



**PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN
KADAR HEMOGLOBIN (Hb) PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 1
GEDONG TATAAN KABUPATEN PESAWARAN TAHUN 2022**

**THE EFFECT OF ADMINISTRATION OF GREEN BEAN EXTRACT ON
INCREASING HEMOGLOBIN (Hb) LEVELS IN ADOLESCENT WOMEN
AT SMAN 1 GEDONG TATAAN, PESAWARAN DISTRICT, 2022**

Elvia Yulika Safitri¹, Nur Alfi Fauziah², Yunita Anggriani³, Sukarni⁴

Program Studi S1 Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu
Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu

Jl. A. Yani No. 1A Tambahrejo Kecamatan Gadingrejo Kabupaten Pringsewu Lampung 35372

email : yulikaelvia@gmail.com, nuralfifauziah24@gmail.com

ABSTRAK

Risikesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 5 – 14 tahun sebesar 26,4% dan penderita berumur 15-24 tahun 18,4%. Anemia adalah kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal. Batas kadar Hb remaja putri untuk mendiagnosis anemia yaitu apabila kadar Hb kurang dari 12 gr/dl. Tujuan penelitian ini adalah untuk diketahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada remaja putri di SMAN 1 Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2022. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimental* dengan pendekatan *one group pre test post test design*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas 12 IPS. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Analisa Univariat dan Bivariat menggunakan *uji t dependen*. Hasil penelitian didapat rata-rata kadar Hb pada remaja putri 12 IPS sebelum mengkonsumsi sari kacang hijau adalah 10,56 kadar Hb minimal 9,60 dan maksimal 11,40. Rata-rata kadar Hb pada remaja putri 12 IPS setelah mengkonsumsi sari kacang hijau adalah 14,04 kadar Hb minimal 12,50 dan maksimal 16,40. Ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada remaja putri 12 IPS SMAN 1 Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran *p-value* 0,000. Diharapkan remaja putri mengonsumsi zat besi yang bisadidapati pada sari kacang hijau dimana dalam 100 gr nya terkandung zat besi sebesar 6,7 g yang dapat membantu pemenuhan kebutuhan harian remaja agar mengurangi terjadinya resiko anemia. Remaja putri bisa memanfaatkan terapi non farmakologi seperti sari kacang hijau ini untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

Kata Kunci: Hemoglobin, Sari Kacang Hijau, Remaja

ABSTRACT

Baseline health research 2018, the prevalence of anemia in Indonesia is 48.9%, with the proportion of anemia in the age group 5-14 years of 26.4% and patients aged 15-24 years at 18.4%. Anemia is the hemoglobin level in the blood that is less than normal. The limit for female adolescent Hb levels to diagnose anemia is when the Hb level is less than 12 gr/dl. This study aimed to determine the effect of mung bean extract on increasing Hb levels in young women at SMAN 1 Gedong Tataan District, Pesawaran Regency, in 2022. The type of research used was pre-experimental with a one-group pre-test post-test design approach. The population in this study were female adolescents in class 12 social studies. The sample in this study amounted to 15 people. The sampling technique used is purposive sampling-Univariate and Bivariate analysis using the dependent t-test. The study's results showed that the average Hb level in young women

from 12 social studies before consuming mung bean extract was 10.56, 9.60, and the maximum was 11.40. The average Hb level in 12 female social adolescents after consuming mung bean extract was 14.04, the minimum Hb level was 12.50, and the maximum was 16.40. Giving green bean extract affects the increase in Hb levels in 12 IPS female adolescents at SMAN 1 Gedong Tataan District, Pesawaran Regency, p-value 0.000. It is expected that Adolescents consume iron which can be found in mung bean extract where in 100 grams it contains iron of 6.7 g which can help meet the daily needs of adolescents in order to reduce the risk of anemia. Adolescents can take advantage of non-pharmacological therapies such as green bean extract to increase hemoglobin levels.

Keywords: Hemoglobin, Mung Bean Extract, Adolescents

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu permasalahan kesehatan di dunia terutama dinegara-negara berkembang termasuk Indonesia. Anemia adalah kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal. Prevalensi anemia di dunia diperkirakan 1,32 miliar jiwa atau sekitar 25% dari populasi manusia, dimana angka tertinggi di benua Afrika sebanyak 44,4%, benua Asia sebanyak 25% sampai 33,0% dan terendah di benua Amerika utara sebanyak 7,6% (WHO, 2015). Hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15 – 24 tahun dan 25 – 34 tahun, anemia berumur 5 - 14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2018). Provinsi Lampung tercatat sebagai peringkat pertama di wilayah Sumatera untuk jumlah penderita anemia. Tingginya kejadian anemia pada siswi di Provinsi Lampung yaitu sebanyak 69,7% dengan defisiensi besi, angka itu lebih tinggi dari angka anemia gizi nasional yang hanya sekitar 63,3% (Dinkes Provinsi Lampung, 2016).

Perilaku konsumsi remaja putri terhadap makanan dapat menjadi salah satu penyebab terjadinya anemia. Pemilihan makanan remaja biasanya tidak didasarkan pada kandungan gizinya, melainkan didasarkan pada kesenangan dan kegiatan sosialisasi agar tidak kehilangan status (Carolin *et al.*, 2021).

Remaja putri berisiko untuk menderita anemia dibanding dengan remaja putra. Selain karena ketidak seimbangan asupan zat gizi, faktor pertumbuhan, juga adanya siklus menstruasi bulanan menyebabkan remaja putri membutuhkan asupan Fe lebih banyak.

Pengobatan anemia ada dua jenis, yaitu dengan cara farmakologi yaitu bisa dengan mengonsumsi 1 tablet Fe setiap hari. Dan pengobatan Non Farmakologi dengan mengonsumsi kacang hijau dapat berperan dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia karena kacang hijau

memiliki kandungan fitokimia dalam kacang hijau sangat lengkap sehingga dapat membantu proses hemapoesis. Kacang hijau juga memiliki kandungan vitamin dan mineral seperti kalsium, fosfor, besi, natrium dan kalium banyak terdapat pada kacang Hijau (Carolin *et al.*, 2021).

Anemia dengan pemberian tablet besi membuat banyak masyarakat pada umumnya yang diberi tablet besi tidak meminumnya secara tidak teratur karena mengonsumsi tablet Fe tersebut memiliki efek seperti mual, susah buang air besar, serta tinja berwarna lebih gelap. Maka dari itu untuk mengatasi masalah tersebut kacang hijau merupakan salah satu cara non farmakologi untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah (Putri dan Nasution, 2019).

Karena kacang hijau mengandung nutrisi yang sangat dibutuhkan dalam proses pembentukan sel darah merah, sehingga dapat mengatasi penurunan kadar hemoglobin pada anemia defisiensi besi. Kacang hijau juga memiliki kandungan gizi yang lengkap seperti kalsium, zat besi, kalium, fosfor, folat, vitamin B, vitamin A, vitamin C, magnesium, karbohidrat dan beragam nutrisi lainnya. Kandungan vitamin C dan A yang terkandung dalam kacang hijau juga dapat membantu proses penyerapan zat besi dalam tubuh (Kumalasari *et al.*, 2019).

Olahan kacang hijau dianggap efektif untuk meningkatkan kesehatan. kacang hijau ini bisa diolah dengan beragam cara, di antaranya dengan direbus atau dibuat diolah menjadi bubur, hingga minuman sari kacang hijau rumahan. Selain memiliki cita rasa yang manis dan menyegarkan, sari kacang hijau juga memiliki kandungan gizi yang baik untuk kesehatan.

Pada remaja putri dengan kadar Hb >12 gr/dl dikatakan normal atau tidak anemia. Batas kadar Hb remaja puteri untuk mendiagnosis anemia yaitu apabila kadar Hb kurang dari 12 gr/dl (Tarwoto, 2010). Sedangkan anemia ada tiga macam yaitu anemia ringan, anemia sedang, dan anemia berat. Dikatakan anemia ringan jika kadar Hb dalam darah 9-10 gr%, untuk anemia sedang kadar Hb

dalam darah 7-8 gr% dan anemia berat kadar Hb dalam darah yaitu < 7 gr% (Hamimatus Zainiyah, 2019).

Berdasarkan masalah tersebut maka penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMA 1 Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dan desain *quasi experiment* yaitu cara pemecahan masalah peneliti yang dilaksanakan secara terencana dan cermat dengan maksud mendapatkan fakta dan kesimpulan agar dapat memahami, menjelaskan, meramalkan dan mengendalikan keadaan dengan menguji hipotesis yang berbentuk hubungan sebab-akibat melalui pemanipulasian variabel independen dan menguji perubahan yang di akibatkan oleh pemanipulasian tersebut.

Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan oktober di SMAN 1 Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2022.

Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental design* tipe *one group pretest-posttest* (tes awal-tes akhir kelompok tunggal), yaitu kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*posttest*). Dapat ditarik simpulan bahwa hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan. Penggunaan desain ini disesuaikan dengan tujuan yang hendak dicapai Sempel penelitian akan dinilai peningkatan kadar Hb sesudah dan sebelum pemberian sari kacang hijau dengan alat ukur yang sama.

Populasi merupakan keseluruhan dari objek yang di teliti (Notoatmodjo, 2012). Populasi yang diambil adalah seluruh remaja putri/ siswi kelas 12 IPS SMAN 1 Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran dengan jumlah 49 orang.

Sempel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Besar sampel dalam peneliti ini adalah 15 siswi remaja putri di Sman 1 Gedong Tataan Pesawaran yang mengalami anemia ringan hingga sedang.

Pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan selama satu minggu dengan tehnik pengambilan sampel *purposive sampling* yaitu tehnik untuk menentukan sampel dari populasi dengan

pertimbangan tertentu sesuai dengan dikehendaki peneliti.

Kriteria Inklusi adalah kriteria atau ciri-ciri yang perlu dipenuhi oleh setiap anggota populasi yang dapat diambil sebagai sampel, yaitu Remaja putri di SMAN 1 Gedong Tataan dengan kadar Hb Ringan Hingga Sedang (8-11mg/dl), Remaja putri di SMAN 1 Gedong Tataan yang tidak sedang menstruasi. Remaja putri di SMAN 1 Gedong Tataan yang tidak sedang mengonsumsi tablet Fe.

Kriteria Eksklusi adalah karakteristik atau ciri-ciri anggota populasi yang tidak dapat diambil sebagai sampel (Notoatmodjo, 2012). Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah Responden yang memiliki riwayat penyakit thalasemia, Responden yang memiliki riwayat alergi terhadap sari kacang hijau, Responden yang sedang berpuasa.

Tiap variabel dilakukan uji untuk mengetahui hasil dari distribusi frekuensinya dengan menganalisis masing-masing variabelnya yang disebut analisis unvarian adalah analisis yang dilakukan tiap variabel dari hasil penelitian, yang pada umumnya dalam analisi ini hanya menghasilkan distribusi presentase dari tiap variabel. Analisis ini digunakan untuk memperoleh distibus frekuensi yang dilakukan terhadap variabel independen (pengaruh pemberian sari kacang hijau) dan variabel dependen (peningkatan kadar Hb).

Untuk mengetahui antara variable dependen dan independen. Uji statistic yang digunakan yaitu *T test* dengan menggunakan SPSS. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui efektifitas sari kacang hijau terhadap anemia pada remaja. Uji statistik yang bisa digunakan adalah uji T dependent (*paired test*). Uji T digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel serta untuk menguji generalisasi dari hasil analisis, dengan syarat asumsi : data berdistribusi normal, satu kelompok data dependent, variabel yang dihubungkan berbentuk numerik dan kategori.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Rata-rata kadar Hb siswi sebelum konsumsi sari kacang hijau

Table 4.1

Rata-Rata Kadar Hb Siswi Sebelum Konsumsi Sari Kacang Hijau Pada Siswi Sman 1 Gedong Tataan Kab.Pesawaran Tahun 2022

Kategori	N	Mean	SD	SE	Min-Mak
Sebelum diberikan sari kacang hijau	15	10.673	5750	1485	9.6 - 11.7

Berdasarkan table 4.1 diketahui bahwa rata-rata kadar Hb siswi sebelum pemberian sari kacang hijau adalah 10.67 gr/dl dalam kategori anemia.

Rata-rata kadar Hb siswi setelah konsumsi sari kacang hijau

Table 4.2

Rata-Rata Kadar Hb Siswi Setelah Konsumsi Sari Kacang Hijau Pada Siswi Sman 1 Gedong Tataan Kab.Pesawaran Tahun 2022

Kategori	N	Mean	SD	SE	Min-Mak
Setelah diberikan sari kacang hijau	15	14.0400	1.0534	2720	12.5-16.0

Berdasarkan table 4.2 diketahui bahwa rata-rata kadar Hb siswi setelah pemberian sari kacang hijau adalah 14.04 dalam kategori tidak anemia.

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah sampel yang diteliti berdistribusi normal atau tidak. Pada penelitian ini sampel 15 responden sehingga uji kenormalan yang dilakukan adalah uji shapiro-wilk.

Kriteria uji normalitas adalah data berdistribusi normal jika nilai signifikan $> (0,05)$, maka data berdistribusi normal, nilai signifikan $< (0,05)$, maka data tidak berdistribusi normal, jika syarat distribusi normal terlampaui maka uji hipotesis yang dilakukan adalah uji *t dependen*.

Table 4.3

Uji Normalitas Peningkatan Kadar Hb Siswi Sebelum Dan Setelah Konsumsi Sari Kacang Hijau

Variable	Shapiro-wilk		
	Statistic	Df	Sig
Hb sebelum pemberian sari kacang hijau	0.952	15	0.549
Hb setelah pemberian sari kacang hijau	0.958	15	0.658

Sumber: Uji Normalitas Shapiro Wilk, 2020

Berdasarkan hasil uji normalitas data, ditemukan bahwa data Hb siswi berdistribusi normal yaitu $p\text{-value} > (0,05)$ sehingga selanjutnya dapat dilanjutkan uji *T dependen* untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri.

Analisis Bivariat

Analisa bivariat yaitu dilakukan terhadap dua variable yang diduga berhubungan atau korelasi. Analisa yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Paried T-Test* untuk mengetahui apakah ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri SMAN 1 Gedong Tataan.

Table 4.4

Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Siswi SMAN 1 Gedong Tataan Kab.Pesawaran Tahun 2022

Variable	Mean	SD	SE	P value	N
Kadar Hb siswi sebelum dan setelah konsumsi sari kacang hijau	3.3667	1.1764	3037	0.000	15

Sumber: uji *Paried T-Test*, 2020

Berdasarkan table 4.4 didapatkan kesimpulan bahwa nilai mean antara pengukuran kadar Hb sebelum dan sesudah di berikan sari kacang hijau adalah 3.3667 dengan standar deviasi 1.1764. Hasil uji *statistic* didapatkan nilai $p: 0,000$ maka dapat di simpulkan ada pengaruh antara pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb pada siswi kelas 12 IPS.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Rata-Rata Kadar Hb Siswi Sebelum Diberikan Sari Kacang Hijau

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata kadar Hb siswi sebelum di berikan sari kacang hijau adalah 10.67 gr/dl dengan kadar Hb tertinggi 11.7 gr/dl dan kadar Hb terendah adalah 9.60 gr/dl. Dalam kategori siswi mengalami anemia.

Anemia adalah suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal Hb yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Hemoglobin merupakan zat warna yang terdapat dalam darah merah yang berguna untuk mengangkut O₂ dan CO₂ dalam tubuh. Kadar hemoglobin merupakan parameter yang paling mudah digunakan dalam menentukan status anemia pada skala luas. Hemoglobin adalah ikatan antara protein, garam besi dan zat warna (Adriani, 2016).

Gejala umum yang mudah diketahui ialah 5L, yaitu lelah, lemah, letih, lesu, lalai. Asupan zat besi merupakan faktor langsung yang dapat mempengaruhi terjadinya anemia pada remaja putri. Konsumsi zat besi dalam makanan terdapat 2 macam zat besi yaitu zat besi *heme* dan zat besi *non heme*. Zat besi *non heme* merupakan sumber zat besi yang terdapat dalam jenis sayuran hijau, kacang-kacangan, sereal, buah-buahan, dll. Sedangkan zat besi *heme* hampir semua terdapat dalam makanan hewani seperti daging, ikan, ayam, hati (Pratiwi, 2014).

Rata-Rata Kadar Hb Siswi Setelah Diberikan Sari Kacang Hijau

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb pada siswi setelah mengonsumsi sari kacang hijau adalah 14.04 gr/dl, kadar Hb tertinggi adalah 16.00 gr/dl dan kadar Hb terendah adalah 12.50 gr/dl. Dalam kategori siswa tidak mengalami anemia.

Hal ini membuktikan bahwa sari kacang hijau dapat meningkatkan kadar Hb siswa yang mengalami anemia. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada peningkatan kadar hemoglobin setelah mengonsumsi sari kacang hijau. Intervensi yang diberikan pada responden dengan mengonsumsi sari kacang hijau sangat membantu untuk menangani anemia pada zat besi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Ni Ketut Diah Wulandari (2018) yang berjudul Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiata L.*) Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Asrama Man 1 Kota Malang menunjukkan bahwa kadar hemoglobin responden kelompok intervensi 12,29 gr/dl dan rata-rata kadar hemoglobin sesudah diberikan sari kacang hijau 300 ml selama 7 hari sebesar 13,57 gr/dl. Terdapat kenaikan rata-rata 1,28 gr/dl. dan rata-rata kadar hemoglo-

bin pada kelompok control yaitu 12,29 gr/dl. Ada perbedaan kenaikan Hb pada kelompok intervensi dengan kelompok control dengan nilai *p-value* = 0,000 < 0,005 yang artinya ada perbedaan terhadap pemberian konsumsi sari kacang hijau dan kelompok tidak diberikan sari kacang hijau.

Analisis Bivariat

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri

Berdasarkan hasil analisa data di dapatkan bahwa rata-rata kadar Hb remaja putri sebelum pemberian sari kacang hijau adalah 10.67 gr/dl. Pada pengukuran setelah pemberian sari kacang hijau didapatkan rata-rata kadar Hb adalah 14.04 gr/dl. sehingga terjadi peningkatan kadar hemoglobin (Hb) yaitu 3,36 gr/dl. Nilai mean perbedaan antara pengukuran kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau adalah 3.3667. Hasil uji statistic didapatkan *p-value* = 0,000 maka didapatkan kesimpulan ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hb pada remaja putri di SMAN 1 Gedong Tataan tahun 2022.

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Mayasari dkk (2021) tentang pengaruh sari kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil, membuktikan bahwa sari kacang hijau berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada penderita anemia, dimana setelah mengonsumsi sari kacang hijau sebanyak 2 kali sehari selama 7 hari rata-rata pengukuran kadar Hb meningkat, kadar Hb pada ibu hamil sebelum mengonsumsi sari kacang hijau adalah 9,747, kadar Hb minimal 9,0 dan maksimal 11,0. Rata-rata kadar Hb pada ibu hamil sesudah mengonsumsi sari kacang hijau adalah 10,240, kadar Hb minimal 9,4 dan maksimal 11,6. Terdapat kenaikan rata-rata 0,5. Ada Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar HB pada 15 orang ibu hamil TM III Seroja Desa Karang Rejo Wilayah Kerja Puskesmas Ketapang Kabupaten Lampung Utara *p value* 0,000. (Mayasari dkk, 2021).

Penelitian serupa yang dilakukan oleh Maulina dkk (2022) pengaruh sari kacang hijau dan Tablet FE Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri dengan Anemia di MTs Ar Roudloh Kabupaten Bandung, membuktikan bahwa sari kacang hijau berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb pada penderita anemia, kadar Hb remaja putri sebelum (*pretest*) pada kelompok intervensi adalah 10,6

gr/dl dan kadar Hb setelah intervensi adalah 12,22 gr/dl. Rata kadar Hb remaja putri seblm (*pretest*) pada klompok kontrol adalah 10,33 gr/dl. Dan kadar Hb setelah (*posttest*) pada klompok kontrol adalah 10,96 gr/dl. Dimana setelah mengonsumsi sari kacang hijau sebanyak 250 ml/hari selama 2 minggu pada klompok intervensi kadar Hb meningkat sebesar 2,06 gr/dl (maulina dkk, 2022).

Menurut analisis peneliti remaja yang mengonsumsi sari kacang hijau secara langsung akan menambah kebutuhan gizi dan nutrisi setiap harinya. Artinya semakin banyak mengonsumsi sari kacang hijau maka akan semakin banyak produksi yang bisa menaikkan jumlah produksi sel darah merah. Mengonsumsi sari kacang hijau ini bisa jadi alternatif pengobatan terapi non farmakologi dengan meminum sari kacang hijau yang menjadi produk minuman dengan tujuan untuk membantu mempercepat metabolisme zat besi yang akan meningkatkan kadar hemoglobin yang disalurkan dalam darah. Selain itu keunggulan dari sari kacang hijau tidak menimbulkan efek negatif bagi tubuh, mudah pembuatannya serta bergizi tinggi dan mudah diperoleh.

Pada pembuatan sari kacang hijau peneliti menggunakan tiga bahan utama yaitu kacang hijau, air mineral secukupnya, dan gula nira kelapa. Dimana dalam nira kelapa ini sendiri mengandung total protein, total lipids, calcium, magnesium, iron, sodium, potassium, Cu, Zinc, P, Niacin, Thiamine, riboflavin, Ascorbic acid, Vitamin A, Etanol dan pH (Heryani, 2016). Kandungan gula merah merupakan salah satu yang sangat dibutuhkan oleh tubuh yang memiliki peranan penting dalam menjaga keseimbangan tubuh dan menjauhkan dari berbagai penyakit. Tambahan gula merah pada makanan dan minuman tidak hanya membuatnya menjadi lezat, juga sehat. Setiap 100 gram gula merah yang mengandung 4 mg zat besi, 9 mg kalsium dan karoten serta laktoflavin. Gula merah juga membantu mempercepat penyerapan besi di dalam tubuh serta berperan dalam memindahkan besi kedalam darah, mobilisasi simpanan besi terutama hemosiderin dalam limpa. Seperti yang kita ketahui bahwa zat besi adalah pendukung lembaga dalam pembentukan sel darah merah. Oleh karena itu orang yang sering makan gula merah dapat menghindari gejala anemia atau kekurangan darah (Siska, 2020).

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* dimana peneliti memfokuskan pada remaja putri yang Hb nya rendah, tidak menstruasi dan sedang tidak berpuasa, agar kadar hemoglobin tetap stabil saat dalam jalannya penelitian ini. Berdasarkan hasil analisa data

didapatkan bahwa rata-rata kadar Hb remaja putri sebelum pemberian sari kacang hijau adalah 10.67 gr/dl. Pada pengukuran setelah pemberian sari kacang hijau 250 ml selama 7 hari didapatkan rata-rata kadar Hb adalah 14.04 gr/dl. Sehingga terjadi peningkatan kadar hemoglobin (Hb) yaitu 3,36 gr/dl. Pada penelitian sebelumnya, penelitian serupa yang dilakukan oleh Ni Ketut Diah Wulandari (2018) yang berjudul Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiata L.*) Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di Asrama Man 1 Kota Malang. Ada perbedaan kenaikan Hb pada sebelum intervensi dan setelah intervensi sari kacang hijau 300 ml selama 7 hari. Terdapat kenaikan rata-rata 1,28 gr/dl dalam karakteristik penelitiannya remaja yang sedang menstruasi menimbulkan ketidaksetabilan kadar hemoglobin akibat kehilangan darah menstruasi. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Mayasari dkk (2021) tentang pengaruh sari kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil, membuktikan bahwa sari kacang hijau berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Terdapat kenaikan rata-rata 0,5 gr/dl. Responden pada penelitian ini yaitu ibu hamil trimester III dimana kebutuhan akan zat besi meningkat 3 kali dibanding dengan pada waktu sebelum kehamilan, ini berkaitan dengan kebutuhan perkembangan janin didalam kandungan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis penelitian tentang pengaruh konsumsi sari kacang hijau dengan peningkatan kadar Hemoglobin (Hb) pada siswi SMA Negeri 1 Gedong Tataan tahun 2022, maka dapat disimpulkan rata-rata kadar Hb siswi sebelum diberikan sari kacang hijau pada siswi SMAN 1 Gedong Tataan adalah 10.67 gr/dl, rata-rata kadar Hb siswi setelah diberikan sari kacang hijau pada siswi SMAN 1 Gedong Tataan adalah 14.04 gr/dl, ada pengaruh pemberian sari kacang hijau dengan peningkatan kadar Hb pada siswi SMAN 1 Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran tahun 2022 dengan nilai p-value =0,000.

SARAN

Diharapkan bagi siswi dapat memanfaatkan sari kacang hijau untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) dan tetap mengonsumsi tablet fe agar mengurangi terjadinya resiko anemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., dan Wirjatmadi, B. 2012. Peran Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Alimul Aziz. 2014. *Metode Penelitian Kebidanan Dan Tehnik Analisa Data*. Jakarta selatan. selembe medika.
- Alvia Nurjanah. 2017. *Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hb Pada Remaja Putri Anemia Di Sma Muamadiyah Pontren*. Surakarta. Skripsi.
- Amalia, Amirul. (2016). Efektivitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin. *Jurnal Temu Ilmiah Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*. Rakernas Aipkema. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/2067>.
- Astawan. 2009. *Sehat dengan Hidangan Kacang dengan Biji Bijian*. Edisi Pertama. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Astawan, M. (2012). Sehat Dengan Hidangan Kacang dan Biji -Bijian. Depok: Penebaran Swadaya.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan, 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta
- Carolin, Bunga Tiara, dkk. 2021. "Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Anemia." *Journal for Quality in Women's Health* 4(1): 109–14.
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung (2019). Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2019, Provinsi Lampung.
- Hamimatus Zainiyah, dkk. 2019. Pemeriksaan Kadar Hb Dan Penyuluhan Tentang Anemia Serta Antisipasinya Pada Siswa Sma Al Hidayah. *madura.jurnal paradigma*
- Kasumawati, Farida., Holidah, H., & Jasman, N. A. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Serta Paparan Media Informasi Terhadap Perilaku Pencegahan Anemia Di Sma Muhammadiyah 04 Kota Depok. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 1.
- Kartika Marion. 2019. Pengaruh Pemberian Jus Kacang Hijau (*Phaseolus Radiatus L*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Serum Pada Penderita Anemia Remaja Putri. *Bukit Tinggi*. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/Menamedika/index> P-ISSN 2622-657X, E-ISSN 2723-6862
- Kemenkes RI (2020). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019, Jakarta. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf>.
- Kemenkes RI, 2019. *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta
- Kumalasari, Desi., Kameliawati, F. dkk. (2019). Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja. *Wellness And Healthy Magazine*, 1(2), 187–192. <https://wellness.journalpress.id/wellness/article/view/v1i218wh>
- Lewa, A. F. 2016. Hubungan Asupan Protein, Zat Besian Vitamin C dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri di MAN 2 Model Palu. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*.
- Marina, Indriasari R, Jafar N. Konsumsi Tanin dan Fitat sebagai Determinan Penyebab Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 10 Makassar. *J Mkm*. 2015;11(1):50-58.
- 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>
- Ni Ketut Diah Wulandari. 2018. *pengaruh pemberian sari kacang hijau (vigna radiata L) terhadap kadar hemoglobin darah pada saat menstruasi pada remaja putri di asrama man 1 kota malang*. malang. skripsi
- Notoatmodjo, S. 2010. Promosi Kesehatan, Teori dan Aplikasi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2014. Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta, Jakarta
- Nuraini rini, dkk. 2019. Peningkatan Kadar Hemoglobin melalui Pemeriksaan dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja yang Mengalami Anemia Melalui Gerakan Jumat Pintar. Bandung. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. DOI: <http://doi.org/10.22146/jpkm.40570>
- Paputungan, SR., Kapantow, NH., dan Rattu, AJM. 2016. Hubungan antara Asupan Zat Besi dan Protein dengan Kejadian Anemia pada Siswi Kelas VIII dan IX di SMP N 8 Manado. *Jurnal Ilmiah Farmasi*. UNSRAT.
- Puspa Angggraini, Y., & Widelia Welkriana, P. (2021). *Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswi Tingkat Tiga Yang Sedang Menstruasi Setelah Diberi Minuman Sari Kacang Hijau (Instan) Poltekkeslu Tahun 2021*. 1(1).
- Pratiwi, E. 2014. Faktor-Faktor yang

- Mempengaruhi Anemia pada Siswi Mts Ciwandan. Skripsi. Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Profil SMA 1 Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2023
- Rahmi, R., Restuastuti, T., dan Ernalia, Y. 2015. Kecukupan Asupan Protein dan Asupan Vitamin B12 pada Anak Vegetarian di Sekolah Dasar Metta Maitreya. JOM FK. 2 (2) Oktober 2015.
- Siskaindriyani.2020. Aplikasi Pemberian Gula Nira Kelapa Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. Ensi-klopedia of Journal Vol. 2 No.2 Edisi 1 Januari 20
- Suyardi, M. 2009. *Gambaran Anemia Gizi dan Kaitannya dengan Asupan serta Pola Makan pada Tenaga Kerja Wanita di Tangerang Banten*. Jurnal Kedokteran Yarsi 17 (1): 031-039.
- World Health Organization (WHO), 2014. Haemoglobin Concentrations for The Diagnosis of Anaemia and Assessment of Severity. Vitamin and mineral NutritionInformation-System.Geneva:WHO2011.Diunduhdari www.who.int/vmnis/indicators/haemoglobin.pdf.Tanggal 26 Desember 2017.