EFEKTIVITAS PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI DI SMP N 2 PIYUNGAN

Dwi Putranti[1]
Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah
Corresponding Author Email : dwiputranti345@gmail.com

Anggit Eka Ratnawati[2]
Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah
Email : anggiteka253@yahoo.com

Silvia Rizki Syah Putri[3]
Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah
Email : puputsyahputri8910@gmail.com

ABSTRAK

Pada masa pubertas, remaja putri mengalami kematangan seksual yaitu menstruasi sehingga remaja putri menjadi kelompok wanita usia subur yang rentan menderita anemia. Pencegahan dan penanganan anemia dapat dilakukan secara non farmakologi salah satunya melalui konsumsi sari kacang hijau. Kandungan zat besi dalam kacang hijau sebesar 6,7 gram per 100 gram mampu meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP N 2 Piyungan. Rancangan penelitian digunakan adalah *quasi eksperimen pretest-posttest with control group.* Populasi berjumlah 64 siswi. Sampel yang digunakan adalah 32 siswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan rumus *Lemeshow* dengan antisipasi dropout didapatkan 32 responden. Instrumen yang digunakan yaitu Hb meter dan lembar observasi. Hasil dalam penelitian ini yaitu terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan sari kacang hijau dengan kelompok yang tidak diberikan perlakuan apapun yang ditunjukkan dengan nilai *p value* 0,004 ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini diharapkan remaja dapat melakukan pencegahan dan penanganan anemia dengan meningkatkan kadar hemoglobin melalui konsumsi sari kacang hijau.

Kata Kunci : **Anemia, Remaja Putri, Sari Kacang Hijau**

ABSTRACT

During puberty, young women experience sexual maturity, namely menstruation so that young women become a group of women of childbearing age who are prone to anemia. Prevention and treatment of anemia can be done non-pharmacologically, one of which is through the consumption of green bean extract. The iron content in green beans of 6.7 grams per 100 grams can increase hemoglobin levels in the body. This study aims to determine the effectiveness of giving mung bean extract to increase hemoglobin levels in young women at SMP N 2 Piyungan. The research design used was a quasi-experimental pretest-posttest with a control group. The population is 64 female students. The sample used was 32 female students. The sampling technique used the Lemeshow formula with the anticipation of dropout obtained by 32 respondents. The instruments used were Hb meters and observation sheets. The results in this study were that there was a significant difference between the group that was given mung bean extract and the group that was not given any treatment as indicated by the p value of 0.004 (p <0.05). The results of this study are expected that adolescents can prevent and treat anemia by increasing hemoglobin levels through consumption of mung bean extract.

Keywords**: **Anemia, Young Women, Mung Bean Extract

PENDAHULUAN

Selama pubertas remaja mengalami perkembangan biologis dan psikologis yang dipengaruhi oleh perkembangan lingkungan dan sosial. Pada remaja putri akan mengalami kematangan seksual yang ditandai dengan

terjadinya menstruasi yang membuat remaja putri menjadi salah satu kelompok wanita usia subur yang rentan menderita anemia . (Permata Sari, 2016). Anemia diartikan sebagai suatu kondisi dimana kadar hemoglobin dalam tubuh lebih rendah dari kadar normal yang dapat menyebabkan masalah kesehatan karena kadar hemoglobin yang rendah menyebabkan masalah dalam membawa oksigen ke jaringan tubuh (1).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementrian Kesehatan dari tahun 2013 hingga 2018 terdapat kenaikan angka prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun yaitu 18,4% menjadi 32% atau 14,7 juta jiwa (Indonesia, 2021). Di Indonesia, sebagian besar anemia yang terjadi disebabkan karena kurangnya asupan zat besi (RI, 2018). Angka anemia gizi besi di Indonesia terjadi sebanyak 72,3% (2). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, anemia yang terjadi pada remaja yang diakibatkan karena kurangnya asupan zat besi dalam tubuh memiliki angka prevalensi sebesar 22,7% (3). Prevalensi anemia gizi besi pada remaja putri di Daerah Istimewa Yogyakarta tahun 2014 pada rentang usia 12-19 tahun sebanyak 36% dengan gambaran grafis menunjukkan bahwa prevalensi anemia remaja di Kabupaten Sleman (18,4%), Kabupaten Gunung Kidul (18,4%), Kota Yogyakarta (35,2%), Kabupaten Bantul (54,8%), dan Kabupaten Kulon Progo (73,8%) (4). Pada kasus anemia, remaja putri berisiko sepuluh kali lebih besar menderita anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki dikarenakan remaja putri dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya mengalami menstruasi yang membuat remaja putri mengeluarkan darah lebih banyak setiap bulannya sehingga membutuhkan asupan zat besi lebih tinggi yang secara keseluruhan kebutuhan zat besi meningkat menjadi 0,7 mg sampai 0,9 mg per hari. Dari peningkatan tersebut, dalam sehari remaja putri memerlukan asupan zat besi sebesar 2,2 mg per hari (5). Selain itu perkembangan psikologis yang membuat remaja putri sangat memperhatikan bentuk tubuh dan menyebabkan tidak sedikit dari remaja putri untuk membatasi konsumsi makanan atau melakukan diet yang salah sehingga menyebabkan berkurangnya kadar hemoglobin dan terjadi anemia serta faktor lingkungan yang membuat remaja putri lebih memilih mengkonsumi makan cepat saji atau *junk food* dibandingkan makanan yang mengandung banyak vitamin khususnya zat besi seperti sayur dan buah juga menjadi faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri (6).

Dampak yang disebabkan karena anemia pada remaja putri yaitu menurunnya produktivitas kerja atau kemampuan akademis selama di sekolah karena menurunnya konsentrasi belajar, terganggunya pertumbuhan, penurunan daya tahan tubuh sehingga rentan terserang penyakit (7). Selain itu, anemia juga menyebabkan dampak jangka panjang bagi penderitanya terutama pada remaja putri sebagai calon ibu yang akan hamil dan melahirkan yang mampu meningkatkan risiko kematian ibu, melahirkan bayi prematur, dan berat bayi lahir rendah (8).

Dalam hal ini, pencegahan anemia dapat dilakukan dengan pemenuhan dan peningkatan kadar hemoglobin secara farmakologi yaitu melalui asupan dari suplementasi tablet besi dan secara non farmakologi melalui konsumsi makanan yang mengandung tinggi zat besi. Salah satu bahan makanan yang mengandung tinggi zat besi yaitu kacang hijau yang mampu mencegah defisiensi zat besi karena mengandung zat besi yang berperan dalam pembentukan sel darah merah sehingga dapat mengatasi penurunan kadar hemoglobin (9).

Kacang hijau memiliki kandungan tinggi zat besi yang berada pada urutan pertama dari 20 jenis bahan makanan nabati. Kandungan zat besi dalam kacang hijau paling banyak terdapat pada embrio dan kulit bijinya yaitu sebanyak 6,7 mg per 100 gram yang dapat dikonsumsi atau disajikan dalam bentuk sari kacang hijau yaitu melalui pengolahan direndam, direbus, dan dilakukan penyaringan pada air dan ampasnya serta dipisahkan sehingga menjadi minuman yang padat gizi mampu mencegah terjadinya anemia defisiensi besi (10).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *pretest-posttest with control group* yang dilakukan peneliti kepada siswi kelas IX SMP 2 Piyungan untuk mengetahui efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP N 2 Piyungan teknik pengambilan sampel dengan purposive sampling berjumlah 32 responden yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi (yang diberikan sari kacang hijau) dan kelompok kontrol (tanpa intervensi).

Prosedur penelitian dimulai dengan pemaparan materi, tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian kepada calon responden dan melakukan penapisan terhadap calon responden sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria esklusi yang telah ditentukan. Selanjutnya responden menandatangani lembar informed consent kesediaan menjadi responden penelitian dan responden dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Selanjutnya dilakukan pemeriksaan kadar hemoglobin pada seluruh responden sebagai *pretest* dan memberikan sari kacang hijau pada kelompok intervensi selama 14 hari. Pemberian sari kacang hijau dilakukan melalui pengolahan kacang hijau menjadi sari kacang hijau yaitu, 100 gram kacang hijau yang direndam selama 1 jam lalu dilakukan perebusan dalam 500 ml air mendidih dan ditunggu hingga kacang hijau lunak serta ditambahkan 2 sendok makan gula pasir dan dikonsumsi sebanyak 300 ml per hari selama 14 hari yang diberikan 150 ml pada pagi hari dan 150 ml pada siang hari.

Setelah 14 hari, dilakukan pemeriksaan hemoglobin pada seluruh responden sebagai *posttest*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

NO	Karakteristik	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
		F	%	f	%
1.	**IMT**				
	Underweight (<18,5)	5	31,3	4	25,0
	Normal (18,5-22,9)	9	56,3	10	62,5
	Overweight (23-24,9)	1	6,3	1	6,3
	Obesitas (25-29,9)	1	6,3	1	6,3
	Total	16	100	16	100
2.	**Siklus Menstruasi**				
	Teratur	14	87,5	16	100
	Tidak teratur	2	12,5	-	-
	Total	16	100	16	100
3.	**Lama Menstruasi**				
	Normal	14	87,5	15	93,8
	Tidak normal	2	12,5	1	6,3
	Total	16	100	16	100
4.	**Konsumsi *Junk Food***				
	Ya	16	100	16	100
	Tidak	-	-	-	-
	Total	16	100	16	100

(Sumber Data Primer 2023)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh normal yaitu sebanyak 9 responden (56,3%), siklus menstruasi teratur sebanyak 14 responden (87,5%), lama menstruasi normal sebanyak 14 responden (87,5%), dan seluruh responden yaitu sebanyak 16 responden (100%) mengkonsumsi *junk food*. Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden memiliki indeks massa tubuh normal yaitu sebanyak 10 responden (62,5%), lama menstruasi normal sebanyak 15 responden (93,8%), dan seluruh responden sebanyak 16 responden (100%) memiliki siklus menstruasi yang teratur dan mengkonsumsi *junk food.*

2. Kadar **Hemoglobin Remaja Putri**

Tabel 2. Uji Normalitas

Kadar Hemoglobin	n	%	*P value*
Pre-Test	32	100,0	0,72
Post-Test	32	100,0	0,63

(Sumber Data Primer 2023)

Berdasarkan hasil uji normalitas terlihat bahwa data *pre-test* dan *post-test* hasil

pemeriksaan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki nilai signifikansi > 0,05 (p = 0,72 > 0,05 dan p = 0,63 > 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Kelompok Intervensi

Kadar Hemoglobin	Sebelum Pemberian Sari Kacang Hijau		Sesudah Pemberian Sari Kacang Hijau	
	n	%	n	%
Anemia	1	6,3	-	-
Tidak anemia	15	93,8	16	100
Total	16	100	16	100

(Sumber Data Primer 2023)

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil bahwa pada kelompok intervensi sebelum diberikan sari kacang hijau selama 14 hari terdapat responden yang anemia yaitu sebanyak 1 responden (6,3%) dan responden yang tidak anemia sebanyak 15 responden (93,8%). Setelah diberikan sari kacang hijau selama 14 hari 16 responden pada kelompok intervensi tidak anemia (100%).

Tabel 3. Uji *Paired Sample T-Test* Kelompok Intervensi

Kadar Hemoglobin	n	Mean ± SD	*P value*
Sebelum Pemberian Sari Kacang Hijau	16	14,4 ± 1,61	0,001
Setelah Pemberian Sari Kacang Hijau	16	15,2 ± 1,61	

(Sumber Data Primer 2023)

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* didapatkan hasil uji dengan nilai p sebesar 0,001 (p < 0,05) dengan rerata kadar hemoglobin sebelum pemberian sari kacang hijau sebesar 14,4 dan rerata kadar hemoglobin setelah pemberian sari kacang hijau sebesar 15,2. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum pemberian sari kacang hijau dengan kadar hemoglobin setelah pemberian sari kacang hijau yang diartikan bahwa sari kacang hijau efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP N 2 Piyungan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin Kelompok Kontrol

Kadar Hemoglobin	Sebelum 14 Hari		Sesudah 14 Hari	
	n	%	N	%
Anemia	4	25,0	4	25,0
Tidak anemia	12	75,0	12	75,0
Total	16	100	16	100

(Sumber Data Primer 2023)

Berdasarkan diatas didapatkan hasil bahwa pada kelompok kontrol tanpa intervensi terdapat responden yang mengalami anemia yaitu sebanyak 4 responden (25,0%) dan tidak anemia sebanyak 12 responden (75,0%). Setelah 14 hari tanpa intervensi pada kelompok kontrol masih tetap terdapat 4 responden (25,0%) yang mengalami anemia dan 12 responden tidak anemia (75,0%).

Tabel 5. Uji *Paired Sample T-Test* Kelompok Kontrol

Kadar Hemoglobin	n	Mean ± SD	*P value*
Sebelum 14 Hari	16	13,3 ± 2,63	0,034
Setelah 14 Hari	16	13,1 ± 2,52	

(Sumber Data Primer 2023)

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test* didapatkan hasil uji dengan nilai p sebesar 0,034 (p < 0,05) dengan rerata kadar hemoglobin sebelum 14 hari sebesar 13,3 dan rerata kadar hemoglobin setelah 14 hari sebesar 13,1. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum 14 hari dengan kadar hemoglobin 14 hari yang diartikan bahwa kadar hemoglobin pada remaja putri mengalami penurunan.

Tabel 6. Uji *Independent Sample T-Test* Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kadar Hemoglobin	N	Mean ± SD	Perbedaan Rerata	*P value*
Selisih Rerata Kadar Hb Kelompok Intervensi	16	0,8 ± 1,64	1,62	0,004
Selisih Rerata Kadar Hb Kelompok Kontrol	16	-0,2 ± 2,55		

(Sumber Data Primer 2023)

Berdasarkan hasil uji *Independent Sample T-Test* didapatkan hasil uji dengan nilai *p value* sebesar 0,004 (p < 0,05). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin kelompok intervensi dan kelompok kontrol yaitu pada kelompok intervensi kadar hemoglobin mengalami peningkatan yang ditunjukkan dengan selisih rerata kadar hemoglobin sebelum diberikan sari kacang hijau dan setelah diberikan sari kacang hijau yaitu 0,8. Sedangkan pada kelompok kontrol, kadar hemoglobin mengalami penurunan yang ditunjukkan dengan selisih rerata kadar hemoglobin sebelum 14 hari dan setelah 14 hari yaitu -0,2 sehingga dapat disimpulkan bahwa sari kacang hijau efektif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP N 2 Piyungan.Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian sari kacang hijau dengan nilai *p value* 0,001 (p < 0,05) dengan rerata kadar hemoglobin mengalami peningkatan yaitu dari rerata 14,4 menjadi 15,2. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sari kacang hijau pada kelompok intervensi yang memiliki nilai rerata indeks massa tubuh 20,9, siklus menstruasi 27,9, lama menstruasi 6,8 serta konsumsi *junk food* dengan presentase 100 % efektif dalam peningkatan kadar hemoglobin. Sesuai dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa konsumsi sari kacang hijau sebanyak 2 kali sehari yaitu 150 ml pada pagi hari dan 150 ml pada siang hari menunjukkan peningkatan hasil rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan sari kacang hijau yaitu 9,6 gr/dl dan rata-rata kadar hemoglobin setelah diberikan sari kacang hijau yaitu 10,6 gr/dl (11).

Anemia defisiensi besi disebabkan karena rendahnya pasokan zat gizi besi (Fe) yang merupakan inti molekul hemoglobin sebagai unsur utama sel darah merah. Dengan berkurangnya pasokan zat besi dalam tubuh, membuat hemoglobin mengalami pengecilan ukuran sehingga kandungan hemoglobin menjadi rendah dan menyebabkan terjadinya pengurangan jumlah sel darah merah dalam tubuh. Anemia gizi besi ini ditandai dengan menurunnya kadar hemoglobin total menjadi di bawah nilai normal (hipokromia) dan mengecilnya ukuran sel darah merah dari normal (mikrositosis) yang membuat terganggunya metabolisme energi sehingga menyebabkan penurunan produktivitas (12).

Pencegahan anemia dapat dilakukan secara non farmakologi melalui pemberian sari kacang hijau yang mengandung tinggi zat besi dan terdapat paling banyak pada embrio dan kulit bijinya yaitu sebanyak 6,7 mg per 100 gram. Kacang hijau dapat dikonsumsi atau disajikan dalam bentuk sari kacang hijau melalui pengolahan direndam, direbus, dan dilakukan penyaringan pada air dan ampasnya serta dipisahkan sehingga menjadi minuman yang padat gizi (10).

Kacang hijau atau *Vigna radiata* merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung tinggi zat besi yang berada pada urutan pertama dari 20 jenis bahan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan dalam pembentukan sel darah merah sehingga mampu mengatasi penurunan kadar hemoglobin. Kacang hijau memiliki peranan dalam pembentukan sel darah merah serta mampu mencegah anemia karena memiliki kandungan *fitokimia* yang sangat lengkap sehingga dapat membantu dalam proses *hematopoiesis*. Selain itu, kacang hijau juga memiliki kandungan vitamin dan mineral seperti kalsium, fosfor, besi, natrium dan kalium (9).

Hal ini didukung dengan penelitian yang menyatakan dengan pemberian sari kacang hijau sebanyak 300 ml per hari selama 14 hari terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan nilai (*p* = 0,000) (13).

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan kadar hemoglobin yang signifikan pada kelompok kontrol dengan nilai *p value* 0,001 (*p* < 0,05) dengan rerata 13,3 menjadi 13,1. Hal ini menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada kelompok kontrol yang memiliki nilai rerata indeks massa tubuh 20,15, siklus menstruasi 28,00, lama menstruasi 6,62 serta konsumsi *junkfood* dengan presentase 100% mengalami penurunan yang disebabkan karena responden tidak mendapat asupan tambahan apapun yang mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada saat responden mengalami menstruasi dan mengkonsumsi *junk food* sehingga kadar hemoglobin pada kelompok kontrol relatif turun.

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin yang dilakukan pada kelompok kontrol didapatkan hasil 50% responden mengalami penurunan kadar hemoglobin.

Sedangkan pada kelompok intervensi 6,25% responden mengalami penurunan kadar hemoglobin. Pada kasus anemia, remaja putri berisiko sepuluh kali lebih besar menderita anemia dibandingkan dengan remaja laki-laki dikarenakan remaja putri dalam proses pertumbuhan dan perkembangannya mengalami menstruasi yang membuat remaja putri mengeluarkan darah lebih banyak setiap bulannya sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih tinggi dimana anemia didefinisikan sebagai suatu kondisi dimana kadar hemoglobin dalam tubuh lebih rendah dari kadar normal yang dapat menyebabkan masalah kesehatan karena kadar hemoglobin yang rendah menyebabkan masalah dalam membawa oksigen ke jaringan tubuh (1).

Saat terjadi menstruasi, kebutuhan zat besi lebih tinggi karena pengeluaran darah selama menstruasi yang dimana secara keseluruhan kebutuhan zat besi meningkat daripada kebutuhan zat besi sebelum menstruasi atau sebelum masa remaja yaitu menjadi 0,7 mg sampai 0,9 mg Fe per hari. Dari peningkatan tersebut, dalam sehari remaja putri memerlukan asupan zat besi sebesar 2,2 mg per hari (5).

Banyaknya kehilangan darah pada wanita normal selama satu periode menstruasi yaitu rata-rata 25-60 ml dengan konsentrasi kadar hemoglobin normal yaitu 14 g/dL dan kandungan besi hemoglobin 3,4 mg per gram kadar hemoglobin serta volume darah yang mengandung 12-29 mg besi sehingga dapat disimpulkan bahwa kehilangan darah dalam satu hari siklus menstruasi yaitu 0,4 sampai 1 mg atau sebesar 150 sampai 400 mg per tahunnya (6).

Anemia dapat menimbulkan dampak seperti menurunkan daya tahan tubuh sehingga penderita anemia menjadi lebih mudah terkena penyakit infeksi, menurunnya kebugaran dan ketangkasan berpikir karena menurunnya asupan oksigen ke sel otot dan sel otak, serta menurunnya prestasi belajar dan produktivitas kerja atau kinerja (14).

Selain itu, perkembangan psikologis yang membuat remaja putri sangat memperhatikan bentuk tubuh dan menyebabkan tidak sedikit dari remaja putri untuk membatasi konsumsi makanan atau melakukan diet yang salah serta faktor lingkungan yang membuat remaja putri lebih memilih mengonsumi makan cepat saji atau *junk food* dibandingkan makanan yang mengandung banyak vitamin khususnya zat besi seperti sayur dan buah juga menjadi faktor yang menyebabkan terjadinya anemia pada remaja putri (6). Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *junk food* dengan status gizi dengan nilai *p value* 0,030 (*p* < 0,05). Pada penelitian lain menyatakan bahwa status gizi yang baik dapat ditentukan oleh asupan gizi yang baik. dengan status gizi yang baik dapat memenuhi kebutuhan akan zat gizi termasuk zat besi sehingga kebutuhan kadar hemoglobin tercukupi yang ditunjukkan dengan nilai *p value* 0,000 (*p* < 0,05) (10).

Berdasarkan tabel 7 didapatkan hasil perbedaan kadar hemoglobin yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai *p value* < 0,05 (*p* = 0,004 <

0,05) dan selisih rerata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi sebesar 0,8 dan pada kelompok kontrol sebesar -0,2 yang menunjukkan bahwa rerata kadar hemoglobin pada kelompok intervensi sebelum dan setelah diberikan sari kacang hijau mengalami peningkatan sedangkan rerata kadar hemoglobin pada kelompok kontrol mengalami penurunan sehingga dapat diartikan bahwa sari kacang hijau efektif dalam peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP N 2 Piyungan.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa pemberian sari kacang hijau sebanyak 500 ml per hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin yang semula rata-rata kadar hemoglobin 9,6 g/dL mengalami peningkatan menjadi 10,6 g/dL setelah diberikan sari kacang hijau (11)

KESIMPULAN

1. Terdapat perbedaan yang signifikan pada kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau dengan nilai *p value* < 0,05 (p = 0,001 < 0,05).
2. Terdapat perbedaan yang signifikan pada kadar hemoglobin yang dilakukan sebelum dan sesudah 14 hari dengan nilai *p value* < 0,05 (p = 0,034 < 0,05).
3. Terdapat selisih rerata kadar hemoglobin yang signifikan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai *p value* < 0,05 (p = 0,004 < 0,05

SARAN

1. Bagi Remaja

   Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti berharap remaja dapat melakukan pencegahan dan penanganan anemia dengan peningkatan kadar hemoglobin secara non farmakologi melalui konsumsi sari kacang hijau.
2. Bagi Sekolah

   Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti berharap sekolah mampu memotivasi siswa dalam melakukan pencegahan dan penanganan anemia dengan peningkatan kadar hemoglobin secara non farmakologi melalui konsumsi sari kacang hijau.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti berharap hasil penelitian mampu menjadi bahan referensi dan dapat melanjutkan penelitian yang serupa dengan perbaruan ilmu terkini.
4. Bagi Puskesmas

   Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti berharap puskesmas mampu memberikan informasi dan motivasi kepada masyarakat terkait dengan pencegahan dan penanganan anemia secara non farmakologi melalui konsumsi sari kacang hijau.

DAFTAR PUSTAKA

Yunita EA, Dkk. Penatalaksanaan Anemia Ringan Berfokus Pada Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Ny. H Di PMB Atik Kota Agung Tahun 2021. J Ilmu Kebidanan. 2022;XII:19–25.

Carolin BT, Novelia S. Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Anemia. 2021;4(1):109–14.

Izzani R. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Perilaku Konsumsi Tablet Fe Saat Menstruasi Pada Mahasiswi FKM UNAIR Surabaya. J Unair. 2018;7(VOL 7, NO 1 (2018): Journal Unair).

Riska W. Gambaran Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Bantul Yogyakarta [Internet]. Repository Universitas Jenderal Ahmad Yani. Universitas Jenderal Ahmad Yani; 2016. Available from: http://repository.unjaya.ac.id/id/eprint/2612

Dewi DT. Hubungan Konsumsi Zinc Dengan Stunting Dan Anemia Gizi Pada Siswi SMP Negeri 2 Ubud Kabupaten Gianyar [Internet]. Poltekkes Denpasar; 2020. Available from: https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/4220/3/BAB%2520II.pdf&ved=2ahUKEwi0xK2mpaj5AhXd1zgGHXIKDmEQFnoECA4QAQ&usg=AOvVaw1RAaIN9-2LLOBk5OGEGjjw

Astuti D, Kulsum U. Pola Menstruasi Dengan Terjadinya Anemia Pada Remaja Putri. J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2020;11(Vol.11 No.2 (2020): Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan):314–27.

Listiana A. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di SMK N 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah. 2016;7:455–69.

Julaecha. Upaya Pencegahan Anemia pada Remaja Putri. J Abdimas Kesehat. 2020;II:109–12.

Zaimy S, dkk. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri Di Asrama Putri STIKES Syedza Saintika Padang. J Kesehat Saintika Meditory. 2021 Jun;4(VOL 4, NO 1 (2021): Jurnal Kesehatan Saintika Meditory):56–60.

Ginting DY, Dkk. Effect Of Mung Bean Extract O Hemoglobin Levels Of Postpartum Mother At BPM Siti Alia Amd. Keb In Desa Dolok Sagala Dolok Masihul District Jalan Sudirman No . 38 Lubuk Pakam. J Kebidanan Kestra. 2020;III:96–104.

Amalia A. Efektifitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb. RAKERNAS AIPKEMA. 2016;13–8.

Dewi RM, Dkk. Karakteristik Dan Prevalensi Anemia Pada Mahasiswi D IV Kebidanan Reguler B Tingkat 3 Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Tahun 2019. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta; 2019.

Tiara Carolin B, Dkk. Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Anemia. J Qual Women's Heal. 2021;4(Vol. 4 No 1 (2021): Journal for Quality Women's in Health):109–14.

RI K. Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia; 2018. 1–57 p.