunkan stamina serta produktivitas. Menurut Data (WHO, 2022) (World Health Organization), prevalensi global anemia pada wanita berusia 15-49 tahun adalah 29,9% pada tahun 2021. Untuk data negara Indonesia sendiri, WHO menyebutkan prevalensi anemia pada wanita berusia 15-49 tahun sebesar 31,2 % pada tahun yang sama. Hal inisejalan dengan kejadian anemiadi Indonesia masih cukup tinggi.

Statistik PBB 2020 mencatat, lebih dari 149 juta (22%) balita di seluruh dunia mengalami stunting, dimana 6,3 juta merupakan anak usia dini atau balita stunting adalah balita Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan anemia di Indonesia tahun 2018 pada karakteristik umur 5- 14 tahun sebesar 26,8% dan umur 15-24 tahun sebesar 32,0% dan prevalensi anemia secara keseluruhan dari jenis kelamin menunjukkan anemia pada laki-laki sebesar 20,3% dan perempuan sebesar 27,2% dapat dilihat dari data tersebut bahwa kejadian anemia lebih tinggi terjadi pada perempuan (Sandala et al., 2022). Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, di Jawa Barat prevalensi anemia pada remaja umur 15-24 tahun sebesar 32%. Sedangkan prevalensi anemia di kota Depok Menurut Profil Kesehatan Kota Depok Tahun 2017 terdapat 34,5% remaja putri yang mengalami anemia

Anemia didefinisikan sebagai bentuk penurunan kadar hemoglobin (Hb) atau hematokrit (HCT) atau jumlah sel darah merah kurang dari yang seharusnya. Hemoglobin didefinisikan sebagai protein yang ditemukan dalam sel darah merah yang membawa oksigen dari paru-paru ke seluruh organ tubuh lainnya. Anemia terjadi ketika kadar hemoglobin tidak cukup di dalam tubuh untuk membawa oksigen ke organ dan jaringan (Hasanan, 2018). Pasien dengan anemia biasanya muncul dengan gejala yang samar-samar seperti kelesuan, kelemahan, dan kelelahan, lazim disebut dengan 5 L, yaitu lesu, lelah, letih, lemah dan lunglai. Anemia juga merupakan tanda seseorang kekurangan zat gizi makro (protein) dan zat gizi mikro terutama zat besi. (Putri et al., 2017).

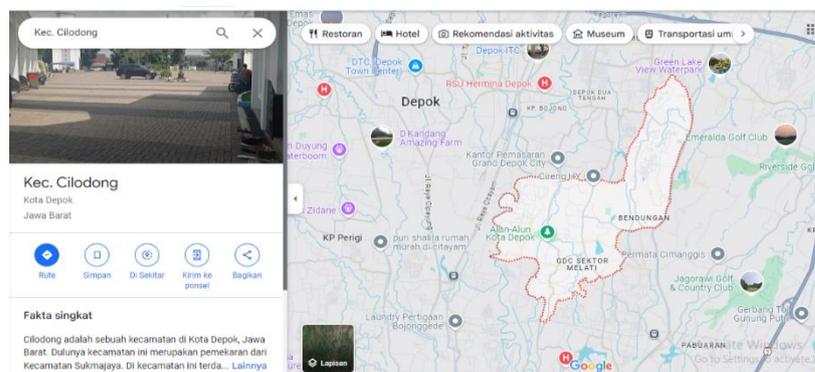
Mengidap anemia dapat menyebabkan kelelahan, kelemahan dan sesak napas. Anemia lebih berisiko terjadi pada remaja putri dibandingkan dengan remaja putra. Faktor penyebab terjadinya anemia pada remaja putri disebabkan oleh melakukan pola makan yang salah dengan tujuan untuk menurunkan berat badan (Aliyah, 2023); (Hasanan, 2024). Konsumsi protein hewani yang dikurangi sedangkan konsumsi protein sangat diperlukan untuk pembentukan hemoglobin darah, proses menstruasi yang dialami oleh remaja putri yang juga mengalami gangguan menstruasi seperti masa haid yang lebih lama dari biasanya atau banyaknya darah yang keluar dari biasanya saat menstruasi. Hal lain penyebab remaja putri mengalami anemia yaitu karena sedang tumbuh pesat yang tidak seimbang dengan asupan gizinya (Kemenkes RI, 2021); (Amanda, 2024).

Tujuan dilakukannya sosialisasi ini adalah agar masyarakat di kelurahan Sukamaju dapat lebih memperhatikan bagaimana kondisi gizi Remaja dan bagaimana cara memanfaatkan bahan-bahan yang banyak terdapat sekitar. Pada sosialisasi ini kami membuat suatu inovasi produk Jus yang terbuat dari Kacang Hijau.

Hasil penelitian Meishella Ayu Reyaning Tyas tahun 2022, Berdasarkan penelitian ini menunjukkan hasil setelah diberisari kacang hijau pada kelompok intervensi (sari kacang hijau) dengan kategori anemia tidak ada, 17 orang kelompok intervensi setelah diberi sari kacang hijau berada di kategori tidak anemia (100%). Kacang hijau ialah makanan yang salah satunya memiliki peran dan menyimpan zat-zat diperlukan dalam pembentukan sel darah merah serta membawa vitamin dan mineral (besi, kalsium, kalium, natrium, dan fosfor) sehingga mampu menanggulangi dampak penurunan Hb. Konsumsi kacang hijau mampu meningkatkan kandungan hemoglobin dalam remaja putri (Tyas, 2023).

## 2. RUMUSAN MASALAH DAN PERTANYAAN

Tujuan dilakukannya sosialisasi ini adalah agar masyarakat di kelurahan Sukamaju dapat lebih memperhatikan bagaimana kondisi gizi Remaja dan bagaimana cara memanfaatkan bahan-bahan yang banyak terdapat sekitar. Pada sosialisasi ini kami membuat suatu inovasi produk Jus yang terbuat dari Kacang Hijau. Bagaimanakah “CEMARA JUKAJU” (Cegah Anemia Remaja dengan Jus Kacang Hijau) Pada Remaja dan juga ibu yang memiliki remaja di Posyandu Matahari Kelurahan Sukamaju, Kota Depok?



Gambar 1 lokasi PKM

### 3. TINJAUAN PUSTAKA

Anemia adalah kondisi dimana seseorang tidak memiliki cukup sel darah merah yang sehat untuk membawa oksigen yang cukup ke jaringan tubuh. Anemia adalah suatu kondisi di mana konsentrasi hemoglobin lebih rendah dari biasanya. Kondisi ini mengakibatkan kurangnya jumlah normal eritrosit dalam sirkulasi. Akibatnya, jumlah oksigen yang dikirim ke jaringan tubuh juga berkurang (Nurbaya, 2019); (Rooselyn, 2016).

Menurut Jitowiyono (2018) pada dasarnya hanya tiga penyebab anemia yang ada yaitu kehilangan dara, peningkatan kerusakan sel darah merah (hemolisis), penurunan produksi sel darah merah. Masing - masing penyebab ini mencakup sejumlah kelainan yang membutuhkan terapi spesifik dan tepat. Penyebab anemia defisiensi berdasarkan umur menurut Rena, (2017): Sampai umur 6 bulan (Pratiwi, 2018)' (Maknun, 2019):

- a. Defisiensi besi a. Nutrisional: bayi prematur, kelahiran multipel, penyapihan terlambat (paling sedikit umur 4 bulan) b. Infeksi c. Kehilangan darah: perinatal - transfusi fetomaternal, fetofetal, abrupsy plasenta, plasenta previa, iatrogenik setelah transfusi tukar (hematokrit darah donor darah)
- b. Asam folat: bayi prematur pada umur 6-8 minggu
- c. Vitamin C: skorbut pada bayi premature
- d. Vitamin E: bayi prematur dan bayi berat lahir sangat rendah pada umur 6 sampai 12 minggu. Umur di atas 6 bulan
- e. Defisiensi besi a. Nutrisional b. Malabsorpsi: seliak, intoleransi protein susu sapi c. Kehilangan darah: hematemesis, perdarahan rektal, hematuria, epistaksis, haid d. Pacu tumbuh pada remaja
- f. Asam folat a. Malabsorpsi: penyakit seliak, stomatitis tropika (tropical sprue), malnutrisi energi protein, infeksi gastrointestinal b. Anemia hemolitik: sferositosis, sel sabit, talasemia c. Diet artifisial, susu domba d. Obat-obatan: antikonvulsan, antimetabolit, antituberkulosis, pirimetamin 3. B12: Anemia perniosa juvenil - vegetarir berat (vegans), sindrom stagnasi usus (blind loop syndrome), reseksi ileum terminal 4. Vitamin C: Skorbut.

#### Konsep kacang hijau

Manfaat Kacang Hijau Kacang hijau merupakan sumber protein nabati, vitamin (A,B1, C, dan E), serta beberapa zat lain yang sangat bermanfaat bagi tubuh manusia, seperti amilum, besi, belerang, kalsium, minyak lemak, mangan, magnesium dan niasin. Selain bijinya, daun kacang hijau muda sering dimanfaatkan sebagai sayuran (Kurniasih, 2017); (Satria, 2023).

### 4. METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode penyuluhan, diskusi dan demonstrasi untuk menerapkan manajemen non-farmakologis dengan terapi komplementer untuk mengatasi payudara bengkak yang disebut dengan "CEMARA JUKAJU" yang berarti Mencegah Anemia Remaja dengan Jus Kacang Hijau. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan berkolaborasi dengan posyandu matahari, Bidan dan ibu kader, serta dihadiri dengan dosen pembimbing, ibu dengan Balita sebagai partisipan

Sebelum pengabdian masyarakat dilaksanakan dilakukan beberapa persiapan terlebih dahulu. Pertama, melakukan *Focus Group Discussion* (FGD) untuk menentukan prioritas masalah. *Focus Group Discussion* juga

dihadiri oleh kader dari posyandu matahari, bidan, dosen, ibu dengan balita. Berdasarkan hasil *focus group discussion*, prioritas masalah di Posyandu Matahari yaitu pertama stunting, kedua jarak kehamilan yang terlalu dekat, dan ketiga anemia pada remaja.

Setelah mendapatkan prioritas masalah, persiapan untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan. Materi penyuluhan, langkah-langkah demonstrasi mengenai mencegah anemia remaja dengan jus kacang hijau dan mempersiapkan pertanyaan untuk mengevaluasi pengetahuan peserta serta memberikan reward kepada partisipan yang dapat menjawab pertanyaan.

## 5. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat di implementasikan dengan fokus pada ibu yang memiliki balita untuk mempelajari mengenai Anemia Remaja dan cara mencegahnya. Intervensi dihadiri oleh 20 partisipan diantaranya pemilik kader posyandu, Bidan, dosen, remaja dan ibu yang memiliki remaja. Intervensi ini dilaksanakan di Posyandu Matahari, kelurahan Sukamaju, kecamatan Cilodong, Depok, Jawa Barat.

Setelah terselenggaranya pengabdian masyarakat, untuk mengevaluasi pengetahuan partisipan mengenai Anemia Remaja dan manajemen untuk mencegahnya, dilakukan sesi diskusi dan bagi partisipan yang dapat menjawab dengan benar akan mendapatkan hadiah sebagai bentuk penghargaan. Berdasarkan dari 20 partisipan yang hadir, terdapat 8 partisipan yang dapat menjawab dengan benar dan satu diantaranya dapat menjawab manfaat dari Jus Kacang Hijau.

Pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan komunikatif serta partisipan berperan aktif dalam sesi diskusi dalam memberikan pertanyaan dan juga jawaban. Disebut "CEMARA JUKAJU" (Cegah Anemia Remaja dengan Jus Kacang Hijau) Pada Remaja adan juga ibu yang memiliki remaja di Posyandu Matahari Kelurahan Sukamaju, Kota Depok.



Gambar 1. Asuhan Komplementer cegah Anemia Remaja



Gambar 2. Jus Kacang Hijau Untuk Mencegah Anemia Remaja

### Pembahasan

Berdasarkan dari 20 partisipan yang hadir, terdapat 8 partisipan yang dapat menjawab dengan benar dan satu diantaranya dapat menjawab manfaat dari Jus Kacang Hijau. Pengabdian masyarakat berjalan dengan baik dan komunikatif serta partisipan berperan aktif dalam sesi diskusi dalam memberikan pertanyaan dan juga jawaban. Disebut “CEMARA JUKAJU” (Cegah Anemia Remaja dengan Jus Kacang Hijau) Pada Remaja adan juga ibu yang memiliki remaja di Posyandu Matahari Kelurahan Sukamaju, Kota Depok.

Berdasarkan hasil penelitian terkait, diketahui bahwa kategori kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 3 Bandar Lampung sebelum diberikan sari kacang hijau termasuk kategori anemia ringan sebanyak 6 responden (20%), anemia sedang sebanyak 21 responden (70%) dan kategori anemia berat sebanyak 3 (10%). Hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan ( $p=0,000$ ) maka  $H_0$  ditolak, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMPN 3 Bandar Lampung (Carolin, 2021); (Nafisah, 2022).

Biji kacang hijau yang telah direbus atau diolah dan kemudian dikonsumsi mempunyai daya cerna yang tinggi dan rendah daya flatulensinya. Hemaglutinin dapat menggumpalkan sel darah merah dan bersifat toksik. Toksisitas hemaglutinin dapat dihancurkan melalui proses pemanasan pada suhu  $100^{\circ}\text{C}$ . Asam fitat dapat membentuk kompleks dengan Fe atau unsurunsur mineral, terutama Zn, Mg, dan Ca menjadi bentuk yang tidak larut dan sulit diserap tubuh sehingga mengurangi ketersediaannya dalam tubuh karena menjadi sangat sulit dicerna. Proses fermentasi dapat meningkatkan ketersediaan unsur besi bagi tubuh. Hal ini penting untuk mencegah anemia gizi besi. Kacang hijau juga mengandung vitamin C yang membantu dalam melakukan penyerapan fe dalam tubuh karena dapat merubah bentuk feri menjadi fero (Retnorini, 2017); (Fitriyani, 2022).

## 6. KESIMPULAN

Berdasarkan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Posyandu Matahari pada 31 Mei 2024 Impelementasi berjalan dengan baik dan dihadiri oleh seluruh pihak yang telah di undang. Partisipan dapat menerima seluruh materi dan mampu menjawab seluruh pertanyaan saat sesi tanya jawab serta partisipan dapat mendemonstrasikan ulang asuhan komplementer “CEMARA JUKAJU” Cegah Anemia Remaja dengan Jus Kacang Hijau

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Aini, A. F., & Kamidah, K. (2024). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di PMB Rahayu, S. Tr. Keb., Bdn Lampung Selatan. *Jurnal Ventilator*, 2(3), 127-137.
- Aliyah, N., & Krianto, T. (2023). Pengetahuan Dalam Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darah Pada Remaja Putri Di Kecamatan Cimanggis Kota Depok Tahun 2023. *Journal of Nursing and Public Health*, 11(2), 426-435.
- Aliyah, Nurul, dan Tri Krianti. (2023). Pengetahuan Dalam Perilaku Konsumsi Tablet Tambah Darahpada Remaja Putri Di Kecamatan Cimanggis Kota Depok Tahun 2023. *Journal of Nursing and Public Health* . Volume 11 No. 2
- Amanda, S. D., & Kamidah, K. (2024). Pengaruh Pemberian Telur Rebus Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri dengan Anemia di SMA Negeri 07 OKU. *Calory Journal: Medical Laboratory Journal*, 2(3), 1-12.
- Carolyn, B. T., Suprihatin, S., Indirasari, I., & Novelia, S. (2021). Pemberian Sari Kacang Hijau untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Siswi Anemia. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 109-114.
- Carolyn, Bunga Tiara, et al. (2021). Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Anemia. *Journal for Quality in Women's Health*. Vol. 4 No.
- Fitriani, D., Silviani, Y. E., Effendi, S., & Sari, T. M. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1965-1970.
- Hasanan, F. (2018). *Hubungan kadar homoglobin dengan daya tahan kardiovaskuler pada atlet atletik FIK Universitas Negeri Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Makassar).
- Juhrotun Nisa. (2020). *Pemanfaatan Kacang Hijau Sebagai Sumber Zat Besi Dalam Upaya Pencegahan Anemia Prakonsepsi*. *Jurnal Surya Masyarakat*. Vol. 3 No. 1
- Kurniasih, D., Atrie, U. Y., & Kurniawati, D. (2017). Pengaruh Puding Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 20-28.
- Kurniasih, D., Atrie, U. Y., & Kurniawati, D. (2017). Pengaruh Puding Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 20-28.
- Maknun, L. L. (2019). *Studi Penggunaan Antianemia Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa Rsud Dr. Iskak Tulungagung Periode Januari-Maret 2018* (Doctoral dissertation, Stikes Karya Putra Bangsa Tulungagung).

- NAFISAH, H., Febriyanto, T., Irawan, P. A., Marlina, L., & Halimatussa'diah, H. D. (2022). *Gambaran Kadar Hemoglobin Pasca Pemberian Minuman Sari Kacang Hijau pada Santriwati di Pondok Pesantren Harsallakum Kota Bengkulu Tahun 2022* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).
- Nurbaya, S., Yusra, S., & Handayani, S. I. (2019). *Cerita Anemia*. Universitas Indonesia Publishing.
- Pratiwi, L. D. (2018). *Perbedaan Kadar Hemoglobin Pada Penderita Gagal Ginjal Kronis Sebelum Dan Sesudah Hemodialisa (Studi Di RSUD Jombang)* (Doctoral dissertation, STIKES Insan Cendekia Medika Jombang).
- Retnorini, D. L., Widatiningsih, S., & Masini, M. (2017). Pengaruh pemberian tablet fe dan sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal kebidanan*, 6(12), 8-16.
- Muthia, G., Syofiah, P. N., Maidelwita, Y., Afrizal, A., & Hayati, I. I. (2024). TINGKAT PENGETAHUAN REMAJA PUTRI TENTANG KONSUMSI TABLET FE DI SMAN 2 PADANG. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 5056-5063.
- Roosleyn, I. P. T. (2016). Strategi dalam penanggulangan pencegahan anemia pada kehamilan. *Jurnal Ilmiah Widya*, 3(3), 1-9.
- Satria, E., & Faisal, A. D. (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18(2), 257-263.
- Tyas, M. A. R. (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Darah Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Godean Tahun 2022. *Journal of Midwifery and Health Research*, 1(2), 46-52.
- Tyas, Meishella Ayu Reyaning. (2022). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Darah Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Godean Tahun 2022. *Journal of Midwifery and Health Research*. Vol. 2 No. 1