

## PENGARUH SARI KACANG HIJAU DAN TELUR REBUS TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA

*Effect Of Green Bean Extract And Boiled Eggs On Increasing Hemoglobin Levels In Pregnant Women With Anemia*

Nurhayati<sup>1\*</sup>, Elfira Sri Futriani<sup>2</sup>

<sup>1\*</sup> Program Studi SI Kebidanan/STIKes Abdi Nusantara

<sup>2</sup> Program Studi Keperawatan/STIKes Abdi Nusantara

Email Correspondence: nurhayati50478@gmail.com/081932154365<sup>1</sup>elfirasrifutriani@yahoo.com<sup>2</sup>

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Berdasarkan hasil penelitian terhadap 10 orang dewasa yang menderita anemia, kadar hash darah orang dewasa tersebut berkisar antara 9,1 hingga 10,8. Setelah pemberian sari kacang hijau (kira-kira 250 ml) dua kali sehari selama tujuh hari dan telur rebus (45-50 gram/butir) setiap hari selama enam hari, ditemukan bahwa kadar nikai Hb pada bayi meningkat 10 hingga 11 persen, menurut hasil. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau dan telur rebus pada bayi anemia di Puskesmas Kilasah Kota Serang tahun 2023 terhadap kadar hemoglobin. **Metode:** Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah two-group pretest-posttest design. Dalam penelitian ini, anemia hemolitik bayi, atau kira-kira 40 hemolitik bayi, adalah temuan utama. Pengambilan sampel menggunakan kuota sampling yaitu sekitar 40 orang penderita anemia hemolitik. **Hasil Penelitian:** Terdapat bukti peningkatan konsumsi telur ayam ras rebus dan sari kacang hijau dengan nilai p 0,000. Namun konsumsi telur ayam ras rebus lebih menguntungkan karena adanya peningkatan HB ibu hamil anemia di Puskesmas Kilasah Kota Serang dengan nilai rata-rata yang jauh lebih rendah sekitar 0,33. **Simpulan dan Saran:** Terdapat bukti pengaruh sari kacang hijau dan telur rebus pada bayi dengan anemia yang meningkatkan kadar hemoglobin. Pada tahun 2023, Di Puskesmas Kilasah Kota Serang. Dengan adanya penelitian ini diharapkan pihak dinas kesehatan dapat memberikan informasi kepada ibu hamil yang mengabarkan kehamilannya di Puskesmas Kilasah agar dapat mengkonsumsi telur ayam ras rebus dan sari kacang hijau agar dapat meningkat. HB ibu hamil dan mencegah anemia.

**Kata kunci:** anemia, telur ayam ras rebus dan sari kacang hijau

### ABSTRACT

**Background:** Based on the results of a study of 10 adults suffering from anemia, the blood hash levels of these adults ranged from 9.1 to 10.8. After administration of mung bean extract (approximately 250 ml) twice daily for seven days and boiled eggs (45-50 g/item) daily for six days, it was found that the nikai Hb level in infants increased by 10 to 11 percent, according to the results. **Objective:** To determine the effect of giving mung bean extract and boiled eggs to anemic infants at the Kilasah Health Center in Serang City in 2023 on hemoglobin levels. **Methods:** The design used in this study was a two-group pretest-posttest design. In this study, infant hemolytic anemia, or approximately 40 infant hemolytic anemia, was the main finding. Sampling used quota sampling, namely around 40 people with hemolytic anemia. **Results:** There is evidence of increased consumption of boiled chicken eggs and mung bean extract with a p value of 0.000. However, the consumption of hard-boiled chicken eggs is more profitable due to an increase in the HB of anemic pregnant women at the Kilasah Health Center in Serang City with a much lower average value of around 0.33. **Conclusions and Suggestions:** There is evidence of the effect of mung bean extract and boiled eggs on infants with anemia which increases hemoglobin levels. In 2023, at the Kilasah Health Center in Serang City. With this research, it is hoped that the health office can provide information to pregnant women who report their pregnancy at the Kilasa Health Center so that they can consume boiled chicken eggs and mung bean extract so that they can increase. HB pregnant women and prevent anemia.

**Keywords:** anemia, boiled chicken eggs and green bean extract

## PENDAHULUAN

Anemia ditandai dengan kadar hemoglobin yang rendah atau kondisi dimana sel sel darah merah meningkat karena sirkulasi sel darah merah, yang mencegah oksigen berfungsi secara normal di tubulus. Ada masalah anemia, juga dikenal sebagai kekurangan darah, yang mempengaruhi sekitar 40% populasi dunia. Anemia sering terlihat pada remaja dan khususnya populasi bayi. (Purba et al., 2021).

Anemia pada masa kehamilan dapat menimbulkan banyak dampak, seperti ibu dengan anemia sering mengalami ring-to-beat mati rasa dan berdampak buruk pada ibu hamil dan bayi baru lahir yang sebagian besar dalam kandungan. Anemia meningkatkan risiko komplikasi dengan perkembangan dan fungsi organ, seperti risiko kematian bayi, persalinan prematur yang parah, kelahiran prematur risiko tinggi, dan kematian perinatal atau BBRL. Selain itu, pendarahan juga terjadi ketika sesuatu akan atau akan terjadi, dan wanita dengan kewl merah paling sering mengalaminya. (Lutfiasari dan Yanuaringsih, 2020).

Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) tahun 2015, prevalensi global anemia pada bayi dan anak kecil di seluruh dunia adalah

sekitar 41,8%. Dibandingkan dengan tahun 2013, prevalensi anemia pada bayi dan balita di Indonesia mengalami peningkatan, meningkat dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Angka Kematian Ibu (AKI) di Provinsi Banten secara konsisten mengalami kerugian, dengan angka 354 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2016 dan 227 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2017. Statistik ini jauh dari target nasional 102 per 100.000 kelahiran hidup, yang telah dipasang. Kematian ibu disebabkan oleh depresi postpartum (37%), eklampsia (21%), infeksi jalan lahir (13%), dan penyebab lain (42%), termasuk anemia pada bayi. (Dinkes Provinsi Banten, 2019).

Menurut data Dinas Kesehatan Kota Serang, pada tahun 2021 terdapat 14 bayi dengan kematian infantil yang disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perdarahan, sedangkan Puskesmas Kilasah melaporkan terdapat 46 bayi dengan anemia infantil pada tahun 2022 dari 189 bayi dengan kematian infantil. Sebaliknya, pada tahun 2023 terdapat sekitar 19 orang yang menderita anemia pada bulan Januari, 22 orang pada bulan Februari,

dan 16 orang pada bulan Maret. (Puskesmas Kilasah, 2023).

Berdasarkan hasil penelitian, 10 responden wanita anemia memberikan hasil awal Hb mulai dari 9,1 hingga 10,8. Setelah pemberian sari kacang hijau (kira-kira 250 ml) dua kali sehari selama tujuh hari dan telur rebus (45-50 gram/butir) setiap hari selama enam hari, diketahui bahwa kadar nilai Hb pada bayi meningkat 10 sampai 11 persen menurut hasil. Berdasarkan hasil penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa setelah mendapat perlakuan berupa sari kacang hijau dan telur rebus, bayi yang mengalami anemia akan mengalami peningkatan kadar hemoglobin di tubulusnya.

Cara lain untuk mengobati anemia pada bayi tidak hanya dengan memberikan suplemen tablet Fe; itu juga mengharuskan bayi didorong untuk makan dan minum dengan harapan akan menyebabkan zat besi. Satu-satunya jenis kacang-kacangan yang mengandung zat besi tingkat tinggi adalah kacang hijau. Untuk mengobati efek penipisan hemoglobin, kacang hijau

mengandung zat-zat yang diperlukan untuk menembus jantung. (USDA, 2016).

Selain mengandung zat besi, vitamin C, dan zat seng, kacang hijau juga memiliki manfaat untuk pengobatan anemia defisiensi besi. Selain itu, kacang hijau mengandung sekitar 7 mcg vitamin A per cangkir. Suplementasi vitamin A dapat mengatasi anemia besial. Suplementasi vitamin A memiliki efek yang berbahaya bagi anemia besial. Vitamin A memiliki banyak fungsi dalam tubuh, antara lain mencegah dan mendeteksi eritema progenitor, mempertahankan sistem kekebalan terhadap infeksi, dan memobilisasi cadangan zat besi di semua jaringan. Interaksi vitamin A dengan zat besi sangat sinergis. (Amirul, 2016).

Protein dalam gizi telur kaya kemungkinan akan memiliki titik leleh yang tinggi. Rasio protein telur terhadap berat total adalah 12–16%, atau kira-kira 7-8 gram protein dalam satu butir telur besar. Selain itu, terdapat unsur jejak penting yang terdapat pada telur, seperti selenium, seng, dan zat besi. Telur memiliki zat besi yang sangat

bermanfaat. Jumlah besi telur dalam setiap kandungannya adalah 1,04 mg untuk telur utuh dan 0,95 mg untuk telur kuning. Selain itu, kandungan zat seng dalam telur kurang lebih 0,72 mg telur utuh dan 0,58 mg telur kuning. (Anwar dan Khomsan, 2016).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ririn W. (2019) di Puskesmas Teling Atas Kota Manado dengan jumlah peserta 30 orang selama 14 hari dan dengan penggunaan satu butir/hari telur ayam ras rebus diketahui ada pengaruh yang berhubungan dengan konsumsi telur ayam ras rebus dan peningkatan hemoglobin trimester III bayi.

#### **METODE (Times New Roman 12, spasi 1,5, bold, HURUF BESAR)**

Desain yang digunakan dalam penelitian ini Quasi experimental dengan *Pretest-posttest two grup design* untuk mengetahui pengaruh Pemberian sari kacang hijau dan telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia Di Puskesmas Kilasah Kota Serang. Menggunakan desain ini kelompok eksperimen

maupun kelompok kontrol memiliki karakteristik yang sama, karena diambil secara acak (random) dari populasi yang homogen pula. Dalam desain ini kelompok terlebih dahulu mengisi kuesioner (*pretest*). Kemudian diberi perlakuan khusus yaitu pemberian hati ayam dan sari kacang hijau. Kemudian mengisi kuesioner kembali (*posttest*) dibandingkan demikian juga antara hasil tes awal dengan tes akhir pada masing-masing kelompok.

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah, hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2017). Instrumen penelitian sebagai alat pengumpulan data yang digunakan yaitu dengan menggunakan instrumen berupa pemeriksaan kadar hemoglobin dengan menggunakan Easy Touch Hb.

#### **HASIL**

Telah dilakukan penelitian tentang pemberian telur rebus dan sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil

dengan anemia di Puskesmas Kilasah Kota 40 orang ibu hamil. Dengan hasil yang dapat  
Serang. Dengan sampel penelitian berjumlah disajikan dibawah ini:

#### A. Analisa Univariat

- 1. Rata-rata peningkatan hemoglobin ibu hamil dengan anemia sebelum dan sesudah mengkonsumsi sari kacang hijau di wilayah kerja Puskesmas Kilasah Kota Serang**  
**Tabel 5.1 Rata-rata peningkatan hemoglobin ibu hamil dengan anemia sebelum dan sesudah mengkonsumsi sari kacang hijau**

Sari kacang Hijau	N	Mean	St-Error	St.deviiasi	Min	Max
Pre-test	20	9,130	0,1706	0,7630	7,9	10,5
Post-test	20	11,745	0,1545	0,6909	10,5	12,7

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 20 responden kadar heoglobin rata-rata sebelum diberikan perlakuan adalah 9,130 mg/dl dengan Std.Deviation 0,7630 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 10,5 mg/dl dan terendah 7,9 mg/dl. Setelah diberikan perlakuan maka didapatkan kadar heoglobin rata-rata 11,745 mg/dl dengan Std.Deviation 0,6909 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 12,7 mg/dl dan terendah 10,5 mg/dl.

- 2. Rata-rata peningkatan hemoglobin ibu hamil dengan anemia sebelum dan sesudah mengkonsumsi telur rebus di wilayah kerja Puskesmas Kilasah Kota Serang**  
**Tabel 5.2 Rata rata peningkatan hemoglobin ibu hamil dengan anemia sebelum dan sesudah mengkonsumsi telur rebus**

Telur Rebus	N	Mean	St-Error	St.deviiasi	Min	Max
Pre-test	20	8,930	0,1858	0,8310	7,6	10,5
Post-test	20	11,875	0,1576	0,7048	10,5	12,8

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 20 responden kadar heoglobin rata-rata sebelum diberikan perlakuan adalah 8,930 mg/dl dengan Std.Deviation 0,8310 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 10,5 mg/dl dan terendah 7,6 mg/dl. Setelah diberikan perlakuan maka didapatkan kadar heoglobin rata-rata 11,875 mg/dl dengan Std.Deviation 0,7048 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 12,8 mg/dl dan terendah 10,5 mg/dl.

### 3. Uji Normalitas

**Tabel 5.3 Uji Normalitas kadar hemoglobin ibu hamil anemia**

Kelompok	Pengukuran	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>	Shapiro-Wilk	Keterangan
<b>Sari Kacang Hijau</b>	Pretest	0,144	0,296	Normal
	Posttest	0,200	0,223	Normal
<b>Telur ayam Ras Rebus</b>	Pretest	0,200	0,419	Normal
	Posttest	0,200	0,037	Normal

Berdasarkan tabel 5.3 didapatkan hasil bahwa uji normalitas pada kelompok pemberian intervensi sari kacang hijau dengan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>* didapatkan hasil pada kelompok pretest nilai  $p=0,0144$  ( $p > 0.05$ ) dan kelompok posttest  $p=0,200$  ( $p > 0.05$ ). Pada uji *Shapiro-Wilk* didapatkan hasil pada kelompok pretest nilai  $p=0,296$  ( $p < 0.05$ ) dan kelompok posttest  $p=0,223$  ( $p > 0.05$ ). Sedangkan kelompok pemberian intervensi telur ayam ras rebus dengan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>*

didapatkan hasil pada kelompok pretest nilai  $p=0,200$  ( $p > 0.05$ ) dan kelompok posttest  $p=0,200$  ( $p > 0.05$ ). Pada uji *Shapiro-Wilk* didapatkan hasil pada kelompok pretest nilai  $p=0,419$  ( $p < 0.05$ ) dan kelompok posttest  $p=0,037$  ( $p > 0.05$ ). Dikatakan normal tidaknya suatu data dengan cara melihat angka sig, jika  $\text{sig} > 0,05$  maka normal dan jika  $\text{sig} < 0,05$  dapat dikatakan tidak normal. Berdasarkan hasil uji *Kolmogorov-Smirnov<sup>a</sup>* dan uji *Shapiro-Wilk* tersebut maka data diatas berdistribusi normal.

### 4. Uji Homogenitas

Kelompok	Sig	Keterangan
<b>Sari Kacang Hijau</b>	0,514	Homogen
<b>Telur ayam Ras Rebus</b>	0,319	Homogen

Berdasarkan Tabel 5.4 hasil kelompok

pemberian intervensi sari kacang hijau dengan hasil signifikan lebih besar dari 0,05 ( $0,514 > 0,05$ ), dengan demikian maka data tersebut memiliki varian yang homogen. Sedangkan kelompok pemberian intervensi telur ayam ras rebus dengan hasil signifikan lebih besar dari 0,05 ( $0,319 > 0,05$ ), dengan

demikian maka data tersebut memiliki varian yang homogen. Adanya data yang homogen, dan berdistribusi normal maka metode yang digunakan yaitu metode statistik non parametrik dengan menggunakan uji *Paired samples t-test*.

## B. Analisa Bivariat

### 1. Pengaruh pemberian telur rebus dan sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Kilasah Kota Serang

**Tabel 5.5**

**Pengaruh pemberian telur rebus dan sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia**

Kelompok	Mean		Selisih Mean	.symp. Sig. (2-tailed)
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
<b>Sari Kacang Hijau</b>	9,130	11,745	2,615	0,000
<b>Telur ayam Ras Rebus</b>	8,930	11,875	2,945	0,000

Berdasarkan tabel 5.5 diatas diperoleh hasil analisa pada kelompok pemberian intervensi Sari kacang hijau diperoleh nilai p-value ( $0,000 < \alpha (0,05)$ ) yang berarti terdapat pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Kilasah Kota Serang. Sedangkan pada kelompok pemberian intervensi telur ayam ras rebus diperoleh nilai p-value ( $0,000 < \alpha (0,05)$ ) yang berarti

terdapat terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Kilasah Kota Serang. Berdasarkan hasil rata-rata dapat disimpulkan bahwa konsumsi telur ayam ras rebus lebih besar mengalami peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia dibandingkan dengan konsumsi sari kacang hijau dengan selisih 0,3

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata sebelum diberikan perlakuan adalah 9,130 mg/dl dengan Std.Deviation 0,7630 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 10,5 mg/dl dan terendah 7,9 mg/dl. Setelah diberikan perlakuan maka didapatkan kadar heoglobin rata-rata 11,745 mg/dl dengan Std.Deviation 0,6909 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 12,7 mg/dl dan terendah 10,5 mg/dl. Kacang hijau (*Vigna Radiata*) merupakan jenis kacang-kacangan yang kaya dengan kandungan zat besi sebagai pembentukan sel darah merah sehingga dapat meningkatkan kadar Hb. Kacang hijau mengandung zat besi sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau (Suzanna, 2022). Dalam setiap setengah cangkir kacang hijau mengandung zat besi sebanyak 2,25 m. 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).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Misrawati (2019), menyebutkan bahwa

konsumsi sari kacang hijau dan tablet Fe pada ibu hamil memberikan efek yang signifikan terhadap peningkatan kadar Hb karena dibandingkan sumber makanan lain sari kacang hijau mengandung zat antigizi yaitu hemaglutinin dan fitat. Dengan demikian ada pengaruh pemberian sari kacang hijau dan tablet Fe terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil (Misra & Marliah, 2019). Berdasarkan hasil penelitian diketahui rata-rata rata-rata sebelum diberikan perlakuan adalah 8,930 mg/dl dengan Std.Deviation 0,8310 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 10,5 mg/dl dan terendah 7,6 mg/dl. Setelah diberikan perlakuan maka didapatkan kadar heoglobin rata-rata 11,875 mg/dl dengan Std.Deviation 0,7048 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 12,8 mg/dl dan terendah 10,5 mg/dl.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sugita (2016), di BPM wilayah kerja Puskesmas Klaten Tengah terhadap 30 responden, selama 30 hari, sebanyak 1 butir telur/hari didapatkan hasil bahwa ada pengaruh kadar Hb ibu hamil antara sebelum dan

sesudah konsumsi tablet Fe dan

konsumsi telur ayam ras rebus pada kelompok control dan intervensi (p value 0,001).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa responden yang diberikan sari kacang hijau sebanyak 500 cc yang diminum 2 kali (pagi dan sore) selama 7 hari dengan rata-rata terjadi peningkatan kadar Hb sebesar 1,55 gr/dl. Peningkatan rata-rata kadar Hb ini lebih tinggi dibandingkan hanya mengkonsumsi tablet Fe yaitu hanya terjadi peningkatan sebesar 0,58 gr/dl (Sari et al., 2020).

Menurut asumsi peneliti dengan kandungan zat besi yang terdapat pada sari kacang hijau dapat meningkatkan produksi hemoglobin. Peningkatan kadar hemoglobin terjadi secara signifikan setelah diberikan sari kacang hijau selama 10 hari berturut-turut dengan dosis 500 ml diberikan 2x sehari. Dengan demikian sari kacang hijau dapat dijadikan rujukan untuk meningkatkan derajat kesehatan ibu dan janin terutama pada ibu

hamil dengan anemia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ririn W (2019), di Puskesmas Teling Atas Kota Manado terhadap 30 responden, selama 14 hari dengan pemberian intervensi 1 butir/hari telur ayam ras rebus, didapatkan hasil bahwa ada pengaruh mengkonsumsi telur ayam rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil trimester III dengan hasil nilai rata-rata kadar hemoglobin kelompok intervensi pre-test sebesar 10,1 gr/dL dan post-test 10,6 gr/dL dan kelompok kontrol pre-test sebesar 9,7 gr/dL dan post-test 9,9 gr/dL.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriyani (2017) di BPM Maunah Kabupaten Kebumen terhadap 4 responden, Setelah melakukan penerapan konsumsi telur rebus dan tablet fe selama 28 hari, partisipan pertama mengalami kenaikan kadar hemoglobin sebesar 1,4 gr/dL, partisipan kedua mengalami kenaikan sebesar 1,9 gr/dL, partisipan ketiga mengalami kenaikan

sebesar 2,2 gr/dL, partisipan keempat mengalami kenaikan sebesar 1,3 gr/dL. Kesimpulan penelitian ini bahwa ibu hamil yang mengkonsumsi telur rebus selama 10 hari yang diberikan dengan pembagian 1 hari Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil analisa pada kelompok pemberian intervensi Sari kacang hijau diperoleh  $p$ -value (0,000)  $< \alpha$  (0,05) yang berarti terdapat pengaruh pemberian telur rebus terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Kilasah Kota Serang. Sedangkan pada kelompok pemberian intervensi telur ayam ras rebus diperoleh Asymp.  $p$ -value (0,000)  $< \alpha$  (0,05) yang berarti terdapat terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Kilasah Kota Serang. Berdasarkan hasil rata-rata dapat disimpulkan bahwa konsumsi telur ayam ras rebus lebih besar mengalami peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia dibandingkan dengan konsumsi sari kacang hijau dengan selisih 0,33

6 butir telur rebus dimakan 2 pagi, 2 siang dan 2 malam (45-50 gram/butir) dan tablet fe dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Ibu hamil yang mengalami anemia pada masa kehamilan terjadi karena proses hemodulusi (pengenceran darah) yang dimulai pada usia kehamilan 10 minggu dan mencapai puncak pada usia kehamilan 32-36 minggu. Anemia pada kehamilan harus segera diatasi untuk mencegah terjadinya perdarahan pada proses persalinan dan gangguan pada tumbuh kembang janin (Suzanna, 2022). Penyebab anemia yang utama adalah kurangnya asupan zat besi dalam makanan atau tablet tambah darah. Kejadian anemia diakibatkan oleh kekurangan asupan zat besi besi, kemudian diikuti oleh defisiensi folat. Diperkirakan sebanyak 50% anemia merupakan anemia defisiensi besi (Yunita et al., 2022)

Upaya pemerintah dalam menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil adalah dengan memberikan suplementasi tablet zat

besi sebanyak 90 tablet untuk ibu hamil. Namun, angka kejadian anemia pada ibu hamil masih tergolong tinggi. Hal ini disebabkan karena ketidakpatuhan ibu dalam mengkonsumsi tablet zat besi. Efek samping seperti mual, muntah dan nyeri ulu hati merupakan penyebab ibu hamil tidak patuh.

Kacang hijau (*Vigna Radiata*) adalah salah satu jenis kacang-kacangan yang mengandung zat besi tinggi. Kacang hijau sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil dan menyusui, juga untuk menunjang masa pertumbuhan anak. Kandungan zat besi dalam kacang hijau paling banyak terdapat pada embrio dan kulit bijinya. dengan jumlah kandungan zat besi pada kacang hijau sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau dan salah satu bentuk penyajian kacang hijau yang paling efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah yaitu dalam bentuk sari kacang hijau, yaitu air dan ampasnya disaring dan dipisahkan sehingga minuman tersebut padat gizi (Lathifah, 2018). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Meilve Nora Syawal (2021), menunjukkan bahwa penelitian yang dilakukan

dalam mengkonsumsi tablet tersebut. Sehingga dalam hal ini ibu hamil perlu mengkonsumsi makanan yang kaya dengan kandungan zat besi seperti sayuran hijau, kacang-kacangan dan buah-buahan. Pada trimester III, kebutuhan zat besi akan semakin bertambah (Suzanna, 2022).

terhadap 15 responden dengan pemberian sari kacang hijau rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum intervensi  $10,5 \pm 0,35$  gr/dL, setelah diberikan intervensi pada masing-masing responden terjadi peningkatan rata-rata kadar hemoglobin sebesar  $11,4 \pm 0,27$  gr/dL. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil p value = 0,000 dan nilai signifikan lebih besar dari 5% ( $p < 0,05$ ) untuk variabel kadar Hb (0,000)). Artinya pemberian sari kacang hijau dapat menaikkan kadar Hb seseorang terutama ibu hamil anemia (Syawal, 2021).

Pada penelitian ini, sebelum diberikan intervensi sari kacang hijau dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin terlebih dahulu dengan menggunakan alat pemeriksaan Hb digital pada ibu hamil yang mengalami anemia. Setelah mengetahui hasil pemeriksaan terdapat

10 responden yang mengalami anemia dengan kadar hemoglobin rendah yaitu <11 gr/dL. Hal ini sejalan dengan penjelasan dari Elvina Arba Yunita (2022), bahwa ibu hamil dikatakan anemia jika kadar Hb < 11 g% pada trimester I dan III atau < 10,5 pada trimester II (Yunita et al., 2022). Sebelum diberikan perlakuan sari kacang hijau responden mengalami keluhan lemas, kulit pucat, sesak napas dan pusing. Setelah diberikan sari kacang hijau selama 10 hari dengan dosis 500 ml diberikan 2x sehari keadaan responden mulai membaik terlihat lebih segar, rasa pusing dan sesak nafas mulai berkurang. Kacang hijau selain memiliki kandungan kaya akan zat besi juga mengandung vitamin c, dan zat seng yang berperan dalam penanganan anemia defisiensi besi (Lathifah, 2018).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wenny Indah Purnama Eka Sari (2020), menunjukkan bahwa responden yang diberikan sari kacang hijau sebanyak 500 cc yang diminum 2 kali (pagi dan sore) selama 7 hari dengan rata-rata terjadi peningkatan kadar Hb sebesar 1,55 gr/dL. Peningkatan rata-rata

kadar Hb ini lebih tinggi dibandingkan hanya mengkonsumsi tablet Fe yaitu hanya terjadi peningkatan sebesar 0,58 gr/dL (Sari et al., 2020).

Menurut asumsi peneliti masalah kadar hemoglobin sangat berpengaruh terhadap ibu dan janin, hal ini dikarenakan ibu yang memiliki kadar hemoglobin rendah akan berdampak pada kehamilannya. Sehingga untuk menghindari masalah tersebut diperlukan langkah pencegahan untuk mengatasi masalah kadar hemoglobin. Salah satunya adalah dengan pemanfaatan kacang hijau dan telur ayam ras rebus terhadap peningkatan kadar Hb. Pada penelitian ini kacang hijau telah diolah menjadi sari kacang hijau dan telur ayam yang sudah direbus dengan hasil penelitian yaitu terdapat perbedaan peningkatan kadar hemoglobin.

#### **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada perbandingan pemberian telur rebus dan sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Kilasah Kota Serang di dapatkan : Rata-rata peningkatan hemoglobin ibu hamil

anemia sebelum dan sesudah mengonsumsi sari kacang hijau di Puskesmas Kilasah Kota Serang sebesar 2,615, Rata-rata peningkatan hemoglobin ibu hamil anemia sebelum dan sesudah mengonsumsi telur ayam ras rebus di Puskesmas Kilasah Kota Serang sebesar 2,945

serta Ada pengaruh konsumsi telur ayam ras rebus dan konsumsi sari kacang hijau dengan hasil p-value 0,000, konsumsi telur ayam ras rebus lebih baik dalam peningkatan kadar HB ibu hamil anemia di Puskesmas Kilasah Kota Serang dengan selisih nilai mean sebesar 0,33.

## DAFTAR RUJUKAN

- Amburgey, O. A., Ing, E., Badger, G. J., & Bernstein, I. M. (2019). Maternal hemoglobin concentration and its association with birth weight in newborns of mothers with preeclampsia. *Journal of Maternal-Fetal and Neonatal Medicine*, 22(9), 740–744.  
<https://doi.org/10.1080/14767050902926947>
- 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, M. (2019). Sehat Dengan Hidangan Kacang dan Biji -Bijian. Depok: Penebaran Swadaya
- Almatsier, S. (2011). Prinsip Dasar Ilmu Gizi, Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Arisman, (2014). Buku Ajar Ilmu Gizi Dalam Kehidupan, Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- 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.
- Helitty. (2018). Pengaruh Jus Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin dan Jumlah Sel Darah dalam Konteks Asuhan Keperawatan Pasien Kanker dengan Kemoterapi di RSUP Fatmawati Jakarta . Tesis. Program Pascasarjana Universitas Indonesia.  
<https://doi.org/10.30994/Jqwh.V3i2.72>
- Lumbu Anatje, (2019). Efektivitas Konsumsi Hati Ayam terhadap Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Trimester II dan III di Puskesmas Towuntu Timur Kabupaten Minahasa Tenggara. Politeknik Kesehatan Manado.
- Lathifah, N. . (2018). Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Bandar Lampung Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan*, 4(3), 139–144.  
<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/Kebidanan/Article/Viewfile/666/608>
- Mustakim, M. (2014). Budidaya kacang hijau secara intensif. Pustaka Baru Press. Yogyakarta.
- Merryana, (2012). Gizi Reproduksi. Yogyakarta : Pustaka
- Notoatmodjo, (2014). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : Bineka Cipta
- Notoatmodjo, (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Bineka Cipta

- Nisa Mutia Sari (2019) Cara Membuat Sari Kacang Hijau untuk Ibu Hamil. <https://hot.liputan6.com/read/4038150>.
- Proverawati, A (2011). Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan. Yogyakarta: Medical Book
- Risza Choirunissa (2019). Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di puskesmas Sirnajaya Kecamatan Serang Baru Bekasi. *Journal for Quality in women's health*. Vol.3 No2 September 2020.
- Rona LF, Nugraheni A, B. E. (2016). [perpustakaan.uns.ac.id](http://perpustakaan.uns.ac.id) [digilib.uns.ac.id](http://digilib.uns.ac.id). Perpustakaan.Uns.Ac.Id, 1–9
- Sulistiyawati, A. (2012). Asuhan Kebidanan Pada Masa Kehamilan. Jakarta: Salemba Medika
- Santosa, H., Handayani, N. A., Nuraamelia, C., & Sukma, N. T. (2016). Pemanfaatan Hati Ayam Sebagai Fortifikan Zat Besi dalam Bubur Bayi Instan Berbahan Dasar Ubi jalar ungu. *Inovasi Teknik Kimia*.
- Sari, W. I. P. E., Almaini, A., & Dahlia, D. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dengan Penambahan Sari Kacang Hijau Dalam Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 347–356. <https://doi.org/10.36743/medikes.v7i2.239>
- Misra, M., & Marliah, M. (2019). Pengaruh Sari Kacang Ijo Dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil Dengan Anemia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 8(2), 69–73. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.111>
- Yunita, E. A., Destri, Y., Rinjani, M., & Muri, P. H. (2022). Penatalaksanaan Anemia Ringan Berfokus Pada Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ny . H Di Pmb
- Atik Kota Agung Tahun 2021 Oleh : Management Of Middle Anemia Performance On Green Bean Extraction To Ny . H In Pmb Atik Kota Agung In 2021. XII(1), 454–460
- Suzanna. (2022). Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit ( Beta Vulgaris ) Dan Sari Kacang Hijau ( Vigna Radiata ) Pada Ibu Hamil Anemia The Effectiveness Of Giving Bit Fruit Juice ( Beta Vulgaric ) And Green Bean Sari ( Vigna Radiata ) In Pregnant Mother Anemia. *Jurnal Kebidanan*, 2(1), 58–63
- Syawal, M. N. (2021). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Jambi Kabupaten Kuantan Singingi. Skripsi.
- Tasalim, R. & F. (2021). Solusi Tepat Meningkatkan Hemoglobin (Hb) Tanpa Transfusi Darah (Berdasarkan Evidence Based Practice). *Media Sains Indonesia*