



Peningkatan Kadar Hemoglobin Melalui Sosialisasi Pemanfaatan Sari Kacang Hijau Di Desa Sukasenang, Kec. Sindangkasih

Siti Fatimah¹, Ratna Suminar², Siti Rohmah³

¹ Universitas Galuh, Indonesia

Email Koresponden: sitifatihmah446611@gmail.com¹

Info Artikel

Riwayat Artikel

Diajukan: 2023-12-15

Diterima: 2024-01-06

Diterbitkan: 2024-04-19

Kata Kunci:

Anemia; ibu Hamil; Sari Kacang Hijau

Keywords:

Anemia; Pregnant women; Green Bean Juice



Lisensi: cc-by-sa

Copyright © 2024 Siti Fatimah, Ratna Suminar, Siti Rohmah

Cara mensitasi artikel:

Fatihmah, S., Suminar, R., Rohmah, S. (2024). Peningkatan Kadar Hemoglobin Melalui Sosialisasi Pemanfaatan Sari Kacang Hijau Di Desa Sukasenang, Kec. Sindangkasih. *JPKMU: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Unigal*, 1(1), 47–54. <https://jurnal.unigal.ac.id/jpkmu>

ABSTRAK

Embrio dan kulit biji dari kacang hijau paling banyak kandungan zat besinya. Sari kacang hijau merupakan bentuk penyajian yang paling efektif untuk dikonsumsi ibu hamil. Oleh sebab itu, diperlukan kegiatan untuk memperkenalkan manfaat sari kacang hijau berdasarkan hasil penelitian. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan kadar haemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia melalui sosialisasi pemanfaatan sari kacang hijau. Metode yang dilakukan adalah dengan memberikan sosialisasi tentang pemanfaatan sari kacang hijau dan memantau ibu hamil dalam mengonsumsinya selama 2 minggu berturut-turut dan untuk mengetahui efektivitas pemberian sari kacang hijau, ibu dilakukan pengukuran kadar hb sebelum dan sesudah mengonsumsi kacang sari kacang hijau. Hasil dari kegiatan ini rata-rata Kadar HB sebelum Tindakan 9,8 gr/dl dan sesudah 11,2 gr/dl. Hasil dari pengabdian ini adalah meningkatnya kadar HB pada hamil setelah rutin mengonsumsi sari kacang hijau selama 2 minggu.

ABSTRACT

The embryo and seed coat of mung beans contain the most iron. Mung bean juice is the most effective form of presentation for pregnant women to consume. Therefore, activities are needed to introduce the benefits of mung bean juice based on research results. The purpose of this activity is to increase the hemoglobin level of anemic pregnant women through socialization through the use of mung bean juice. The method used was to provide socialization about the use of mung bean juice and monitor pregnant women consuming it for 2 consecutive weeks to determine the effectiveness of giving mung bean juice, the mother measured the hb level before and after consuming mung bean juice. The results of this activity were the average HB level before the action was 9.8 gr/dl and after 11.2 gr/dl. The result of this service is an increase in HB levels in pregnant women after routinely consuming mung bean juice for 2 weeks.

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu keadaan di mana jumlah dan ukuran sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di bawah batas normal yang dapat mengakibatkan gangguan kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Anemia pada ibu hamil



memerlukan perhatian khusus dari pihak yang terkait dalam memberikan pelayanan. Hal ini disebabkan karena anemia kehamilan disebut berpotensi membahayakan ibu dan anak (Manuaba, 2010).

Anemia yang paling sering dijumpai dalam kehamilan adalah anemia akibat kekurangan zat besi yang disebabkan karena kurangnya asupan unsur besi dalam makanan, gangguan penyerapan, peningkatan kebutuhan zat besi (Simbolon, Jumiyati, & Rahmadi, 2018).

Menurut *World Health Organization* (WHO) melaporkan diperkirakan kematian ibu sebesar 303.000 jiwa atau sekitar 216/100.000 kelahiran hidup di seluruh dunia. Secara global prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 41,8%. setengah dari kejadian anemia tersebut disebabkan karena defisiensi zat besi. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Afrika sebesar 57,1%, Asia 48,2%, Eropa 25,1% dan Amerika 24,1%. Di negara-negara berkembang ada sekitar 40% kematian ibu berkaitan dengan anemia dalam kehamilan (Prasanth, 2017).

Prevalensi anemia di Indonesia pada ibu hamil sebesar 48,9%, angka ini mengalami peningkatan yang cukup tinggi dibandingkan dengan hasil Riskesdas 2013 sebesar 37,1%. Sebanyak 62,3% anemia tersebut karena defisiensi zat besi yang dapat menyebabkan keguguran, partus prematus, inersia uteri, partus lama, atonia uteri dan menyebabkan perdarahan serta syok. Kontribusi anemia terhadap kematian di Indonesia diperkirakan mencapai 10% hingga 12%. Hal ini berarti bahwa 10% hingga 12% kematian ibu di Indonesia dapat diturunkan apabila kejadian anemia pada ibu hamil dapat dicegah (Kemenkes RI, 2016).

Pencegahan anemia bisa dicegah dengan upaya baik secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi yaitu dengan Pemberian tablet Fe. Pemberian tablet Fe yang tidak rutin, kurang cukup meningkatkan kadar hemoglobin. Secara nonfarmakologi salah satunya dengan mengonsumsi sari kacang hijau karena secara signifikan dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah dan juga mengandung vitamin C, zat dan vitamin A dan zat seng 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 (Fitriany & Saputri, 2018). Kandungan karbohidrat, protein, dan lemak pada kacang hijau mendukung proses sintesis hemoglobin dan juga pada kacang hijau banyak mengandung vitamin dan mineral seperti kalsium, besi, fosfor, dan natrium (M Mustakim, 2016).

Kacang hijau salah satu jenis kacang-kacangan yang mengandung zat besi tinggi adalah kacang hijau (*vigna radiata*). Biji kacang hijau yang telah direbus atau diolah dan kemudian

dikonsumsi mempunyai daya cerna yang tinggi dan rendah daya flatulensi nya. Sebaliknya pada ibu hamil yang diberikan tambahan sari kacang hijau terdapat peningkatan kadar Hb ibu hamil. Hal tersebut terkait faktor-faktor yang meningkatkan kadar Hb ibu hamil seperti buah yang mengandung vitamin C, vitamin B, serta makanan mengandung zat gizi dan protein tinggi. Kandungan zat besi dalam kacang hijau paling banyak terdapat pada embrio dan kulit biji nya, dengan jumlah zat besi pada kacang hijau sebanyak 6,7 mg per 100 gram. Mengonsumsi dua cangkir kacang hijau setiap hari berarti mengonsumsi 50% kebutuhan besi setiap hari yaitu 18 mg dan dapat meningkatkan kadar hemoglobin selama 2 minggu (Fitriany & Saputri, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan di lapangan, selama ini pendidikan kesehatan terkait anemia dan bahayanya sering dilakukan ,akan tetapi belum ada yang menyinggung tentang pemanfaatan bahan makanan untuk peningkatan kadar haemoglobin. Sehingga pada pengabdian ini bermaksud untuk melakukan sosialisasi tentang pemanfaatan sari kacang hijau sebagai upaya peningkatan kadar Hb melalui konsumsi sari kacang hijau di Desa Sukasenang Kecamatan Sindangkasih Kabupaten Ciamis.

METODE

Metode dalam kegiatan ini diawali dengan pengukuran kadar haemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia kemudian dilanjutkan dengan memberikan sosialisasi pemnafaatan sari kacang hijau. Setelah mengikuti sosialisasi, ibu di pastikan dan dipantau selama 2 minggu untuk mengonsumsi sari kacang hijau setiap harinya. Di akhir setelah 2 minggu ibu mengonsumsi sari kacang hijau, dilakukan lagi pengukuran kadar haemoglobin untuk mengetahui efektivitas dari pemberian sari kacang hijau.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan oleh program studi profesi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Galuh. Kegiatan ini dilaksanakan selama 14 hari. Pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh 9 orang ibu hamil yang mengalami anemia di Desa Sukasenang Kec. Sindangkasih.

Tabel 1
Rata- Rata Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil yang anemia

| Variabel | Rata-rata Hb |
|---|--------------|
| Kadar Hb Sebelum Pemberian Sari Kcang Hijau | 9,8 gr/dl |
| Kadar Hb 2 minggu setelah pemberian sari kacang hijau | 11,2 gr/dl |

Berdasarkan data tersebut diatas, rata-rata peningkatan kadar haemoglobin sebelum pemberian sari kacang hijau 9,8 gr/dl, dan mengalami peningkatan setelah 2 minggu berturut-turut pemberian sari kacang hijau dengan rata-rata 11,2 gr/dl.

Dari tabel tersebut dapat kita lihat bahwa ada kenaikan kadar Hb pada ibu hamil ibu yang mengalami anemia setelah mengkonsumsi sari kacang hijau selama dua minggu berturut –turut, walaupun kenaikannya tidak drastis tetapi jika lebih lama lagi mengkonsumsi secara rutin akan perlahan naik kearah nilai normal pada ibu hamil. Sari kacang hijau memiliki kandungan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa kacang – kacang lainnya.

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). Kacang hijau bisa digunakan masyarakat untuk pengobatan secara empiris yaitu sebagai pencegahan anemia (Wahyuni, Setyowati, Wianti, Agustini, & Hijriani, 2023).

Salah satu cara penanggulangan anemia dengan fortifikasi pangan. Fortifikasi makanan yang banyak dikonsumsi dan yang diproses secara terpusat merupakan inti pengawasan anemia diberbagai Negara. Fortifikasi makanan merupakan salah satu cara terampuh dalam pencegahan defisiensi zat besi. Salah satu makanan yang dapat mencegah defisiensi zat besi yaitu kacang hijau, Kacang hijau merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah sehingga dapat mengatasi efek

penurunan Hb (Wahyuni et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya, berdasarkan hasil analisis data diketahui bahwa rata-rata kadar Hemoglobin (Hb) ibu hamil sebelum diberikan minuman kacang hijau adalah 9,6 gr/dl. Rata-rata kadar Hemoglobin (Hb) ibu hamil setelah diberikan minuman kacang hijau adalah 10,6 gr/dl. Uji pengaruh kadar hemoglobin pada pemberian sari kacang hijau secara uji statistik independent T Test didapatkan *P value* sebesar $0,000 < 0,05$. Simpulannya yaitu Sari kacang hijau berpengaruh terhadap kenaikan kadar Hb (Fatimah, Heryani, & Mukti, 2023).



Gambar 1
Pengukuran Kadar Haemoglobin



Gambar 2
Sosialisasi Pemanfaatan Sari kacang hijau



Gambar 3
Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

SIMPULAN

Pemberian sari kacang hijau kepada 9 ibu hamil yang mengalami anemia di Desa Sukasenang Kec Sindangkasih setelah 2 minggu mengonsumsi sari kacang hijau secara berturut-turut hasilnya dapat meningkatkan kadar haemoglobin. Rata-rata peningkatan kadar haemoglobin 11,2 gr/dl.

Diharapkan setelah diadakannya pengabdian ini, ibu hamil bisa memanfaatkan sari kacang hijau untuk meningkatkan kadar haemoglobin.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan pada Civitas akademik dan LPPM Universitas Universitas galuh atas dukungan moril dan materiil sehingga terlaksananya program pengabdian kepada Masyarakat ini dengan lancar dan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Fatimah, S., Heryani, S., & Mukti, A. S. (2023). IBU HAMIL ANEMIA The Effect of Giving Green Extract on Increasing Hemoglobin Levels of Anemic Pregnant Women. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(01), 76–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.36569/jmm.v14i1.330>
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). ANEMIA DEFISIENSI BESI. *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.29103/averrous.v4i2.1033>
- Kemendes RI. (2016). *Buku kesehatan ibu dan anak*. Jakarta: Kemendes RI.
- Lathifah, N. S. (2018). Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar

- Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester Ii Di Wilayah Kerja Puskesmas *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 4(3), 139–144. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33024/jkm.v4i3.666>
- M Mustakim. (2016). *Budidaya Kacang Hijau Secara Intensif*. Diambil dari <https://inlislite.uin-suska.ac.id/opac/detail-opac?id=22241>
- Manuaba, I. B. G. (2010). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana untuk Pendidikan bidan.* Diambil dari https://lisa.poltekkesjakarta3.ac.id/perpustakaan/index.php?p=show_detail&id=318
- Prasanth, R. (2017). Prevalence of Anemia in both Developing and Developed Countries around the World. *World Journal of Anemia*, 1(2), 40–43. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10065-0009>
- Simbolon, D., Jumiyati, & Rahmadi, A. (2018). *Modul Edukasi Gizi Pencegahan dan Penanggulangan Kurang Energi Kronik (KEK) dan Anemia Pada Ibu Hamil*. Diambil dari https://books.google.co.id/books/about/Modul_Edukasi_Gizi_Pencegahan_dan_Penanggulangan.html?hl=id&id=1r6DDwAAQBAJ&redir_esc=y
- Wahyuni, S., Setyowati, R., Wianti, A., Agustini, A., & Hijriani, H. (2023). Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Di Desa Heuleut Leuwimunding Kabupaten Majalengka. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 1(9), 1718–1724. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v1i9.415>

