

**PENGARUH SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN
KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DI PMB Bdn Ismatul
Kharimah, S.Keb KABUPATEN PROBOLINGGO**

Chintiya Bella Syafira¹, Rifzul Maulina²

chintiyab92@gmail.com¹, rifzulmaulina@itsk-soepraoen.ac.id²

**Prodi Pendidikan Bidan, Fakultas Teknologi, Sains, dan Kesehatan. Institut
Teknolog, Sains, dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang**

ABSTRAK

Anemia dalam kehamilan adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) ibu hamil dibawah 11gr/dl. Kacang hijau berperan sebagai pembentukan sel darah merah dan memiliki banyak kandungan yang dapat membantu menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil diantaranya zat besi serta fitat. Tujuan penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil di PMB Bdn Ismatul Kharimah, S.keb Kabupaten Probolinggo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Quasy Eksperiment dengan menggunakan desain penelitian two group pretest-posttest design yaitu suatu penelitian yang dilakukan dengan satu kelompok intervensi yang diberikan sari kacang hijau, kemudian dilakukan observasi sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil trimester II dan III sebanyak dua puluh orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Hasil penelitian Rata-rata kadar hemoglobin sebelum pemberian sari kacang hijau adalah 9,23 gr/dL dan setelah pemberian sari kacang hijau adalah 10,28 gr/dL, pada uji independent t test Nilai P value = 0.000 dimana $p < 0.05$, yang berarti terdapat perubahan kadar Hb antara sebelum dan sesudah pemberian air rebusan sari kacang hijau. Oleh karna itu dapat disimpulkan bahwa semua ibu hamil untuk tetap menjaga pola nutrisinya serta dapat mengkonsumsi air rebusan sari kacang hijau dalam meningkatkan kadar hemoglobin agar tidak terjadi anemia.

Kata Kunci: Anemia Pada Ibu Hamil, Sari Kacang Hijau, Kadar Hemoglobin.

ABSTRACT

Anemia in pregnancy is a condition where the hemoglobin (Hb) level of pregnant women is below 11gr/dl. Green beans play a role in the formation of red blood cells and have many contents that can help increase hemoglobin levels in pregnant women, including iron and phytate. The purpose of this study was to determine the effect of giving green bean juice on increasing hemoglobin levels in pregnant women at PMB Bdn Ismatul Kharimah, S.keb, Probolinggo Regency. The method used in this study was a Quasy Experiment using a two-group pretest-posttest design, a study conducted with one intervention group given green bean juice, then observations were made before and after being given green bean juice. The population in this study were twenty pregnant women in the second and third trimesters with a sampling technique of purposive sampling. Research results The average hemoglobin level before giving green bean juice was 9.23 gr/dL and after giving green bean juice was 10.28 gr/dL, in the independent t test P value = 0.000 where $p < 0.05$, which means there is a change in Hb levels between before and after giving boiled green bean juice. Therefore, it can be concluded that all pregnant women should maintain their nutritional patterns and can consume boiled green bean juice to increase hemoglobin levels so that anemia does not occur.

Keywords: Anemia In Pregnant Women, Green Bean Extract, Hemoglobin Levels.

PENDAHULUAN

Anemia adalah masalah kesehatan masyarakat yang utama, yang dapat mempengaruhi negara maju dan negara berkembang. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), prevalensi anemia di antara wanita hamil di negara maju adalah sekitar 14 persen, sedangkan di negara berkembang prevalensi anemia mencapai 51 persen. Anemia pada kehamilan

disebut sebagai "potensi bahaya bagi ibu dan anak" yang harus ditanggapi secara serius oleh semua pihak yang terlibat dalam pelayanan kesehatan di garis depan (Pasaribu et al., 2023).

Anemia adalah suatu kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin dibawah 11 gr% pada trimester I dan III atau kadar <10,5gr% pada trimester II. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan karena sel darah merah mengandung hemoglobin yang membawa oksigen ke jaringan tubuh. Anemia terjadi karena kurangnya zat besi dan asam folat dalam tubuh. Wanita yang menderita anemia pada masa kehamilan berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Disamping itu, anemia dapat mengakibatkan kematian baik ibu maupun bayinya pada waktu proses persalinan (Mas'amah & Utami, 2022).

Jumlah zat besi (Fe) yang diperoleh dari makanan dan cadangan di dalam tubuh biasanya tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan ibu hamil, sehingga perlu tambahan zat besi untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Selain menggunakan suplemen zat besi, anemia bisa diatasi dengan mengonsumsi makanan yang tinggi zat besi, baik dari sumber hewani (seperti daging, ikan, ayam, hati, dan telur) maupun nabati (seperti sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, dan tempe), serta mengonsumsi makanan yang kaya vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi, seperti jambu biji, jeruk, dan tomat, dan juga rutin mengonsumsi pil penambah darah setiap hari. Salah satu sumber makanan yang kaya zat besi dan efektif mengatasi kekurangan zat besi adalah kacang hijau.

Kacang hijau merupakan salah satu sumber makanan yang mengandung nutrisi penting untuk pembentukan sel darah merah. Oleh karena itu, kacang hijau dapat membantu mengatasi penurunan kadar hemoglobin karena berbagai zat - zat yang ada dalam kacang hijau sangat melimpah dan dapat mendukung proses pembentukan darah. Selain itu, kacang hijau juga kaya akan vitamin serta mineral. Mineral yang terkandung dalam kacang hijau mencakup kalsium, natrium, kalium, fosfor, zat besi, dan seng yang berperan dalam mengatasi anemia akibat kekurangan zat besi. Di samping itu, kacang hijau mengandung vitamin C yang membantu dalam penyerapan zat besi (Umanailo & Linda, 2023). 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 (Satria & Faisal, 2023)

Penelitian sebelumnya yang dilakukan (Irmawati et al., 2023) membuktikan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi sari kacang hijau dengan peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil. Berdasarkan survey awal yang dilakukan di PMB Bdn Ismatul Kharimah, S.Keb tanggal 28 Mei 2025, pada 10 orang ibu hamil, didapatkan hasil 3 orang ibu hamil mengalami anemia ringan dan 7 orang ibu hamil mengalami anemia sedang. Kemudian ibu hamil tersebut mengatakan kurang mengetahui jenis makanan yang bisa meningkatkan kadar Hb pada Ibu hamil.

Berdasarkan latar belakang diatas maka ditentukan rumusan masalah apakah ada **"Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di PMB Bdn Ismatul Kharimah, S.Keb Kabupaten Probolinggo"**.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan Desain penelitian Quasy Eksperimen Design dengan rancangan Two Group Pre Test - Post Test Design yaitu suatu pendekatan pada anggota kelompok dengan melakukan PreTest dilakukan pengukuran hemoglobin pada setiap sampel diikuti intervensi pada kelompok kemudian selang sehari dilakukan Post-Test pada kedua kelompok tersebut sehingga hasil perlakuan dapat diketahui, sehingga dapat membandingkan dengan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Target populasi dalam penelitian ini adalah ibu hamil Trimester II-III di PMB Bdn Ismatul Kharimah, S.Keb.

Pelaksanaan penelitian ini berlangsung dari tanggal 28 Mei hingga 22 Juni 2025. Metode pengambilan sampel yang diterapkan dalam studi ini adalah purposive sampling, dengan total sampel sebanyak 20 subjek. Jumlah partisipan dalam setiap sesi berkisar antara 10 hingga 20 orang. Dengan kriteria inklusi yaitu pada ibu hamil TM II-III, serta ibu yang bersedia menjadi responden. Penelitian ini membagi partisipan menjadi dua kelompok. Kelompok pertama adalah kelompok eksperimen dengan 10 orang, sementara kelompok kedua merupakan kelompok kontrol yang juga terdiri dari 10 orang. Alat yang digunakan dalam penelitian untuk mengukur kadar hemoglobin ibu hamil adalah Easy Touch Test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Umur Ibu

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
21 – 27 Tahun	7	35,0
28 – 34 Tahun	9	45,0
>35 tahun	4	20,0
Total	20	100,0

Berdasarkan usianya, dari 20 responden ibu hamil, 7 orang (35%) berusia 21-27 tahun dan 9 orang (45%) berusia 28-34 tahun serta 4 orang (20%) berusia lebih dari 35 tahun, dalam hal ini responden pada penelitian ini didominasi oleh ibu hamil berusia 21-27 tahun.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Kehamilan

Usia Kehamilan	Frekuensi	Presentase (%)
22 – 27 Minggu	18	60,0
28 – 33 Minggu	8	40,0
Total	20	100,0

Berdasarkan usia kehamilan, dari 20 responden, responden dengan usia kehamilan 22-27 Minggu sebanyak 12 orang (60%), dan selebihnya sebanyak 8 responden (40%) berada pada usia kehamilan 28-33 Minggu.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Paritas

Paritas	Frekuensi	Presentase (%)
Primigravida	7	35,0
Multigravida	13	65,0
Total	20	100,0

Berdasarkan paritasnya, dari 20 responden ibu hamil, 7 orang (35%) merupakan paritas primigravida, dan 13 orang lainnya (65%) merupakan paritas multigravida.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Swasta	11	55,0
IRT	9	45,0
Total	20	100,0

Berdasarkan pekerjaannya, dari 20 responden ibu hamil, 11 orang (55%) bekerja swasta, dan 9 orang (45%) bekerja sebagai ibu rumah tangga (IRT).

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Karakteristik Subjek Penelitian Berdasarkan Pemberian Air Rebusan Sari Kacang Hijau

Pemberian Air Rebusan Sari Kacang Hijau	Frekuensi	Presentase (%)
Di beri perlakuan	10	50,0
Kontrol	10	50,0
Total	20	100,0

Berdasarkan pemberian air rebusan sari kacang hijau, ibu hamil yang airnya diberi rebusan sari kacang hijau sebanyak 10 orang (50%) dan 10 orang lainnya (50%) tidak diberi rebusan sari kacang hijau.

Tabel 6. Rata - Rata Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Pada Kelompok Perlakuan Sebelum Dan Sesudah Mengkonsumsi Sari Kacang Hijau

Kadar Hemoglobin	Rata - Rata	Min	Max
Kadar hemoglobin sebelum	9,23	8,0	10,8
Kadar hemoglobin sesudah	10,28	9,0	11,5

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok yang diberi sari kacang hijau didapatkan rerata kadar hemoglobin sebelum pemberian sari kacang hijau sebesar 9.23 gr/dL dan setelah diberi sari kacang hijau meningkat sebesar 10.28 gr/dL. Rata-rata minimum sebelum diberi sari kacang hijau sebesar 8.0 gr/dL dan setelah diberi sari kacang hijau meningkat menjadi 9.0, sedangkan rerata maksimum sebelum diberi sari kacang hijau sebesar 10.8 gr/dL dan setelah diberi sari kacang hijau meningkat menjadi 11.5 gr/dL.

Tabel 7. Rata – Rata Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Pada Kelompok Yang Tidak Diberi Perlakuan Sebelum Dan Sesudah

Kadar Hemoglobin	Rata - Rata	Min	Max
Kadar hemoglobin sebelum	8,61	8,0	9,8
Kadar hemoglobin sesudah	8,61	8,0	9,8

Berdasarkan hasil penelitian pada kelompok yang tidak diberi sari kacang hijau didapatkan rerata kadar hemoglobin pada pengujian pertama tanpa pemberian sari kacang hijau sebesar 8.61 gr/dL dan pada pengujian kedua yang juga tanpa diberi sari kacang hijau sebesar 8.61 gr/dL. Rata-rata minimum pada pengujian pertama sebesar 8.0 gr/dL dan pengujian kedua juga sebesar 8.0, sedangkan rerata maksimum pada pengujian pertama sebesar 9.8 gr/dL dan pengujian kedua sebesar 9.8 gr/dL.

Tabel 8. Uji Normalitas Data

Kadar Hemoglobin	P value	Kesimpulan
Sebelum (pemberian sari kacang hijau)	0,170	Berdistribusi normal
Sesudah (pemberian sari kacang hijau)	0,575	Berdistribusi normal
Sebelum (kontrol)	0,290	Berdistribusi normal
Sesudah (kontrol)	0,290	Berdistribusi normal

Hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk pada kelas eksperimen menunjukkan nilai signifikansi masing-masing di atas 0.05, baik sebelum (p-value sebesar 0.200 & p-value sebesar 0.170) maupun sesudah perlakuan (p-value sebesar 0.200 & p-value sebesar 0.575). Begitu pula pada kelas kontrol, nilai signifikansi untuk kadar hemoglobin sebelum dan sesudah perlakuan sama-sama berada pada angka p-value sebesar 0.200 untuk Kolmogorov-Smirnov dan p-value sebesar 0.290 untuk Shapiro-Wilk. Hal ini menunjukkan distribusi data pada kedua kelompok adalah normal, sehingga memenuhi asumsi dasar untuk dilakukan uji parametrik.

Dengan demikian, analisis dilanjutkan menggunakan uji paired sample t-test untuk membandingkan data pre-post dalam masing-masing kelompok serta independent sample t-test untuk membandingkan rata-rata antar kelompok. Normalitas data ini memperkuat validitas pengujian lebih lanjut yang digunakan dalam penelitian.

Tabel 9. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Di PMB Bdn Ismatul Kharimah, S.Keb Kabupaten Probolinggo

Kadar Hemoglobin	T hitung	P value	keterangan
Pemberian sari kacang hijau	-14,42	0,000	Signifikan ($p < 0,05$)

Hasil uji independent samples t-test pada data pretest menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan sari kacang hijau dibanding kelompok yang tidak diberikan perlakuan. Nilai rata-rata kadar hemoglobin pada kelompok pertama adalah 9,230, sedangkan kelompok kedua hanya 8,610 dengan standar deviasi masing-masing 0,98325 dan 0,57048. Uji Levene's test menghasilkan nilai signifikansi 0,890 ($>0,05$) yang berarti variansi kedua kelompok homogen.

Selanjutnya nilai t diperoleh sebesar -14,420 dengan p-value 0,000 ($<0,05$), menandakan Interval kepercayaan 95% juga tidak mencakup angka nol, yakni berada pada -6,70728 sampai -6,49273, semakin memperkuat adanya selisih nyata kadar hemoglobin antar kelompok pada kondisi awal sebelum perlakuan lanjutan.

PEMBAHASAN

1. Mengidentifikasi Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Pada Kelompok yang diberikan Perlakuan Sebelum dan Sesudah

Hasil penelitian didapatkan rerata kadar hemoglobin sebelum pemberian sari kacang hijau sebesar 9.23 gr/dL dan setelah pemberian sari kacang hijau 10.28 gr/dL setelah intervensi. Sehingga nilai beda rata-ratanya adalah 1.05 ($10.28 - 9.23$) dan P value = 0.000 ($P > \alpha$) sehingga disimpulkan ada pengaruh pemberian sari kacang hijau dan tablet Fe terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil PMB Bdn Ismatul Kharimah, S. Keb Kabupaten Probolinggo.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Choirunissa & Manurung (2020), yang menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin dari 9,993 g/dL menjadi 11,287 g/dL setelah konsumsi jus kacang hijau. Sedangkan pada kelompok kontrol, peningkatannya tidak terlalu signifikan (dari 9,780 g/dL menjadi 9,967 g/dL). Hal ini memperkuat bahwa kacang hijau sebagai intervensi nutrisi mampu mendukung peningkatan kadar Hb secara efektif.

Anemia merupakan suatu keadaan kurangnya kadar hemoglobin (Hb) dalam darah dan salah satu faktor penyebabnya adalah kekurangan zat gizi khususnya zat besi yang diperlukan untuk pembentukan Hb tersebut (Kemenkes, 2018). 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 (Parlindungan & Sugito, 2018).

Kacang hijau memiliki komponen-komponen yang diperlukan untuk pembentukan sel darah, yang dapat membantu mengatasi kekurangan darah. Kacang hijau berkontribusi dalam pengembangan sel darah merah dan mencegah anemia berkat kandungan fitokimia yang sangat beragam, sehingga dapat mendukung proses pembuatan darah. Selain itu, kacang hijau juga kaya akan vitamin dan mineral. Terdapat mineral seperti kalsium, fosfor, zat besi, natrium, dan kalium dalam kacang hijau.

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diasumsikan bahwa, hasil penelitian ini memperlihatkan pada konsumsi sari kacang hijau pada ibu hamil bagus untuk memperbaiki status kadar hemoglobin. Hal ini dapat dilihat dari kelompok Eksperimen sebanyak 10 responden setelah konsumsi sari kacang hijau, semua responden tersebut mengalami peningkatan kadar Hb secara signifikan karna sari kacang hijau bila dibandingkan dengan sumber makanan lain sari kacang hijau mengandung zat antigizi yaitu hemaglutinin dan asam fitat

2. Mengidentifikasi Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Pada Kelompok yang tidak diberikan Perlakuan Sebelum dan Sesudah

Berdasarkan hasil penelitian yang tercantum dalam tabel 6.2 dari 10 responden yang belum diberikan perlakuan di PMB Bdn Ismatul Kharimah, S.Keb Kabupaten Probolinggo, diketahui bahwa seluruh responden mengalami anemia. Artinya, kadar hemoglobin mereka berada di bawah batas normal. Kondisi ini menunjukkan bahwa anemia pada ibu hamil bisa disebabkan oleh berbagai faktor, baik langsung maupun tidak langsung. Faktor langsung yang memengaruhi kadar hemoglobin antara lain: tingkat pengetahuan, pendidikan, kondisi sosial ekonomi, budaya, serta pola konsumsi tablet Fe. Sementara itu, faktor tidak langsung seperti frekuensi kunjungan ANC (Antenatal Care), paritas, dan usia ibu juga turut berperan. Menurut (Marisi & Istianah, 2022) ibu hamil dengan pengetahuan zat besi yang rendah akan mempengaruhi pada saat pemilihan makanan yang akan dikonsumsi ibu sebagai pemenuhan nutrisi selama kehamilan, hal ini akan mengakibatkan pemenuhan zat besi menjadi rendah. Adanya pengawasan melalui pemeriksaan ANC ini tentu dapat meminimalisir terjadinya kasus anemia.

Dari teori tersebut menjadi dasar peneliti untuk berasumsi bahwa anemia yang terjadi pada responden dapat terjadi karena banyak faktor. Seperti dari kunjungan ANC yang kurang serta pengetahuan ibu tentang pentingnya mengonsumsi tablet Fe secara rutin. Kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe atau Tablet Tambah Darah (TTD) sangat penting dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil yang dapat menyebabkan beberapa resiko yang terjadi. Pengetahuan merupakan faktor utama yang dapat mempengaruhi tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe. Pengetahuan tersebut dapat berupa pentingnya mengonsumsi tablet Fe, cara mengonsumsi dengan benar, serta resiko yang akan terjadi jika tidak mengonsumsi tablet Fe. Sehingga ibu hamil diharuskan untuk mengonsumsi tablet Fe minimal sebanyak 90 tablet selama kehamilannya (Safitri, 2019).

Menurut asumsi peneliti, bisa disimpulkan bahwa kadar hemoglobin ibu hamil yang tidak diberi perlakuan dengan mengonsumsi suplementasi olahan zat besi serta tidak patuh terhadap minum tablet Fe dengan rutin tidak akan mengalami peningkatan, tentu jauh berbeda dengan kelompok yang diberikan perlakuan dalam mengonsumsi tablet Fe secara rutin serta mengonsumsi air rebusan sari kacang hijau justru akan mengalami peningkatan. Maka dari itu peneliti mencoba memberikan perlakuan pada ibu yang mengalami anemia dengan memberikan air rebusan sari kacang hijau

3. Pengaruh Pemberian Air Rebusan Sari Kacang Hijau Pada Ibu Hamil

Berdasarkan tabel 7.2 sudah dijelaskan bahwa nilai t yang diperoleh sebesar -14,420 dengan p -value 0,000 ($<0,05$), menandakan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara kedua kelompok. sehingga dapat disimpulkan bahwa mengonsumsi sari kacang hijau lebih efektif meningkatkan kadar hemoglobin dari pada tidak mengonsumsi sari kacang hijau serta tidak teratur dalam minum tablet Fe pada Ibu hamil di PMB Bdn Ismatul Kharimah, S.Keb Kabupaten Probolinggo. Anemia dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan bergizi seimbang dengan asupan zat besi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh. Zat besi dapat diperoleh dengan cara mengonsumsi 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 (Damayanti et al., 2021)

Penelitian serupa oleh Mayasari dkk. (2021) tentang pengaruh sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil membuktikan bahwa sari kacang hijau berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada penderita anemia, dimana setelah mengonsumsi sari kacang hijau dua kali sehari selama 7 hari, rata-rata pengukuran

kadar Hb mengalami peningkatan, kadar Hb pada ibu hamil sebelum mengkonsumsi sari kacang hijau sebesar 9.747, kadar Hb minimum 9.0 dan maksimum 11.0. Kadar Hb rata-rata pada ibu hamil setelah mengkonsumsi sari kacang hijau adalah 10,240, kadar Hb minimum 9,4 dan maksimum 11,6. Peningkatan rata-rata adalah 0,5. Ada pengaruh pemberian jus kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hb pada 15 ibu hamil TM III Desa Seroja Wilayah Kerja Puskesmas Karang Rejo Kecamatan Ketapang Kabupaten Lampung Utara p-value 0,000 (Mayasari dkk, 2021).

Peneliti meyakini bahwa terdapat perbedaan kadar hemoglobin yang signifikan setelah diberi perlakuan dan tidak diberi perlakuan dalam meminum air rebusan sari kacang hijau. Dilihat berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa P value = 0.000 ($<0,05$). Meskipun perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau mengalami sedikit perubahan hal ini disebabkan oleh faktor lain seperti ibu kurang tidur dan ibu beraktivitas terlalu berat sehingga menyebabkan kelelahan sehingga dapat mempengaruhi kesehatan ibu hamil.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa bivariate pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dengan T-Test diperoleh dengan nilai signifikansi 0,00 ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan antara kedua kelompok dalam hal peningkatan kadar hemoglobin. Dengan kata lain, pemberian sari kacang hijau berdampak nyata dalam membantu menaikkan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. Maka dari itu mengkonsumsi tablet Fe belum cukup pada ibu hamil yang mengalami anemia, dukungan intervensi gizi tambahan seperti sari kacang hijau sangat dianjurkan karena mengandung zat gizi penting yang bisa membantu proses pembentukan sel darah merah.

Oleh karena itu, peran tenaga kesehatan, khususnya bidan, sangat penting dalam memberikan edukasi kepada ibu hamil. Edukasi tersebut mencakup pentingnya mengonsumsi tablet Fe secara rutin, serta mengenalkan alternatif makanan pendamping yang bernutrisi, seperti sari kacang hijau. Tujuannya adalah untuk mencegah terjadinya anemia defisiensi besi yang dapat berdampak buruk pada kesehatan ibu maupun janin.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Damayanti, D. F., Astuti, W., Wati, E., & Marsita, E. (2021). EFEKTIVITAS MADU DAN TABLET Fe SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN. *Journal of Nutrition College*, 10(2), 93–99. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i2.29144>
- Irmawati, E., Wiji, R. N., & Harianti, R. (2023). Efektivitas Jus Kurma dan Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, 7(1), 11–24. <https://doi.org/10.21580/ns.2023.7.1.9714>
- Kemenkes, R. (2018). Pedoman Penatalaksanaan Pemberian Tablet Tambah Darah. Kemenkes RI, 46. [https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku Tablet Tambah darah 100415.pdf](https://promkes.kemkes.go.id/download/fpck/files51888Buku%20Tablet%20Tambah%20darah%20100415.pdf)
- Marisi, T., & Istianah, I. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Kebon Jeruk Jawa Barat. *Program Studi Gizi Universitas Binawan*.
- Mas'amah, M., & Utami, I. T. (2022). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Current Health Sciences*, 2(1), 7–12.

- <https://doi.org/10.47679/jchs.202230>
- Mayasari miranti, riona sanjaya, dkk. 2021. Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar Hb Pada Ibu Hamil. *Lampung. Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187-192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- Parlindungan, N., & Sugito, K. (2018). Jurnal laboratorium khatulistiwa. *Jurnal Laboratorium Khatulistiwa*, 2(1), 26–29.
- Pasaribu, R. D., Aritonang, E., Sudaryati, E., & Zuska, F. (2023). Anemia in Pregnancy: Study Phenomenology. *Portuguese Journal of Public Health*, 42(1), 6–14. <https://doi.org/10.1159/000534708>
- Safitri, S. (2019). Penyuluhan Pentingnya Tablet Fe pada Ibu Hamil. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(3), 165. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i3.54>
- 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. <https://doi.org/10.33761/jsm.v18i2.1250>
- Umanailo, R., & Linda, S. (2023). Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Bubur Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Trimester III Effect of Giving Fe Tablets and Mung Bean Porridge to Increased Haemoglobin Level in Third Trimester Pregnant Women. 11(1), 27–34.