



RESEARCH ARTICLE

Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester III

Mas' amah^{1*)}, Iis Tri Utami²

Published online: 25 May 2022

Abstract

Anaemia is a condition where the haemoglobin level is less than normal, which occurs due to a lack of iron in the body where the need for iron increases during pregnancy. One of the efforts for preventing anaemia in pregnant women except supplementing blood tablets is the consumption of green beans. A preliminary study conducted at Kotabumi II Public Health Center obtained data from 68 pregnant women who came to have their pregnancy checked as many as 36 (52.94%) third-trimester pregnant women experiencing anaemia. The purpose of this study was to determine the effect of green beans extracts on the increase of haemoglobin levels in pregnant women in trimester III at Kotabumi II Public Health Center in 2021. The research type used is a quantitative experimental method with a quasi-experimental approach, namely a non-equivalent control group design. The population in this study were third-trimester pregnant women who came to Kotabumi II Public Health Center totalling 36 people. The sample in this study amounted to 20 people. The sampling technique used was purposive sampling. Univariate and Bivariate analysis using independent t-test. The research result of giving green beans extracts in the intervention group before the treatment was 10.3 and after treatment was 10.7. In the control group before the treatment was 10.07 and after treatment was 10.14 and on average showed the effect of green beans extracts on the increase of Hb levels in pregnant women with a p-value of 0.001. It is hoped that pregnant women can consume green beans extracts to increase the mother's Hb levels.

Keywords: Green Beans; Hb Level; Pregnant Women

Abstrak: Anemia adalah suatu kondisi kadar hemoglobin kurang dari normal yang terjadi karena kurangnya zat besi pada tubuh dimana saat hamil kebutuhan zat besi meningkat. Salah satu upaya dalam mencegah anemia pada ibu hamil selain tablet tambah darah dengan konsumsi kacang hijau. Studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kotabumi II didapatkan data dari 68 ibu hamil yang datang memeriksakan kehamilannya 36 (52,94%) ibu hamil trimester III mengalami anemia. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Kotabumi II Tahun 2021. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif metode *eksperimental* dengan pendekatan *quasy eksperimen* yaitu *non equivalent control group design*. Populasi dalam penelitian ini ibu hamil Trimester III yang datang ke Puskesmas Kotabumi II berjumlah 36 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang. Teknik sampling yang di gunakan yaitu *purposive sampling*. Analisa Univariat dan Bivariat menggunakan *uji t independen*. Hasil penelitian pemberian sari kacang hijau pada kelompok intervensi sebelum adalah 10,3 dan sesudah 10,7. Pada kelompok kontrol sebelum adalah 10,07 dan sesudah adalah 10,14 dan rata-rata menunjukkan adanya pengaruh sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar HB pada ibu hamil dengan hasil p value 0,001. Diharapkan ibu hamil dapat mengkonsumsi sari kacang hijau untuk meningkatkan kadar Hb ibu.

Kata Kunci: Kacang Hijau; Kadar HB; Ibu Hamil

^{1*),2} Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan
Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah Pringsewu

^{*)} *corresponding author*

Mas' amah
Mahasiswa Konversi Program Studi Kebidanan Program
Sarjana Terapan Fakultas Kesehatan Universitas Aisyah
Pringsewu

Email: masamah20012809@gmail.com

Copyright 2022 @author(s)

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu kondisi medis di mana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada pria dan wanita. Untuk pria anemia biasanya di definisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gr/100 ml dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12 gr/100 ml. Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel darah merah (eritrosit) dalam tubuh menjadi terlalu rendah. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan karena sel darah merah mengandung hemoglobin yang membawa oksigen ke jaringan tubuh.

Anemia dapat menyebabkan berbagai komplikasi termasuk kelelahan dan stres pada organ tubuh (Proverawati, 2011).

Anemia terjadi karena kurangnya zat besi dan asam folat dalam tubuh. Wanita yang menderita anemia pada masa kehamilan berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Disamping itu, anemia dapat mengakibatkan kematian baik ibu maupun bayinya pada waktu proses persalinan. Wanita lebih rentan anemia dibandingkan dengan pria. Kebutuhan zat besi pada wanita adalah 3 kali lebih besar dari pada pria, wanita setiap bulan mengalami menstruasi yang secara otomatis mengeluarkan darah, itulah sebabnya wanita membutuhkan zat besi untuk mengembalikan kondisi tubuhnya ke keadaan semula dan hal tersebut tidak terjadi pada pria. Demikian pula pada waktu kehamilan, kebutuhan akan zat besi meningkat 3 kali dibanding dengan pada waktu sebelum kehamilan, ini berkaitan dengan kebutuhan perkembangan janin didalam kandungan. Dampak dari kekurangan zat besi selama kehamilan dapat beresiko bagi ibu dan janin, terjadi perdarahan dan pada janin dapat menyebabkan BBLR (Proverawati, 2011).

Menurut *World Health Organisation* (WHO) tahun 2017 kejadian anemia kehamilan berkisar antara 20% dan 89% dengan menetapkan Hb 11 gr/dl sebagai dasar anemia dimana anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia terutama bagi kelompok Wanita Usia Subur (WUS) khususnya ibu hamil. Penelitian yang dilakukan oleh Amani tahun 2012 dan Rofiani tahun 2016 di palestina mengungkapkan bahwa anemia pada ibu hamil trimester ketiga sebesar 69% lebih besar dibandingkan dengan trimester kedua 31%.

Hasil Riskesdas di Indonesia pada tahun 2018 menyatakan bahwa sebanyak 48,9% ibu hamil mengalami anemia. Sedangkan cakupan pemberian tablet tambah darah (FE-3) pada ibu hamil masih ada tiga kabupaten dengan cakupan yang belum terpenuhi atau kurang dari target yakni kurang dari 90% pada kabupaten Way Kanan, Tulang Bawang Barat dan Lampung Barat, sehingga masih banyak terdapat ibu hamil dengan anemia di Provinsi Lampung (Profil Kesehatan Provinsi Lampung, 2019).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan kabupaten Lampung Utara Seksi Gizi dan KIA diperoleh data dari 27 wilayah kerja Puskesmas yang ada di Kabupaten Lampung Utara, bahwa Kabupaten Lampung Utara merupakan penyumbang nomor 2 Angka Kematian Ibu (AKI) di provinsi lampung sampai September 2020 ini sebanyak 9 orang dan Angka Kematian Bayi (AKB) sebanyak 14 orang. Dimana penyebab kematian pada ibu dan bayi ini bermacam macam ada karena perdarahan yang secara tidak langsung disebabkan karena anemia. Prevalensi Anemia di Kabupaten Lampung Utara mengalami kenaikan dari 4028 kasus (26,8%) pada tahun 2017 mengalami kenaikan pada tahun 2018 sebanyak 4075 (27,5%) (Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Utara, Sub bagian Gizi KIA, 2019).

Tindakan untuk mencegah terjadinya anemia adalah dengan cara farmakologi yakni pemberian tablet tambah darah Fe, dan secara non farmakologi adalah dengan pemberian kacang hijau. Dimana kacang hijau adalah sumber makanan yang ekonomis, mudah didapat dalam bentuk makanan dan minuman. Kacang hijau sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil dan menyusui, juga untuk menunjang masa pertumbuhan anak karena kandungan zat bergizi yang ada didalam kacang hijau seperti sumber protein, kaya serat, rendah karbohidrat, lemak sehat dan kaya vitamin (Amirul, 2016).

Tindakan untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil bisa melalui konsumsi mengandung zat besi dari bahan hewani, dan bahan nabati seperti kacang-kacangan, tempe, tablet tambah darah, konseling dan skrining anemia. Salah satu jenis kacang kacang adalah kacang hijau. Kacang hijau selain memiliki kandungan zat besi, vitamin c, dan zat seng yang berperan dalam penanganan anemia defisiensi besi. Kacang hijau juga mengandung vitamin A sebesar 7 mcg dalam setengah cangkarnya. Kekurangan vitamin A dapat memperburuk anemia defisiensi besi. Pemberian suplementasi vitamin A memiliki efek menguntungkan pada anemia defisiensi besi. Vitamin A memiliki banyak peran di dalam tubuh, antara lain untuk pertumbuhan dan diferensiasi sel progenitoreritrosit, imunitas tubuh terhadap infeksi dan mobilisasi cadangan zat besi seluruh jaringan. Interaksi vitamin A dengan zat besi bersifat sinergis (Amirul, 2016)

Berdasarkan data yang diperoleh dari data Gizi KIA Puskesmas Kotabumi II di Wilayah kerja Puskesmas ada 68 ibu hamil (100%) bulan November 2020 yang datang ke puskesmas melakukan pemeriksaan, dari jumlah tersebut terdapat 36 (52,94%) ibu hamil trimester III yang mengalami anemia. Sedangkan data yang diambil dari Puskesmas pembandingan yang sama-sama di Wilayah Kerja Kecamatan Kotabumi Selatan adalah Puskesmas wonogiri bahwa data bulan November jumlah ibu hamil yang berkunjung sebanyak 35 orang berkunjung dan yang mengalami anemia 5 orang (14,28%) ibu hamil. Fokus penelitian ini adalah "Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian *Quasi eksperimen* dengan rancangan *non equivalent control group design*. Kelompok penelitian ini menjadi dua kelompok perlakuan dan kontrol. Kelompok perlakuan diberikan sari kacang hijau dan kontrol tidak diberikan sari kacang hijau. Populasi dalam penelitian ini adalah 36 ibu hamil trimester III yang ada di Puskesmas Kotabumi II dengan sampel 20 orang. Analisis yang digunakan univariat dan bivariat.

HASIL PENELITIAN

Kadar Hb kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan setelah diberikan tablet Fe dan sari kacang hijau

Kelompok Intervensi					Kelompok Kontrol			
Kadar HB	N	Mean	SD	Min-Mak	N	Mean	SD	Min-Mak
Sebelum intervensi	10	10,33	0,42177	9,70-10,80	10	10,07	0,573	9,40-10,90
Sesudah intervensi	10	10,79	0,4282	10,10-11,40	10	10,14	0,583	9,50-11,00

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil pengukuran rata-rata tingkat kadar HB sebelum diberikan Fe dan sari kacang hijau terhadap 10 orang pada kelompok intervensi di dapat rata-rata sebesar 10.3 gr% dan sesudah intervensi di dapat rata-rata sesudah sebesar 10.7 gr% (kategori anemia ringan).

Berdasarkan tabel diatas didapatkan hasil pengukuran rata-rata tingkat kadar Hb sebelum diberikan Fe dari 10 orang pada kelompok kontrol di dapat rata-rata sebesar 10.07 gr% dan pada kelompok kontrol di dapat rata-rata sesudah sebesar 10.1 gr% (kategori anemia ringan)

Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu hamil trimester III

Tabel Uji T-Test rata-rata Mual muntah Sebelum dan Sesudah diberikan Air Seduhan Jahe Pada Ibu Hamil Trimester I

Kelompok	MMean	SSD	SSE	jumlah	P-Value
Intervensi	10,79	0,422	0,133	10	0,011
Kontrol	10,14	0,583	0,184	10	0,011

Hasil bahwa rata-rata kadar Hb ibu hamil yang diberikan sari kacang hijau dan tablet Fe yaitu 10,7 gr% dan rata-rata kadar Hb ibu hamil yang tidak diberikan sari kacang hijau yaitu 10,14 gr% hasil uji statistik menggunakan independent test didapatkan nilai $p\text{-value} = (0,011 < 0,05)$ yang artinya ada pengaruh pemberian tablet Fe dan sari kacang hijau terhadap tingkat kadar Hb pada ibu hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021.

PEMBAHASAN

Tingkat kadar Hb pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah diberi Fe dan sari kacang hijau di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata didapatkan rata-rata tingkat kadar HB sebelum diberikan Fe dan sari kacang hijau sebesar 10.3 gr% (kategori anemia ringan) dan sesudah sebesar 10.7 gr% (kategori anemia ringan) dengan hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini benar bahwa sebelum pemberian Fe dan sari kacang hijau nilai rata-rata adalah 10.02-10.6 dan sesudah adalah 10.4-11.09 dan nilai minimal 10.1 dan maksimal 11.4 serta standar deviasi 42282.

Upaya yang dilakukan dalam pencegahan dan penanggulangan anemia yaitu farmakologi dengan mengkonsumsi tablet Fe Selain terapi farmakologi dapat juga diberikan terapi lain dengan minuman kacang hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah secara signifikan karena mengandung zat besi, vitamin C, dan zat seng dan vitamin A memiliki banyak peran di dalam tubuh, antara lain untuk pertumbuhan dan diferensiasi sel progenitor eritrosit, imunitas tubuh terhadap infeksi dan mobilisasi cadangan zat besi seluruh jaringan, (Amirul, 2016).

Kacang hijau memiliki banyak kandungan vitamin dan mineral seperti kalsium, besi, fosfor, dan natrium. Kandungan protein, karbohidrat, dan lemak pada kacang hijau mendukung proses sintesis hemoglobin (mustakim, 2013)

Anemia terjadi karena kurangnya zat besi dan asam folat dalam tubuh. Wanita yang menderita anemia pada masa kehamilan berpotensi melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah. Disamping itu, anemia dapat mengakibatkan kematian baik ibu maupun bayinya pada waktu proses persalinan. Wanita lebih rentan anemia dibandingkan dengan pria. Kebutuhan zat besi pada wanita adalah 3 kali lebih besar dari pada pria, itulah sebabnya wanita membutuhkan zat besi untuk mengembalikan kondisi tubuhnya ke keadaan semula dan hal tersebut

tidak terjadi pada pria. Demikian pula pada waktu kehamilan, kebutuhan akan zat besi meningkat 3 kali dibanding dengan pada waktu sebelum kehamilan, ini berkaitan dengan kebutuhan perkembangan janin didalam kandungan (Proverawati, 2011).

Anemia pada ibu hamil sangat berbahaya karena dapat menyebabkan: abortus, kehamilan premature, molahidatidosa, hiperemesis gravidarum, perdarahan antepartum, dan KPD (Ketuban Pecah Dini). Untuk mengatasi hal ini sangat penting bagi ibu hamil untuk memperhatikan makanan yang dikonsumsi, terutama yang mengandung zat besi. Anemia dalam kehamilan yang disebabkan karena kekurangan zat besi, dapat dilakukan pengobatan relatif secara mudah dan murah. Salah satu alternatifnya adalah mengonsumsi sari kacang hijau setiap harinya. Kacang hijau mengandung 20-25% protein. Protein pada kacang hijau mentah memiliki daya cerna sekitar 77%. Daya cerna yang tidak terlalu tinggi tersebut disebabkan oleh adanya zat antigizi, seperti anti tripsin dan tanin (*polifenol*) (Neneng latifah, 2018).

Hal ini sejalan dengan penelitian Yuhendri Putra dan Fitriani dengan judul pemberian jus kacang hijau terhadap kadar hemoglobin ibu hamil anemia ringan. Pemberian jus kacang hijau dilakukan 2 kali sehari dengan rata-rata kadar HB adalah 0,34 gr% dengan standar deviasi 0,000 gr%. Hasil uji statistik didapatkan nilai $\text{sig. (2 tailed)} = 0,0005 (< 0,005)$ artinya ada pengaruh antara kadar HB sebelum dan sesudah intervensi jus kacang hijau. Sejalan juga dengan penelitian Neneng Siti Latifah Tahun 2018 menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan kacang hijau dan Tablet Fe sebesar 9,33 gr/dl, rata-rata kadar hemoglobin setelah diberikan kacang hijau dan Tablet FE sebesar 10,80 gr/dl, rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan tablet FE sebesar 9,27 gr/dl, rata-rata kadar hemoglobin setelah diberikan Tablet FE sebesar 10,33 gr/dl sesudah dilakukan intervensi sebesar 10.73. Diketahui ada pengaruh pemberian kacang hijau terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada ibu hamil Trimester II di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Way Kandi Bandar Lampung Tahun 2018 dengan hasil uji t didapat p value $0,000 < \alpha (0,05)$.

Menurut Peneliti, memang tidak semua ibu hamil mengalami anemia pada kehamilannya, tetapi ada juga sebagian kecil yang mengalami anemia sepanjang kehamilannya sampai ibu melahirkan. Tingkat anemia pun berbeda pada setiap ibu hamil, selama hamil sebagian ibu hamil sudah makan secara teratur dan meminum vitamin yang sudah diberikan hal ini sering kita dapatkan informasinya pada saat ibu hamil melakukan ANC. Namun sebagian ibu hamil kurang begitu mengetahui terkait dengan makanan yang bergizi seimbang yang seharusnya ibu konsumsi saat hamil.

Sesuai dengan teori bahwa pola makan yang baik selama kehamilan dapat membantu tubuh mengatasi

permintaan khusus karena hamil, serta memiliki pengaruh positif pada kesehatan bayi. Pola makan sehat pada ibu hamil adalah makanan yang dikonsumsi oleh ibu hamil harus memiliki jumlah kalori dan zat-zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan ibu hamil. Salah satu caranya adalah dengan mengonsumsi makanan dari kacang-kacangan seperti kacang hijau dengan tidak meninggalkan konsumsi tablet tambah darah sehingga peningkatan kadar Hb akan lebih baik lagi.

Tingkat kadar Hb pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah diberikan tablet Fe di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Tahun 2021

Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan rata-rata tingkat kadar HB pada kelompok kontrol sebelum diberikan tablet Fe sebesar 10,07 gr% (kategori anemiaringan) dan sesudah sebesar 10,1 gr% (anemia ringan) dengan hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95% diyakini benar bahwa sebelum setelah pemberian tablet Fe adalah 9,6-10,4 dan sesudah adalah 9,7-10,5 dengan skor minimal 9,5 dan maksimal 11,0.

Anemia pada kehamilan merupakan masalah kesehatan yang dialami oleh wanita diseluruh dunia baik dinegara maju maupun negara berkembang. Anemia pada kehamilan adalah kondisi dimana tubuh memiliki sedikit sel-sel darah merah atau sel tidak dapat membawa oksigen ke berbagai organ tubuh, selama kehamilan kebutuhan oksigen lebih tinggi sehingga memicu peningkatan produksi eritopoietin. Akibatnya, volume plasma bertambah dan sel darah merah (eritrosit) meningkat. meskipun saat sebelum hamil ibu tidak dapat memperbaiki anemia, ibu bisa saja mempengaruhi anemia saat hamil. Hal ini biasanya karena kurangnya asupan gizi, terutama zat besi. Kebutuhan zat besi pada ibu hamil terus meningkat sesuai dengan usia kehamilan (Prawirohardjo, 2014).

Zat besi adalah zat gizi penting untuk membuat hemoglobin, yaitu protein dalam sel darah merah yang membawa oksigen ke seluruh jaringan dan organ tubuh selama masa kehamilan, jumlah darah dalam tubuh ibu naik hingga 50% lebih banyak dibandingkan dengan tubuh normal, jadi ibu perlu banyak zat yang membuat hemoglobin untuk mengimbangi kenaikan volume darah juga untuk memenuhi kebutuhan zat untuk perkembangan jaringan dan plasenta sebagian besar ibu hamil tidak menyadari adanya kebutuhan zat besi yang dibutuhkan tubuh terutama pada trimester kedua dan ketiga saat kebutuhan tubuh akan meningkat drastis (Prawirohardjo, 2014).

Jika ibu berada dalam kondisi kekurangan zat besi untuk membuat hemoglobin yang diperlukan, maka ibu berisiko sering mual-mual di pagi hari dan frekuensi muntah terlalu sering nafsu, makan yang turun karena mual dan muntah sedang mengandung lebih dari satu bayi. Namun hal itu pasti mengalami peningkatan volume plasma terjadi dalam proporsi yang lebih besar jika dibandingkan dengan peningkatan eritrosit sehingga terjadi penurunan konsentrasi hemoglobin (Hb) akibat hemodilusi (Prawirohardjo, 2014).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Retnor ini dkk, 2017 di Puskesmas Pare Kabupaten Temanggung rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum mendapatkan perlakuan pada kelompok intervensi adalah 9,8 dan pada kelompok kontrol adalah 10,1 rata-rata hemoglobin ibu hamil sesudah mendapatkan perlakuan pada kelompok intervensi adalah 10,7 dan pada kelompok kontrol adalah 10,1. Ada perbedaan hemoglobin ibu hamil sebelum dan sesudah di berikan intervensi pada kelompok intervensi

dengan $p < 0,000$ pada kelompok kontrol dengan $p < 0,056$ ada pengaruh pemberian sari kacang ijo dan tablet Fe terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan $p < 0,000$.

Sejalan dengan hasil penelitian Neneng Siti Latifah juga menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin rata-rata kadar hemoglobin setelah diberikan kacang hijau dan Tablet FE sebesar 10,80 gr/dl, dan rata-rata kadar hemoglobin setelah diberikan Tablet FE sebesar 10,33 gr/dl sesudah dilakukan intervensi sebesar 10,73. Diketahui ada 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 dengan hasil uji t didapat $p \text{ value } 0,000 < \alpha (0,05)$.

Menurut peneliti dengan ibu mengonsumsi Fe dan sari kacang hijau untuk memaksimalkan penyerapan zat besi maka responden sangat dianjurkan mengonsumsi sari kacang hijau. Kacang hijau mengandung 20-25% protein. Protein pada kacang hijau mentah memiliki daya cerna sekitar 77%. Daya cerna yang tidak terlalu tinggi tersebut disebabkan oleh adanya zat anti gizi, seperti anti tripsin dan tanin (*polifenol*) yang sangat baik bagi ibu hamil apalagi kacang hijau merupakan jenis makanan yang mudah di dapat dan digemari masyarakat yang pengolahannya tidak sulit selain dengan kandungan zat besinya yang dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh.

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Tingkat Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021

Hasil penelitian menunjukkan bahwa diketahui rata-rata tingkat kadar HB sebelum dan sesudah diberikan Fe dan sari kacang hijau pada kelompok intervensi sebesar 10,7 gr% (kategori anemia ringan) dan pada kelompok kontrol sebesar 10,1 gr% (kategori ringan). Hasil uji rata-rata tingkat kadar HB sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau pada kelompok intervensi diperoleh nilai $p\text{-value} = (0,011 < 0,05)$ dan kelompok kontrol juga diperoleh nilai $p\text{-value} = (0,011 < 0,05)$ sehingga terdapat pengaruh pemberian tablet Fe dan sari kacang hijau terhadap tingkat kadar HB pada ibu hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021.

Tindakan untuk mencegah terjadinya anemia pada ibu hamil bisa melalui konsumsi mengandung zat besi dari bahan hewani, dan bahan nabati seperti kacang-kacangan, tempe, tablet tambah darah, konseling dan skrining anemia. Salah satu jenis kacang-kacangan adalah kacang hijau. Kacang hijau selain memiliki kandungan zat besi, vitamin C, dan zat seng yang berperan dalam penanganan anemia defisiensi besi. Kacang hijau juga mengandung vitamin A sebesar 7 mcg dalam setengah cangkarnya. Kekurangan vitamin A dapat memperburuk anemia defisiensi besi. Pemberian suplementasi vitamin A memiliki efek menguntungkan pada anemia defisiensi besi. Vitamin A memiliki banyak peran di dalam tubuh, antara lain untuk pertumbuhan dan diferensiasi sel progenitor eritrosit, imunitas tubuh terhadap infeksi dan mobilisasi cadangan zat besi seluruh jaringan. Interaksi vitamin A dengan zat besi bersifat sinergis yang diberikan sebanyak 250 ml dikonsumsi dua kali sehari (Amirul, 2016).

Hal ini juga sejalan dengan penelitian Neneng Siti Latifah Tahun 2018 terhadap 30 sampel ibu hamil dimana hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan kacang hijau dan Tablet FE sebesar 9,3

gr/dl, rata-rata kadar hemoglobin setelah diberikan kacang hijau dan Tablet FE sebesar 10,8 gr/dl, rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan tablet FE sebesar 9,2 gr/dl, rata-rata kadar hemoglobin setelah diberikan Tablet FE sebesar 10,3 gr/dl sesudah dilakukan intervensi sebesar 10,7. Diketahui ada 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 dengan hasil uji t didapat $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$.

Sejalan dengan penelitian Amirul Amalia dengan judul “Efektifitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb” dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin (Hb) 9,6 gr/dl atau mengalami anemia ringan sebelum pemberian minuman kacang hijau, dan rata-rata kadar hemoglobin (Hb) 10,6 gr/dl atau tidak anemia setelah pemberian minuman kacang hijau. Ada pengaruh pemberian minuman kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) dengan $p = 0,000$.

Sejalan juga dengan penelitian Misrawati tentang pengaruh sari kacang ijo dan tablet fe terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil yang anemia di Puskesmas Bara Baraya Makassar tahun 2018 dimana kelompok intervensi (ibu hamil yang diberi sari kacang ijo dan tablet Fe) dan kelompok control (ibu hamil yang konsumsi tablet Fe) dari hasil penelitian menggunakan *uji wilcoxon dan uji mann whitney* ada pengaruh sari kacang ijo dan tablet fe terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil yang anemia dimana nilai $\rho = 0,00 < \alpha = 0,05$ dan nilai sig atau nilai sebesar $,002 < \alpha = 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima.

Menurut peneliti untuk memaksimalkan penyerapan zat besi maka ibu hamil dapat mengkonsumsi kacang hijau dimana dapat membantu memproduksi sel-sel darah merah serta menstimulasi produksi hemoglobin dalam darah pada penderita anemia, dengan tetap melakukan pemberian tablet zat besi selama kehamilan dimana merupakan salah satu cara yang paling cocok bagi ibu hamil untuk meningkatkan kadar Hb sampai tahap yang diinginkan. Sehingga dalam penelitian ini dapat pengaruh yang walaupun tidak terlalu signifikan untuk meningkatkan kadar HB pada kehamilan dengan hasil $p\text{-value} = 0,011$. Sehingga kacang hijau dapat menjadi terapi alternative yang efektif untuk membantu mengurangi anemia pada ibu hamil selama diberikan dengan jumlah yang tepat dan cara yang benar.

Selain itu secara statistik ada peningkatan jumlah kenaikan kadar hemoglobin pada responden yang diberikan sari kacang hijau, walaupun kenaikan tersebut masih dengan kategori yang sama yakni anemia ringan. hal ini disebabkan lamanya waktu pemberian intervensi sari kacang hijau yang terlalu singkat. Sehingga diharapkan pada penelitian selanjutnya untuk dapat menambahkan waktu lamanya pemberian sari kacang hijau sehingga peningkatan kadar hemoglobin bagi ibu hamil anemia akan terlihat jelas pengaruhnya dari anemia ringan menjadi tidak anemia. Karena keterbatasan waktu peneliti pada penelitian saat ini dimana hanya melakukan intervensi selama 7 hari.

KESIMPULAN

1. Rata-rata kadar HB pada kelompok intervensi sebelum (pemberian tablet fe dan sari kacang hijau) adalah 10,3gr% (kategori anemia ringan) dan sesudah adalah 10,7 gr% (kategori anemia ringan).

2. Rata-rata kadar HB pada kelompok kontrol sebelum (pemberian tablet fe) adalah 10,07 gr% (kategori anemia ringan) dan sesudah adalah 10,14 (kategori anemia ringan)
3. Rerata kadar HB pada kelompok intervensi adalah 10,79 gr% dan kelompok Kontrol adalah 10,14 gr%. Ada pengaruh sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar HB pada ibu hamil trimester III dengan $p\text{-value} = 0,011$.

SARAN

1. Bagi Ibu hamil
Ibu hamil dapat lebih aktif mencari informasi apa saja yang bisa dilakukan untuk meningkatkan kadar Hb ibu hamil melalui media sosial seperti internet, majalah, buku-buku tentang kehamilan, papan-papan informasi, leaflet dan poster yang ada di puskesmas, praktik bidan, dokter sehingga dapat memberi informasi kepada ibu hamil dan masyarakat tentang salah satu alternatif dalam mengatasi kadar Hb rendah dan anemia yakni dengan menggunakan makanan terutama kacang hijau sehingga dapat mencegah dan mengurangi terjadinya kejadian anemia pada ibu hamil.
2. Bagi Puskesmas Kotabumi II
Puskesmas dapat melakukan penyuluhan lebih aktif lagi pada ibu hamil melalui posyandu, kelas ibu, memperbanyak leaflet agar bisa dibaca ibu hamil, poster dan spanduk sehingga dapat menambah wawasan ibu hamil dan meningkatkan kualitas dalam memberikan pelayanan kepada ibu hamil.
3. Bagi Universitas Aisyah Pringsewu
Perpustakaan agar dapat menambah referensi, buku dan bahan bacaan untuk mahasiswa dalam menambah wawasan tentang masalah menaikkan kadar hb dan metode non farmakologi yang bisa digunakan terhadap kejadian anemia pada ibu hamil.
4. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat menambah pengalaman dan wawasan ilmu pengetahuan tentang cara mengatasi anemia pada ibu hamil dengan metode non farmakologi serta dapat menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya dengan variabel yang sama tetapi kelompok responden dan karakteristik yang berbeda dengan menambahkan faktor-faktor lainnya yang dapat menyebabkan anemia yang lebih bervariasi dan mencakup penelitian yang lebih luas dengan metode penelitian yang berbeda terutama yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil. selain itu karena keterbatasan peneliti dengan lamanya penelitian diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambah waktu penelitian agar hasil yang diharapkan lebih maksimal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, (2015). *Aneka Tanaman Apotek Hidup disekitar kita*. Jakarta. One Book
- Amalia, Amirul. (2016). *Efektivitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin*. Jurnal Temu

- Ilmiah Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat. Rakernas Aipkema.
- Arikunto, Suharsimi (2012). *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta: Jakarta
- Astawan, M. (2012). *Sehat Dengan Hidangan Kacang dan Biji - Bijian*. Depok: Penebar 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.
- Bunga Astria (2019). *Gizi bagi Ibu dan Anak*. PT Pustaka baru: Yogyakarta.
- Dewi Luh Retnorini, (2017). *Pengaruh pemberian Fe dan sari kacang hijau terhadap kadar HB hemoglobin terhadap ibu hamil*, Skripsi. Politeknik Kesehatan Semarang.
- Dinas Kesehatan Lampung Utara (2019). *Seksi Gizi dan KIA* , Kabupaten Lampung Utara
- Dinas Kesehatan Provinsi Lampung (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Lampung Tahun 2019*, Provinsi Lampung.
- Hoelman, dkk (2015). *Panduan SDGS untuk pemerintah Daerah (Kota dan Kabupaten) dan Pemangku Kepentingan Daerah*. INFID. Jakarta.
- Karlina, dr (2020). *Sari kacang hijau*. Jakarta
- Kemendes RI (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*, Jakarta.
- Merryana, (2012). *Gizi Reproduksi*. Yogyakarta : Pustaka
- Misrawati (2018). *Pengaruh sari kacang ijo dan tablet fe terhadap peningkatan kadar Hb pada ibu hamil yang anemia di Puskesmas Bara Baraya Makassar tahun 2018*. Makasar. Jurnal
- Miyata & Proverawati. (2010) *.Nutrisi Janin Dan Ibu Hamil*. Yogyakarta, Mulia Medika.
- Neneng Latifah (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*
- Notoatmodjo (2014). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Bineka Cipta
- Notoatmodjo,S.(2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Bineka Cipta
- Priyanto, (2018). *Pemeriksaan kadar HB dengan metode POCT sebagai deteksi dini pada penyakit anemia di Sumbersono Mojokerto*, Jurnal. Universitas nadhatul Ulama Surabaya Indonesia.
- Proverawati, A (2011). *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta:Medical Book
- Retnorini, Widatiningsih dan Masini, (2017). *Pengaruh Kacang Hijau terhadap Ibu Hamil di Puskesmas Pare Kabupaten Temanggung*
- Riskesdas (2013). *Badan Penelitian dan Pengembangan. Kesehatan RI*.
- Rukiyah, Lia y (2019). *Asuhan Kebidanan Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal*, Trans Info Media: Jakarta
- Sawali (2013). *Jumlah Eritrosit, kadar hemoglobin dan hematocrit*.
- Siti Nurasya (2019). *Pengaruh pemberian kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Naioni 2019*. Jurnal, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Citra Mandiri Kupang.
- Sugiyono, (2012). *Statistika Untuk Penelitian.*: Alfabeta
- Sulistyoningsih H (2011). *Gizi Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Supariasa, I.D.N. dkk(2013). *Penilaian Status Gizi* (Edisi Revisi).Jakarta: PenerbitBuku Kedokteran EGC
- Utari, dr. (2020). *Efek samping kacang hijau*. Jakarta.
- Yuhendri, Putra (2018). *Pemberian Jus Kacang Hijau terhadap Kadar hemoglobin Ibu hamil anemia ringan*. Jurnal Kesehatan prima Nusantara Bukut Tinggi Volume 9 No I Januari 2018.
- Walyani, Elisabeth Siwi (2015). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Yogyakarta, Pustaka Baru.