



EDUKASI TENTANG MENKONSUMSI SARI KACANG HIJAU PADA KELAS IBU HAMIL DALAM UPAYA MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN IBU HAMIL DI PUSKESMAS LUBUK BUAYAKOTA PADANG

Binarni Suhertusi¹, Fatmi Nirmala Sari²
^{1,2}Universitas Alifah Padang



***Corresponding author**

Binarni Suhertusi

Email : fatmi.nirmala@gmail.com

HP: 0821730202000

Kata Kunci:

Anemia;

Kadar Hemoglobin;

Ibu Hamil;

Sari Kacang Hijau;

Keywords:

Anemia;

Hemoglobin Levels;

Pregnant Women;

Green Bean Juice;

ABSTRAK

Anemia pada ibu hamil merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang dapat berdampak buruk bagi ibu dan janin, seperti risiko infeksi, perdarahan postpartum, berat badan lahir rendah, hingga kematian maternal dan perinatal. Salah satu penyebab utama anemia pada kehamilan adalah defisiensi zat besi. Upaya peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil dapat dilakukan melalui edukasi gizi, salah satunya dengan mengonsumsi sari kacang hijau yang kaya akan zat besi. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konsumsi sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental, serta uji statistik T dependen dengan p -value $< 0,05$. Subjek penelitian adalah ibu hamil trimester III yang berkunjung ke Puskesmas Lubuk Buaya. Intervensi dilakukan dengan pemberian sari kacang hijau selama periode tertentu, dan hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan kadar hemoglobin setelah konsumsi rutin sari kacang hijau. Kegiatan pengabdian masyarakat ini mencakup sosialisasi, edukasi, dan diskusi terkait pentingnya konsumsi sari kacang hijau bagi ibu hamil dalam upaya mencegah anemia. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dalam pengelolaan anemia ibu hamil di fasilitas pelayanan kesehatan primer.

ABSTRACT

Anemia in pregnant women is a health problem that can have a negative impact on the mother and fetus, such as the risk of infection, postpartum hemorrhage, low birth weight, and maternal and perinatal death. One of the main



causes of anemia in pregnancy is iron deficiency. Efforts to increase hemoglobin (Hb) levels in pregnant women can be done through nutritional education, one of which is by consuming green bean juice which is rich in iron. This service aims to determine the effect of consuming green bean juice on increasing hemoglobin levels in pregnant women at the Lubuk Buaya Community Health Center, Padang City. The method used is a quantitative approach with a pre-experimental design, as well as a dependent T statistical test with a p-value < 0.05. The research subjects were pregnant women in the third trimester who visited the Lubuk Buaya Community Health Center. The intervention was carried out by administering green bean juice over a certain period, and the results of the study showed a significant increase in hemoglobin levels after regular consumption of green bean juice. This community service activity includes outreach, education and discussion regarding the importance of consuming green bean juice for pregnant women in an effort to prevent anemia. It is hoped that the results of this research can be a reference in managing anemia in pregnant women in primary health care facilities.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal (Yunita dkk, 2022). Menurut profil kesehatan Indonesia tahun 2020 Angka Kematian I (AKI) menunjukkan 4.627 kasus. Jumlah ini menunjukkan peningkatan sebanyak 406 kasus dibandingkan tahun 2019 (Kemenkes RI, 2020). AKI di Provinsi Sumatera Barat pada tahun 2021 mencapai 193 kasus. Kematian ibu terbanyak pada masa nifas sebanyak 49,2 %, pada kehamilan 28,8 % dan 22,5 % terjadi saat persalinan (RakerdaKes Sumbar, 2022). Menurut Profil kesehatan kota Padang tahun 2021 ditemukan sebanyak 30 kasus, jumlah ini naik jika dibanding tahun 2020 yaitu 21 orang yang terdiri dari kematian ibu hamil 7 orang, kematian ibu bersalin 6 orang dan kematian ibu nifas 17 orang (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2020).

Anemia merupakan salah satu komplikasi yang paling sering berhubungan dengan kehamilan. Bahkan anemia berat memiliki efek buruk pada ibu dan janin. Sebanyak 75 % anemia yang paling umum selama kehamilan adalah anemia defisiensi besi. Anemia yang terjadi selama kehamilan dapat berakibat pada ibu, seperti menurunkan daya tahan tubuh ibu tersebut sehingga rentan terhadap infeksi dan pada saat persalinan dapat menyebabkan lemahnya kontraksi rahim, pendarahan postpartum dan tubuh tidak mentoleransi terjadinya kehilangan darah. Seperti wanita sehat, sedangkan pada janin atau bayi akan beresiko kesakitan, kematian, berat badan lahir rendah dan dapat mengakibatkan gangguan tumbuh kembang dikemudian hari (Novyriana., et al., 2016).

Diperkirakan 41,8 % ibu hamil di seluruh dunia dan 48 % di Indonesia mengalami anemia. Ibu hamil dinyatakan anemia jika hemoglobin kurang dari 11 mg/dl. Paling tidak setengahnya disebabkan oleh kekurangan zat besi. Masalah ini memerlukan

perhatian khusus karena dapat menyebabkan gangguan atau kendala pada pertumbuhan janin, baik dalam sel pembentuk tubuh dan sel otak. Anemia juga dapat mengakibatkan kematian janin, aborsi, cacat bawaan dan berat badan lahir rendah (BBLR). Hal ini berkontribusi pada peningkatan angka kematian ibu dan perinatal (Dinas Kesehatan Kota Padang, 2022).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2022 dari 17.317 ibu hamil, terdapat 2.927 ibu hamil dengan anemia dengan persentase 16,90 %. Sementara di Puskesmas Lubuk Buaya sendiri terdapat 67 orang ibu hamil dengan anemia. Faktor penyebab anemia salah satunya adalah kekurangan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi (Kamaruddin, et al, 2019). Pada ibu hamil, anemia merupakan kondisi sel darah merah atau kadar hemoglobin (Hb) dalam darah menurun, sehingga kapasitas daya angkut oksigen untuk kebutuhan organ-organ vital pada ibu dan janin menjadi berkurang. Secara normal, ibu hamil memiliki kadar Hb minimal 11 gr% (WHO, 2011). Anemia pada kehamilan adalah ibu hamil yang mempunyai kadar Hb < 11,00 gr % pada trimester I dan trimester III serta kadar Hb < 10,50 gr % pada trimester II, karena ada perbedaan hemodilusi terutama trimester II (S. Pujianingsih, 2010).

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 mg. 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, 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 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). Dari hasil penelitian Helty, 2008 di RSUP Fatmawati Jakarta, menunjukkan bahwa jus kacang hijau mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Pemberian jus kacang hijau selama 7 hari dengan pemberian 2 cangkir perhari, setiap cangkir berisi 250 cc sehingga mendapatkan hasil dengan rata-rata peningkatan kadar hemoglobin 1,12 g/dL, eritrosit sebesar 0,5 juta/ul, leukosit sebesar 1,12 ribu/ul dan trombosit 97,43 ribu/ul. Berdasarkan Analisis Masalah di atas maka rumusan masalah adalah "Bagaimana memberikan edukasi kepada ibu hamil tentang mengkonsumsi sari kacang hijau untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang".

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut: Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab tentang mengkonsumsi sari kacang hijau. Kegiatan yang dilaksanakan meliputi edukasi dengan cara sosialisasi dengan tahapan sebagai berikut:

a. Persiapan Kegiatan

- 1) Kegiatan survei tempat, daerah yang menjadi sasaran
- 2) Permohonan ijin kegiatan kepada kepala puskesmas
- 3) Pengurusan administrasi (surat-menyurat)
- 4) Persiapan alat dan bahan serta akomodasi.
- 5) Persiapan tempat

b. Kegiatan edukasi meliputi:

- a) Pembukaan dan perkenalan kepada sasaran kegiatan.
- b) Sosialisasi mengenai aromaterapi lemon pada ibu hamil dan keluarga
- c) Sesi diskusi/tanya jawab dengan peserta penyuluhan
- d) Penutupan

Adapun dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, tim pengabdian dan mitra akan bekerja sama melakukan edukasi, dimana tim pengabdian bertindak sebagai pengedukasi. Keterlibatan tim pengabdian dapat membantu dalam menyelesaikan permasalahan pada mitra tersebut, begitupun sebaliknya, keterlibatan mitra sangat membantu tim pengabdian nantinya dalam memberikan pemahaman kepada ibu hamil tentang mengkonsumsi sari kacang hijau. Evaluasi dilakukan pada tahap akhir dari kegiatan. Evaluasi diberikan dengan mengumpulkan data yang diperoleh dari masing-masing kegiatan. Pada tahap presentasi, evaluasi dilakukan dengan menyimpulkan tingkat pemahaman ibu hamil tentang mengkonsumsi sari kacang hijau. Pada tahap diskusi, evaluasi dilakukan dengan melihat antusias atau keaktifan peserta dalam bertanya mengenai mengkonsumsi sari kacang hijau.

HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Puskesmas Lubuk Buaya Kota Padang dengan sasaran utama ibu hamil trimester III yang berisiko mengalami anemia. Kegiatan dilakukan dalam periode satu bulan dari Desember 2024 hingga Januari 2025, dengan pertemuan seminggu sekali. Sebanyak 32 ibu hamil ikut serta dalam kegiatan edukasi ini. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi:

1. Sosialisasi dan edukasi tentang anemia pada ibu hamil, dampak kekurangan hemoglobin, serta pentingnya konsumsi sari kacang hijau.
2. Demonstrasi pembuatan sari kacang hijau yang baik dan benar untuk mempertahankan kandungan zat besinya.
3. Pemberian leaflet dan diskusi interaktif untuk meningkatkan pemahaman peserta.
4. Evaluasi kadar hemoglobin sebelum dan setelah intervensi untuk melihat efektivitas program.

Untuk mengukur efektivitas konsumsi sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil, dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin (Hb) sebelum dan sesudah intervensi. Data diperoleh dengan uji statistik T dependen, dan hasil menunjukkan adanya peningkatan signifikan kadar Hb setelah konsumsi sari kacang hijau secara rutin. Hasil utama yang diperoleh:

1. Rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum intervensi: 9,5 gr/dL (kategori anemia ringan hingga sedang).
2. Rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil setelah intervensi: 11,2 gr/dL (kategori normal atau perbaikan kondisi anemia).
3. Peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan dengan p-value < 0,05, menunjukkan bahwa konsumsi sari kacang hijau secara rutin dapat membantu meningkatkan kadar Hb pada ibu hamil.
4. Sebagian besar peserta merasakan manfaat langsung setelah mengonsumsi sari kacang hijau selama beberapa minggu, seperti peningkatan energi, berkurangnya keluhan pusing, dan rasa lelah yang lebih ringan.

Keberhasilan program ini didukung oleh beberapa faktor, yaitu: Peningkatan pemahaman ibu hamil tentang pentingnya konsumsi makanan kaya zat besi, khususnya sari kacang hijau. Keterlibatan aktif tenaga kesehatan dan peserta dalam edukasi dan sosialisasi. Pendekatan berbasis komunitas, sehingga ibu hamil lebih mudah menerima dan menerapkan informasi yang diberikan. Meskipun program ini berhasil, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi, antara lain: Kebiasaan konsumsi makanan rendah zat besi pada beberapa ibu hamil, yang memerlukan edukasi lebih lanjut. Kendala akses terhadap bahan baku di beberapa daerah, meskipun kacang hijau tergolong mudah ditemukan. Variasi tingkat penyerapan zat besi, karena adanya zat fitat dalam kacang hijau yang dapat menghambat penyerapan zat besi jika tidak diolah dengan benar. Evaluasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di harapkan adalah:

1. 100% kegiatan terlaksana sesuai dengan waktu yang direncanakan.
2. 100% peserta dapat mengikuti kegiatan PKM ini
3. 100% alat dan media tersedia sesuai dengan perencanaan





Gambar 1. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa edukasi dan konsumsi sari kacang hijau secara rutin dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Program ini berhasil meningkatkan kesadaran ibu hamil mengenai anemia dan memberikan solusi berbasis pangan yang mudah diterapkan. Dengan intervensi yang berkelanjutan, diharapkan angka kejadian anemia pada ibu hamil dapat ditekan, sehingga kesehatan ibu dan janin lebih terjaga.

DAFTAR PUSTAKA

- Astutik, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia dalam Kehamilan*. Jember: CV. Pustaka Abadi.
- Badireddy, M., & Baradhi, K. M. (2022). Chronic Anemia. Diambil 18 April 2022, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534803/#article-17532.s5>
- Baliga, S. 2011. "A Review Of The Chemistry And Pharmacology of Date Fruits (Phoenix Dactylifera. L)," *Food Research International*, vol. 44, no. 47
- Cunningham, F. Gary. et al., (2010). *Obstetri Williams Edisi ke-23*. Jakarta : EGC dengan Gangguan Sistem Hematologi. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- 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.
- Darmawati et al, 2018. Hubungan Status Sosial Ekonomi Dengan Kejadian Anemia Defisiensi Zat Besi Pada Ibu Hamil. *idea nursing journal*, 9(3), 6–13
- Dinas Kesehatan Kota Padang. (2022). *Laporan Dinas Kesehatan Kota Padang*. Guspaneza, E. dan Martha, E. 2019. Analisis Faktor Penyebab Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Indonesia (Analisis Data SDKI 2017) . *Jurnal Unmuha* 5(2) : 399–406.
- Helitty. (2008). Pengaruh Jus Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin dan Jumlah Sel Darah Merah dalam Konteks Asuhan Keperawatan Pasien Kanker dengan Kemoterapi di RSUP Fatmawati Jakarta. Jakarta
- Kamaruddin, Mudyawati, Sitti Usmia, and Ika Handayani. 2019. "Korelasi Antara Status Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Kejadian Anemia Ibu Hamil Trimester III." *Medika Alkhairaat: Jurnal Penelitian Kedokteran dan Kesehatan* 1.3 (2019)
- 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>



- Novyriana, E, Rahmadhani W, dan Zuhroh, S. 2016. Hubungan Lingkar Lengan Atas dengan Kejadian Anemia dalam Kehamilan di Puskesmas Gombang I. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*
- Purwono dan Rudi hartono. 2015. *Kacang Hijau*. Depok: Wisma Hijau
- 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>
- 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*
- Sya'bani, Sumarni, S 2016, 'Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati Di Pondok Pesantren Darul Ulum Peterongan Jombang', *Jurnal Keperawatan Muhamadiyah, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Surabaya*
- 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.
- Wildayani, D., Yusrawati, Y., & Ali, L. (2018). Pengaruh Pemberian Tablet Zink dan Besi Terhadap Kadar Hemoglobin dan Feritin pada Ibu Hamil Anemia Defisiensi Za Besi. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 7 (1). DOI: 10.25077/jka.v7i0.913.
- 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.