Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PERUBAHAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU PRAKONSEPSI DI PUSKESMAS TELAGA BIRU

[1]Zeinnun Alazain, [2]Fifi Ishak, [3]Fidyawati Aprianti A. Hiola
[1]Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
[2]Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
[3] Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Zeinnun01@gmail.com

ABSTRACT

ZEINNUN ALAZAIN. The Effect of Giving Green Bean Juice on Changes in Hemoglobin Levels in Preconception Mothers at the Telaga Biru Health Center, guided by Fifi Ishak as chairman and Fidyawati Aprianti A. Hiola as member.

Hemoglobin is a protein rich in iron which has an affinity or combining power for O2 (Oxygen), oxygen itself will make Oxihemoglobin in blood cells. The effects of Hb deficiency include frequent dizziness, dizzy eyes, rapid breathing or shortness of breath, paleness. For this reason, iron intake is necessary to increase hemoglobin levels through drinking green bean juice. This study aims to determine the effect of giving green bean juice on changes in hemoglobin levels in preconception mothers at the Telaga Biru Health Center. This research uses a pre-experimental design with a one group pre-post test design. The sample used was purposive sampling with a sample size of 26 respondents. Data collection used observation sheets and data analysis using independent sample T test analysis with a significance level of 95% (α=0.05), obtained a p value = 0.013 and statistical tests using a 95% CI value of 10.9, which means that giving green bean juice has a 10.20 chance greater to increase hemoglobin levels. So it can be concluded that there is an effect of giving green bean juice on changes in hemoglobin levels in preconception mothers. This research was conducted to help preconception mothers in dealing with pregnancy and to increase knowledge about Hb.

Keywords: Preconception, Hemoglobin

ABSTRAK

ZEINNUN ALAZAIN. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Prakonsepsi Dipuskesmas Telaga Biru di bimbing oleh Fifi Ishak sebagai ketua dan Fidyawati Aprianti A.Hiola sebagai anggota.

Hemoglobin merupakan protein yang kaya akan zat besi yang memiliki afnitas atau daya gabung terhadap O2 (Oksigen), oksigen itu sendiri akan membuat Oxihemoglobin didalam sel darah. Dampak dari kekurangan Hb antara lain sering pusing, mata berkunang kunang napas cepat atau sesak, pucat. Untuk itu perlu asupan zat besi untuk menaikkan kadar hemoglobin melalui minuman sari kacang hijau. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu prakonsepsi di Puskesmas Telaga Biru. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan penlitian *one group pre-post test design.* Sampel yang digunakan dengan cara purposive sampling dengan jumlah sampel 26 responden. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan analisa data menggunakan analisis uji independent sample T dengan tingkat kemaknaan 95% (α=0.05), didapatkan nilai p = 0.013 dan uji statistik melalui nilai IK 95% sebesar 10.9 yang artinya pemberian sari kacang hijau memiliki peluang 10.20 kali lebih besar untuk meningkatkan kadar hemoglobin. sehingga bisa dispimpulkan ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu prakonsepsi Penelitian ini dilakukan untuk membantu ibu prakonsepsi dalam menghadapi kehamilan serta dapat meningkatkan pengetahuan tentang Hb.

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

Kata Kunci : ***Prakonsepsi, Hemoglobi***.

PENDAHULUAN

Hemoglobin merupakan protein yang kaya akan zat besi yang memiliki afnitas atau daya gabung terhadap O2 (Oksigen), oksigen itu sendiri akan membuat Oxihemoglobin didalam sel darah. Karena fungsi ini maka O2 (Oksigen) akan dibawah dari paru- paru kejaringan tubuh (Hasanan,2018). Hemoglobin merupakan protein yang sangat membantu didalam darah. Berada didalam eritrosit yang bertugas mengangkut oksigen didalam tubuh. Hemoglobin terdiri dari kandungan Fe (Besi) dan rantai alfa, beta dgama dan delta (polipeptida globin). Nama hemoglobin yaitu berasal dari gabungan kata heme dan globin. Heme yaitu gugus prostetik yang terdiri dari atom besi sedangkan globin adalah protein yang pecah menjadi asam amino.

Kadar hemoglobin ialah ukuran pigmen respiratorik dalam butiran-butiran darah merah, jumlah hemoglobin dalam darah normal adalah kira kira 15 gram setiap 100 ml darah dan jumlah ini biasanya disebut 100 persen. WHO telah menetapkan batas kadar hemoglobin normal berdasarkan umur dan jenis kelamin, anak 6 bulan sampai 6 tahun batas nilai hemoglobin 11,0 gr, anak 6 tahun sampai 14 tahun batas nilai hemoglobin 12,0 gr, pria dewasa batas nilai hemoglobin 13,0 gr ibu hamil batas nilia hemoglobin 11,0 gr, wanita dewasa batas nilai hemoglobin 12,0 gr (Fadlilah, 2015)

Kacang hijau merupakan tanaman berbentuk semak yang tumbuh tegak. Tanaman kacang hijau diduga berasal dari india, kemudian menyebar keberbagai social Asia tropis, termasuk ke Indonesia diawal abad ke-17. Di Indonesia, kacang hijau juga dikenal sebagai tanaman sayur semusim. Kacang hijau berasal dari social pabaceae alias polong polongan, kacang hijau dan kecambahnya banyak manfaat bagi kesehatan. Kandungan proteinnya cukup tinggi dan merupakan sumber mineral penting seperti kalsium dan fospor dan sangat diperlukan tubuh. Sementara itu kandungan lemaknya merupakan asam lemak tak jenuh sehingga aman dikomsumsi oleh orang orang dengan masalah obesitas (Abdur Rahman,2020).

Prakonsepsi adalah masa sebelum terjadinya pertemuan sel ovum dengan spermatozoa atau sebelum terjadinya kehamilan. Menurut WHO (2018), terdapat beberapa pelayanan kesehatan untuk prakonsepsi yaitu kesehatan mencakup social dan tindakan - tindakan biomedis bagi pasangan baik pria maupun wanita. Tujuan dari pelayanan kesehatan prakonsepsi menurut Who (2018) yaitu supaya ibu dan anak dalam kondisi sehat dan berfungsi untuk mencegah atau mengurangi resiko terjadinya Mortilitas dan Morbiditas pada bayi dan ibu (Wirenviona, et.al,2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO),anemia pada Wus yang tidak hamil didefinisikan jika kadar hemoglobinnya kurang dari 12gr%. Prevelensi anemia pada WUS yang tidak hamil didunia masih cukup tinggi pada tahun 2020 sebesar 30,2%, sementara target nutrisi global pada tahun 2025 dapat menurunkan 50% anemia pada WUS. Asia termasuk Negara dengan peringkat kedua terbesar setelah afrika terkait dengan prevalensi anemia pada WUS yang tidak hamil, yaitu 31,6%. Jika dibandingkan dengan asia tenggara, prevalensi WUS tidak hamil dengan anemia cenderung lebih tinggi yaitu sebesar 40,1% (WHO, 2017).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas) 2018 menunjukan anemia di Indonesia tahun 2018 pada karakteristik Umur 5-14 tahun

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

Sebesar 26,8% dan umur 15-24 tahun sebesar 32,0% dan Prevalensi anemia secara keseluruhan dari jenis kelamin menunjukan anemia pada Laki- laki sebesar 20,3% dan perempuan sebesar 27,2% dapat dilihat dari data tersebut kejadian anemia lebih tinggi terjadi pada perempuan (Sandala Et Al., 2022).

Di Provinsi Gorontalo Pada Tahun 2022 Angka kejadian anemia pada ibu ada sekitar 39,6%, dimana kabupaten Boalemo merupakan Kabupaten yang memiliki angka kejadian anemia pada ibu yang tertinggi yaitu 16,9% yang tertinggi kedua yaitu Kabupaten Gorontalo Utara sebanyak 12,1% yang tertinggi ketiga kabupaten Gorontalo sebanyak 4,1% keempat kota gorontalo sebanyak 3,4 dan kabupaten pohuwato ada sebanyak 1,2%.

Adapun hasil penelitian yang relevan dari Meishella Ayu Reyaning Tyas (2022) judul Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin (HB) darah saat menstruasi pada remaja Putri Di SMA N 1 Godean Tahun 2022 dari hasil penelitian diberikan sari kacang hijau selama 7 hari pada pagi dan sore hari. Pre test kadar hb sebelum diberikan sari kacang hijau nilai skor rata rata (mean) adalah 12.94 kemudian hasil hb setelah diberikan sari kacang hijau nilai skor rata rata (mean) adalah 14.35.

Dipuskesmas Telaga biru tahun 2023, ibu yang mengalami penurunan kadar hemoglobin berjumlah 162 Orang, kadar Hemoglobin normal pada wanita prakonsepsi adalah 12 gr/dl, dipuskesmas telaga biru banyak ibu prakonsepsi yang mempunyai kadar hemoglobin rendah dibawah 12 gr/ Selain itu jumlah anemia pada ibu prakonsepsi pada kejadian anemia disebabkan kurang asupan gizi yang didapatkan lewat makanan, dimana ibu prakonsepsi kurang mengkomsumsi makanan bergizi, kurang untuk mengomsumsi yang mengandung zat besi seperti tablet tambah darah, berdasarkan hasil wawancara kepada ibu prakonsepsi bahwa tidak mengetahui bahwa kacang hijau memiliki manfaat sebagai sumber zat besi.

Dampak dari penurunan hemoglobin menurut fajriah dan Fitrianto 2016) dampak dari kekurangan hemoglobin antara lain sering pusing, mata berkunang kunang napas cepat atau sesak, pucat. Selain akibat akut yang ditimbulkan akibat kekurangan hemoglobin, terdapat dampak kesehatan yang lebih berbahaya jika tidak dilakukan upaya meningkatkan kadar hemoglobin. Faktor-faktor yang mempengaruhi hemoglobin antar lain jenis kelamin, usia,aktivitas, kecukupan besi dalam tubuh, lingkungan, metabolisme besi dalam tubuh, pekerjaan menurut (Fadlilah,2018).

Cara Meningkatkan kadar Hb Secara farmakologi terapi oral yaitu dengan pemberian preparat besi berupa ferro sulfat, ferro gluconat atau Na-ferro bistrat. Pemberian preparat Fe 60 mg per hari dapat menaikan kadar Hemoglobin sebanyak 1g% perbulan. Adapun secara Non farmakologi Kacang hijau.mengandung zat besi yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah sehingga dapat mengatasi efek penurunan Hemoglobin.. Kandungan zat besi dalam kacang hijau sebanyak 6,7 mg dalam 100 gram kacang hijau. Mengonsumsi 2 cangkir kacang hijau setiap harinya berarti mengonsumsi 50% kebutuhan besi setiap hari yaitu 18 mg dan dapat meningkatkan kadar hemoglobin selama 2 minggu (Nisa, Chikmah, Lorenza,Amalia, & Agustin, 2020). 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).

Sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S Al Maidah Ayat 88 yang artinya bahwa dan makanlah yang halal lagi baik dari apa

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

yang allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepadanya. Ayat ini menegaskan perintah untuk mengomsumsi makanan yang halal baik. Dan mkanlah makanan yang halal, yakni bukan yang haram lagi, lezat, bergizi dan berdampak positif bagi kesehatan dari apa yang Allah telah rezekikan kepad kamu, dan bertakwalah kepada allah dalam segala aktivitas kamu, yang kamu beriman kepadanya mu'minun, yakni orang orang yang mantap keimanannya (Tafsir Al-Misbhah).

Berdasarkan uraian diatas membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul " Pengaruh pemberian sari kacang Hijau terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu prakonsepsi dipuskesmas telaga biru".

BAHAN DAN METODE

Desain penelitian ini merupakan penilitian kuantitatif menggunakan pre-eksperimental dengan penlitian one group pre-post test design. Penelitian ini telah dilakukan diwilayah Kerja Puskesmas Telaga Biru penelitian ini dilaksanakan pada bulan Januari 2024, Populasi penelitian ini adalah ibu prakonsepsi yang kadar hemoglobin dibawah dari 12g/dl yakni berjumah standar hemoglobin berjumlah 162 orang dan Sampel dalam penelitian ini sebanyak 26 orang, terbagi antara kelompok kontrol 13 orang dan kelompok intervensi 13 orang, metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunaka rumus slovin, teknik pengumpulan data yaitu pada tahap ini data yang telah dikumpulkan dilakukan pemeriksaan kejelasan dan kelengkapan pengisian instrumen pengumpulan data saat penelitian berlangsung. Jika terdapat ketidak lengkapan data maka diklarifikasi langsung dengan responden yang bersangkutan saat itu juga, analisis data yang digunakan Uji statistic yang digunakan adalah uji Independen T Test dengan nilai kemaknaan p value < 0,05.

HASIL

Tabel. 1 Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Variabel	Kontrol		Intervensi	
	N	(%)	N	(%)
Umur				
<20 tahun	1	7.7	2	15.4
20-35 tahun	12	92.3	11	84.6
Total	**13**	**100**	**13**	**100**
Pekerjaan				
IRT	11	84.6	10	76.9
Swasta / Karyawan Toko	2	15.4	3	23.1
Total	**13**	**100**	**13**	**100**
Tempat Tinggal				
Dataran Tinggi (pegunungan)	7	53.8	4	30.7
Dataran Rendah	6	46.2	9	69.3
Total	**13**	**100**	**13**	**100**

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 1 frekuensi responden berdasarkan umur dan pekerjaan ibu prakonsepsi paling terbanyak yakni 20-35 tahun pada kelompok kontrol sebanyak 92.3% atau 12 orang dan kelompok intervensi 84.6% atau 11orang. Berdasarkan frekuensi responden berdasarkan umur ibu prakonsepsi paling terbanyak yakni 20-35 tahun pada kelompok kontrol sebanyak 92.3% atau 12 orang dan kelompok intervensi 84.6% atau 11 orang. Pekerjaan responden kelompok kontrol didapatkan IRT 11 (84.6%), swasta / karyawan toko 2 (15.4%). Pada kelompok intervensi 10 (76.9%) dan swasta / karyawan

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

toko 3 (23.1%). Tempat Tinggal kelompok kontrol didapatkan dataran tinggi 7 (53.8%), dataran rendah 6 (46.2%). Pada kelompok intervensi dataran tinggi 8 (61.5%) dan dataran rendah 5 (38.5%).

Tabel. 2 Uji Normalitas Distribusi Kadar Hemoglobin *Pretest* dan *posttest* pada Kelompok Kontrol dan Intervensi di Puskesmas Telaga Biru

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
Hb pretest intervensi	.121	13	.200*	.983	13	.992
Hb posttest intervensi	.153	13	.200*	.944	13	.508
Hb pretes control	.165	13	.200*	.939	13	.438
Hb posttest kontrol	.114	13	.200*	.969	13	.887

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 2 pada uji normalitas *Shapiro-Wilk* distribusi kadar hemoglobin *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol dan intervensi memiliki nilai > 0.005 yang artinya bahwa data tersebut dikatakan normal

Tabel. 3 Distribusi Kadar Hemoglobin *Pretest* pada Kelompok Kontrol dan Intervensi di Puskesmas Telaga Biru

Kelompok	Mean±SD Min-Max	N	(%)
Kontrol	10.362±0.49 9.7-11.4	13	50
Intervensi	10.415±0.769 9.1-11.8	13	50
Total		26	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel. 3 Kadar hemoglobin *pretest* menunjukkan bahwa hampir sebagian besar responden pada kelompok kontrol memiliki kadar Hb 9.7-11.4 gr/dl dengan nilai rata-rata 10.362. Pada kelompok intervensi menunjukkan sebagian memiliki kadar Hb rata-rata 9.1-11.8 gr/dl sebanyak dengan nilai rata-rata 10.415.

Tabel. 4 Distribusi Kadar Hemoglobin *posttest* pada Kelompok Kontrol dan Intervensi di Puskesmas Telaga Biru

Kelompok	Mean±SD Min-Max	N	(%)
Kontrol	10.277±0.62 9.0-11.3	13	50
Intervensi	10.985±0.727 10.0-12.4	13	50
Total		26	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel. 4 Kadar hemoglobin *posttest* menunjukkan bahwa hampir sebagian besar responden pada kelompok kontrol memiliki kadar Hb 9.0 — 11.3 gr/dl dengan

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

nilai rata-rata 10.277. Pada kelompok intervensi menunjukkan sebagian memiliki kadar Hb 10.0-12.4 gr/dl sebanyak dengan nilai rata-rata 10.985.

Tabel. 5 Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Prakonsepsi di Puskesmas Telaga Biru

Kadar hemoglobin	Pretest			Posttest			Nilai mean	P Value	IK95%
	Min	Max	Mean+SD	Min	Max	Mean+SD			
Intervensi	9.1	11.8	10.41±0.769	10.0	12.4	10.98±0.72	0.57	0.013	10.98 (0.16-1.25)
Kontrol	9.7	11.4	10.36+0.49	9.0	11.3	10.27+0.62	0.09		

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5 hasil menggunakan *SPSS 26.0* didapatkan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi nilai pretest minimum 9.1, nilai maximum 11.8, dengan rata-rata 10.41 dan nilai hasil *posttest* didapatkan nilai minimum 10.0, nilai maximum 12.4, nilai rata-rata 10.98, sehingga pada nilai *pretest* dan *posttest* memiliki nilai selisih 0.57. Pada kelompok kontrol didapatkan kadar hemoglobin nilai pretest minimum 9.7, nilai maximum 11.4, dengan rata-rata

10.36 dan nilai hasil *posttest* didapatkan nilai minimum 9.0, nilai maximum 11.3, nilai rata-rata 10.27, sehingga pada nilai *pretest* dan *posttest* memiliki nilai selisih 0.09. Dalam penelitian ini kelompok intervensi memiliki nilai selisih lebih besar 0.59 dari kelompok kontrol. Hasil uji indenpenden sampel tes nilai p = 0.013 dan uji statistik melalui nilai IK 95% sebesar 10.9 yang artinya pemberian sari kacang hijau memiliki peluang 10.20 kali lebih besar untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel Kadar hemoglobin *pretest* pada kelompok kontrol dan intervensi menunjukkan bahwa hampir sebagian besar responden pada kelompok kontrol memiliki Kadar hemoglobin *pretest* rata-rata ≥11 gr/dl sebanyak 2 orang (15.4%), kadar Hb rata-rata 10 gr/dl sebanyak 9 orang (69.2%), dan kadar Hb ≤ 10 gr/dl sebanyak 2 orang (15.4%). Pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa hampir sebagian memiliki kadar Hb rata-rata ≥11 gr/dl sebanyak 3 orang (23.1%), kadar Hb rata-rata 10 gr/dl sebanyak 7 orang (53.8%), dan kadar Hb < 10 gr/dl sebanyak 3 orang (23.1%).

Pada ibu muda dengan usia dibawah dari 20 tahun jelas masih memiliki kekurangan dalam mengolah makanan dan pada akhirnya membeli makanan siap saji tanpa memperhitungkan kandungan gizinya. Salah satu nutrisi yang berperan penting dalam meningkatkan Hb dan sel darah merah adalah zat besi. pada ibu dengan usia 20-35 tahun keseharian dominanya berkecimpung dengan segala urusan rumah tangga, anak dan suami. tingkat untuk kualitas tidur dan istirahat sangat kurang sehingga dapat menyebabkan kadar haemoglobin menurun.

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

Hal ini sesuai dengan data responden memiliki pekerjaan sebagai IRT sebanyak 11 orang pada kelompok kontrol dan 10 kelompok intervensi yang keseharian domainya berkecimpung dengan segala urusan rumah tangga, selain itu pula menggantungkan pendapatan harian kepada suami. Sehingga sebagian ibu rumah tangga tak mampu untuk membeli makanan yang bergizi dan seimbang

Ibu yang memiliki pekerjaan diluar rumah memiliki beban kerja berlebih dan tidak sempat memikirkan pola asupan makan dan nutrisi sehingga kekurangan gizi yang dikarenakan kesibukan mereka selama bekerja. Dan kurangnya mengkomsumsi obat penambah darah dapat menyebabkan kadar hemoglobin menurun (Setiana, 2018).

Tempat tinggal mempengaruhi kadar hemoglobin Karena Responden yang tempat tinggalnya didaerah dataran tinggi masih sangat sulit untuk mendapatkan makanan bernutrisi sehingga dapat menyebabkan kadar hemoglobin menurun. Beda dengan tempat tinggalnya yang berada didataran rendah yang sangat mudah mendapatkan makanan bergizi.

Berdasarkan penelitian Annisa Khaira Maadi, DKK (2019) hasil penelitian menunjukkan hasil penelitian menunjukan bahwa pravelensi anemia dan status gizi kurang sebanyak 11,14% dan 15,7%. Asupan energi, protein, vitamin B2, seng, besi dan asam folat tergolong kurang.

Asumsi peneliti mengenai kadar hemoglobin < dari 10 gr/dl pada responden bisa disebabkan karena asupan makan yang kurang, stres, pengetahuan tentang anemia yang kurang.

Berdasarkan tabel Kadar hemoglobin *posttest* pada kelompok kontrol dan intervensi menunjukkan bahwa hampir sebagian besar responden pada kelompok kontrol memiliki kadar Hb rata-rata ≥11 gr/dl sebanyak 2 orang (15.4%), kadar Hb rata-rata 10 gr/dl sebanyak 8 orang(61.5%), dan kadar Hb < 10 gr/dl sebanyak 3 orang (23.1%). Pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa hampir sebagian memiliki kadar Hb rata-rata ≥12 gr/dl sebanyak 2 orang (15.4%), ≥11 gr/dl sebanyak 5 orang (38.5%), kadar Hb rata-rata 10 gr/dl sebanyak 6 orang (53.8%).

Berdasarkan hasil penelitian Syawal (2021) diketahui adanya peningkatan kadar Hb akibat pemberian jus kacang hijau. Mengolah jus kacang hijau sangat efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil, hal ini karena kacang hijau mengandung banyak fitokimia yang merangsang kebutuhan zat besi dan adanya zat asam L-askorbat akan melancarkan pencernaan. zat besi dalam tubuh lebih lengkap. Kehamilan dan menyusui merupakan kemudahan dalam siklus kehidupan yang memerlukan pertimbangan khusus, terutama menyangkut kecukupan tenaga dan kebutuhan yang sehat. Status kesehatan seorang wanita pada saat merencanakan kehamilan sangatlah penting karena nantinya akan berdampak pada hasil kehamilannya (Parisi et al., 2018).

Pada ibu muda dengan usia dibawah dari 20 tahun jelas masih memiliki kekurangan dalam mengolah makanan dan pada akhirnya membeli makanan siap saji tanpa memperhitungkan

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

kandungan gizinya. Salah satu nutrisi yang berperan penting dalam meningkatkan Hb dan sel darah merah adalah zat besi.

Pada ibu dengan usia 20-35 tahun keseharian domainya berkecimpung dengan segala urusan rumah tangga, anak dan suami. tingkat untuk kualitas tidur dan istirahat sangat kurang sehingga dapat menyebabkan kadar haemoglobin menurun.

Hal ini sesuai dengan data responden memiliki pekerjaan sebagai IRT sebanyak 11 orang pada kelompok kontrol dan 10 kelompok intervensi yang keseharian domainya berkecimpung dengan segala urusan rumah tangga, selain itu pula menggantungkan pendapatan harian kepada suami. Sehingga sebagian ibu rumah tangga tak mampu untuk membeli makanan yang bergizi dan seimbang

Ibu yang memiliki pekerjaan diluar rumah memiliki beban kerja berlebih dan tidak sempat memikirkan pola asupan makan dan nutrisi sehingga kekurangan gizi yang dikarenakan kesibukan mereka selama bekerja. Dan kurangnya mengkomsumsi obat penambah darah dapat menyebabkan kadar hemoglobin menurun (Setiana, 2018).

Tempat tinggal mempengaruhi kadar hemoglobin Karena Responden yang tempat tinggalnya didaerah dataran tinggi masih sangat sulit untuk mendapatkan makanan bernutrisi sehingga dapat menyebabkan kadar hemoglobin menurun. Beda dengan tempat tinggalnya yang berada didataran rendah yang sangat mudah mendapatkan makanan bergizi.

Asumsi peneliti pemberian sari kacang hijau memiliki peranan penting dalam meningkatkan sel darah merah dimana dalam kacang hijau memiliki kandungan zat besi yang bagus untuk meningkatkan Hb. Selain sari kacang hijau makanan yang dapat meningkatkan sel darah merah yakni dengan mengkonsumsi daging, kacang-kacangan, sayuran berwarna hijau.

Berdasarkan table Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu prakonsepsi hasil menggunakan *SPSS 26.0* didapatkan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi nilai pretest minimum 9.1, nilai maximum 11.8, dengan rata-rata 10.41 dan nilai hasil *posttest* didapatkan nilai minimum 10.0, nilai maximum 12.4, nilai rata-rata 10.98, sehingga pada nilai *pretest* dan *posttest* memiliki nilai selisih 0.57. Pada kelompok kontrol didapatkan kadar hemoglobin nilai pretest minimum 9.7, nilai maximum 11.4, dengan rata-rata 10.36 dan nilai hasil *posttest* didapatkan nilai minimum 9.0, nilai maximum 11.3, nilai rata-rata 10.27, sehingga pada nilai *pretest* dan *posttest* memiliki nilai selisih 0.09. Dalam penelitian ini kelompok intervensi memiliki nilai selisih lebih besar 0.59 dari kelompok kontrol. Hasil uji indenpenden sampel tes p = 0.013 dan uji statistik melalui nilai IK 95% sebesar 10.9 yang artinya pemberian sari kacang hijau. Ada 26 Responden kelompok kontrol dan intervensi memiliki peluang 10.20 kali lebih besar untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

Penelitian ini sejalan dengan Andriani (2022) menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) sebelum diberikan jus kacang hijau adalah 10,1000 dan nilai rata-rata (mean) setelah diberikan jus kacang hijau adalah 11,4400 dan nilai p

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

ketika diberi jus kacang hijau adalah 0,005 mengingat fakta bahwa p harga < 0,05 berarti H0 ditolak dan Ha diakui. Sehingga cenderung disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat besar antara kadar hemoglobin sebelum diberikan jus kacang hijau dan setelah diberikan jus kacang hijau.

Dari hasil penelitian kelompok kontrol diperoleh nilai rata-rata tidak sigifikan kenaikan kadar hemoglobin. Alasan utama yakni tidak semua orang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi dengan baik. Pada karakteristik kelompok kontrol memiliki tempat tinggal dataran tinggi dan yang jauh sebanyak 7 orang dan memiliki pekerjaan sebagai IRT 11 orang yang kesahariannya mengurus kegiatan rumah tangga sehingga tak dapat memenuhi secara langsung untuk kebutuhan sandang pangannya. Makanan keseharian yang kurang mengandung zat besi memiliki pengaruh pada tubuh sehingga meningkatkan kejadian anemia secara langsung. Makanan yang dikonsumsi sangat berkaitan dengan status gizinya.

Sementara pada kelompok intervensi terdapat kenaikan kadar Hb. Kenaikan ini disebabkan adanya asupan zat besi melalui sari kacang hijau. Asupan sari kacang hijau yang diberikan selama satu minggu secara terus menerus setiap sama halnya mengkonsumsi 50% kebutuhan zat besi. Penyerapan zat besi dapat membentuk sel-sel darah merah atau hemoglobin, sehingga hemoglobin dalam darah normal. Selain itu dengan adanya pemberian sari kacang hijau dapat mendukung pemerintah dalam mengurangi angka kejadian anemia. Pada karakteristik responden umur diatas 20 tahun pola pemikiran akan pengetahuan khususnya makanan yang baik dan bernutrisi untuk dikonsumsi mulai berkembang dengan baik seiringnya waktu dan perkembangan zaman serba digital. Semua informasi telah tersajikan dan akan menjadi gaya hidup seseorang.

Asumsi peneliti kenaikan kadar Hb terjadi karena asupan zat besi melalui sari kacang hijau. Asupan sari kacang hijau yang diberikan selama satu minggu secara terus menerus setiap sama halnya mengkonsumsi 50% kebutuhan zat besi. Penyerapan zat besi dapat membentuk sel-sel darah merah atau hemoglobin, sehingga hemoglobin dalam darah normal. Selain itu dengan adanya pemberian sari kacang hijau dapat mendukung pemerintah dalam mengurangi angka kejadian hemoglobin.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan Berdasarkan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Kadar hemoglobin *pretest* pada kelompok kontrol memiliki kadar Hb rata-rata ≥11 gr/dl sebanyak 2 orang (15.4%), kadar Hb rata-rata 10 gr/dl sebanyak 9 orang (69.2%), dan kadar Hb < 10 gr/dl sebanyak 2 orang (15.4%). Pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa hampir sebagian memiliki kadar Hb rata-rata ≥11 gr/dl sebanyak 3 orang (23.1%), kadar Hb rata-rata 10 gr/dl sebanyak 7 orang (53.8%), dan kadar Hb < 10 gr/dl sebanyak 3 orang (23.1%). Kadar hemoglobin *posttest* kelompok kontrol memiliki kadar Hb rata-rata ≥11 gr/dl sebanyak 2 orang (15.4%), kadar Hb rata-rata 10 gr/dl sebanyak 8 orang (61.5%), dan kadar Hb < 10 gr/dl sebanyak 3 orang (23.1%). Pada kelompok intervensi menunjukkan bahwa hampir sebagian memiliki kadar Hb rata-rata ≥12 gr/dl sebanyak 2 orang (15.4%), ≥11 gr/dl

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Madu Jurnal Kesehatan
Vol x, No x (2020), x-x
ISSN 2301-5683 (print) 2775-9423 (online)
DOI:

Available Online at http://journal.umgo.ac.id/index.php/madu

sebanyak 5 orang (38.5%), kadar Hb rata-rata 10 gr/dl sebanyak 6 orang (53.8%). Ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu prakonsepsi.

Saran bagi Peneliti sebagai wahana penerapan informasi asuhan maternitas dalam mengatasi permasalahan peningkatan kadar hemoglobin pada ibu prakonsepsi dan sebagai wadah dalam meningkatkan pemahaman peneliti dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Bagi Institusi dapat dijadikan manfaat sebagai sumber data bagi peningkatan ilmu perawatan maternitas dan sebagai semacam sumber perspektif dan informasi bagi para peneliti masa depan terkait dengan dampak pemberian sari kacang hijau terhadap perubahan kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Telaga Biru. Bagi Puskesmas Telaga Biru diharapkan penelitian ini dapat agar dapat memberikan konseling mengenai peningkatan kadar hemoglobin pada ibu prakonsepsi melalui minuman sari kacang hijau.

DAFTAR PUSTAKA

1. Abdurrahman, S.S. 2020. Statistik Lahan Pertanian Tahun 2015-2019. Pusat Data dan Sistem Informasi Pertanian. Sekretariat Jenderal. KementerianPertanian. Jakarta.
2. Adhi, H. N., Mulyono, & Hidayah, I. (2020). Mathematical Literacy in Discovery Learning with Scaffolding Strategy Reviewed from Self Efficacy. UJMER (Unnes Journal of Mathematics Education Research). 9(1)
3. Adriani dan Wirjatmadi. 2012. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Kencana. Jakarta.
4. Adzimatinur, Nisa. 2017. "Penanaman Karakter Percaya Diri Siswa Pada Program Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci di MI Muhammadiyah Kembaran Wetan Kaligondang Purbalingga". Skripsi. Purwokerto: IAIN Purwokerto.
5. Almatsier, Sunita. 2011. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
6. Amalia, Amirul. 2016. Efektifitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb. Rekernas AIPKEMA
7. Amalia, W. R. (2016). Analisis Sistem Penyelenggaraan Makanan Dan Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Santri Di Pondok Pesantren Daarul Rahman. Jakarta: Skripsi Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul.
8. Anderson, D., Sweeney, D., & William, T. (2017). Statistics for Business & Economics. Boston, USA: Cengage Learning
9. Aritonang, E. A., Margawati, A., Dieny, F. F. 2020. Analisis Pengeluaran Pangan, Ketahanan Pangan dan Asupan Zat Gizi Anak Bawah Dua Tahun (Baduta) Sebagai Faktor Risiko Stunting. Journal of Nutrition College. 9(1), pp. 71-80.
10. Bappenas (2011). Rencana aksi nasional pangan dan gizi 2011- 2015. Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional / Badan Perencanaan Pembangunan Nasional (BAPPENAS). Jakarta: Indonesia
11. 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.

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0

Https://Doi.Org/10.30994/Jqwh.V3i2.72.

12. Devinia, Nur. 2020. Hubungan Pola Makan Dan Status Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Systematic Review : Politeknik Kesehatan Kalimantan Timur, Jurusan Kebidanan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan.
13. Dieny, Fillah Fithra, Ayu Rahadiyanti, dan Dewi Marfu'ah K. (2019). Gizi Prakonsepsi. Jakarta: Bumi medika.
14. Fadlilah, S. (2018). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Mahasiswa Keperawatan Angkatan 2013 Universitas Respati Yogyakarta. Indonesian Journal On Medical Science, 5(2), 168.
15. Fajriyah, NZ dan Fitriyanto 2016, 'Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Pada Remaja Putri', Jurnal Ilmu Kesehtan, vol.9, no.1
16. Handayani, S. R. (2019). Dokumentasi Kebidanan: Bahan Ajar Kebidanan.
17. Hasanan F. Hubungan Kadar Hemoglobin dengan Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet Atletik FIK Universitas Negeri Makassar. J olahraga dan Kesehat. 2018;1–16.
18. Heltty. 2008. Pengaruh Jus Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin dan Jumlah Sel Darah dalam Konteks Asuhan Keperawatan Pasien Kanker dengan Kemoterapi di RSUP Fatmawati Jakarta. Tesis. Jakarta :UI
19. Jitowiyono, S dan Kristiyanasari, W. 2012. Asuhan Keperawatan Post Operasi Dengan Pendekatan Nanda, NIC, NOC. Yogyakarta: Nuha Medika.
20. Juhrotun Nisa, 2020 Pemanfaatan Kacang Hijau Sebagai Sumber Zat Besi Dalam Upaya Pencegahan Anemia PrakonsepsiUtilization of Green Nuts as a Source of Iron in Prevention Efforts of Preconception Anemia
21. Josephine D. 2017. Fatofisiologi Anemia Defisiensi Besi. Penyakit hematologi Patofisiologi Anemia Defisiensi Besi-Alomedika. Tersedia
22. Kementerian Kesehatan RI b. 2015. Situasi Kesehatan Ibu. Pusat data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
23. Kementrian Kesehatan RI, 2021, Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019, Jakarta, Kementrian Kesehatan RI
24. Kiswari, R. 2014. Hematologi dan Transfusi. Semarang : Penerbit Erlangga.
25. Kusumawati, E. et al. 2018. 'Perbedaan Hasil Pemeriksaan Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Menggunakan Metode Sahli dan Digital (Easy Touch GCHb)', Journal of Health Science and Prevention, 2(2) 95–99. Https://Doi.Org/10.29080/Jhsp.V2i2.128
26. Maryanti, D., & Kusumawati, D. D. (2015). Faktor-faktor Risiko Terjadinya Kelainan Kongenital. Jurnal Kesehatan Al-Irsyad (JKA), VIII (1), 42.
27. Maulidanita, R., dan Raja, S.L. 2018. Hubungan Karakteristik Ibu Hamil dengan Status Anemia pada Trimester II dan III di Puskesmas Pantau Cermin Kabupaten Serdang Bedagai. Jurnal Bidan Komunitas 1(2):86-94.
28. Mustakim, M. 2014. Cara Budidaya Kacang Hijau Secara Intensif. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.

Copyright © 2024, Madu Jurnal Kesehatan, Under the license CC BY-SA 4.0