



## Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan

Indah Purwati<sup>1\*</sup>, Surtiningsih<sup>1</sup>, Linda Yanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Harapan Bangsa, Banyumas, Indonesia

Email: indahpurwati2456@gmail.com, surtiningsih@uhb.ac.id, lindayanti@uhb.ac.id

### Article Info

Received: 10 Februari 2023

Accepted: 31 Maret 2023

**Abstrak:** Anemia is a condition of reduced red blood cells or commonly referred to as erythrocytes in blood circulation or hemoglobin so that they are unable to fulfill their function as oxygen carriers to all tissues (Astuti & Ertiana, 2018). Anemia can indirectly cause complications such as abortion (1.6%), premature labor (10%), infection (5.5%), causing his disorder (4%), the first stage lasts a long time (1.8%), the second stage lasts a long time (4.9%), postpartum hemorrhage (30.1%), low birth weight (62%), (Kemenkes RI, 2017). In addition to standard care, there is also care that can be given as an additional effort to increase hemoglobin levels in pregnant women, namely by consuming Ambon banana, spinach juice, honey, chicken liver, guava juice and green bean juice. According to the results of research by Dewi, et al (2017), consuming mung bean juice 2x/250ml for 14 days is very effective in increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia. Case Presentation: Mrs. E, 23 years old, G1P0A0Ah0, 35 weeks and 3 days of gestation, came to the health center wanting to check her condition with the main complaint recently feeling dizzy, weak and easily tired when doing daily activities. On general examination, it was found that BP: 100/60 mmHg, N: 82 x/minute, S: 36.5, R: 22 x/minute. Special examination found that the eyes and conjunctiva were slightly pale, the rest were within normal limits. In the supporting examination, the result of Hb was less than the normal limit of 10.2g/dl. Conclusion: After midwifery care was performed by providing complementary care of green bean extract 2x/250ml for 7 days, Mrs E's Hb increased from 10.2g/dl to 11.1 g/dl, eyes and conjunctiva were no longer pale.

**Kata Kunci:** Anemia, Hemoglobin Level, Green Bean Extract

**Citation:** Purwati, I., Surtiningsih., & Yanti, L. (2023). Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia Ringan. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 7-9.

### Pendahuluan

Mengacu data yang dipaparkan WHO (World Health Organization) AKI terjadi di negara sebanyak 40%. Sementara AKI di Indonesia berdasar pada data Kementerian Kesehatan tahun 2020 yaitu sejumlah 4.627 kasus. Angka tersebut bertambah dari sejumlah 4.221 pada tahun 2019 dan di Kabupaten jumlah kasus AKI paling tinggi yaitu sejumlah 37 kasus di Kabupaten Brebes, sejumlah 36 kasus di Grobogan, serta sejumlah 22 kasus di Banjarnegara. Kasus AKI terendah ada di Kota Salatiga dan Kota Malang dengan sejumlah 2 kasus untuk masing-masing kota tersebut, di ikuti oleh sejumlah 3 kasus di Kota Tegal. Jumlah AKI tahun 2020 dipicu oleh gangguan sistem peredaran darah (230 kasus), hipertensi dalam kehamilan (1.110 kasus), dan kasus perdarahan (1.330 kasus). Pemicu AKI terbesar di antaranya yaitu kasus perdarahan yang disebabkan oleh anemia pada kehamilan (Kemenkes RI, 2020).

Anemia yang dialami oleh ibu hamil dimasukkan dalam permasalahan secara global, dimana pada tahun 2018 mencapai prevalensi dengan persentase 29,6%, dan prevalensi tersebut di Indonesia pada tahun 2017 hingga 2019 meningkat menjadi 44,2% dari sebelumnya 43,2%.



Sementara mengacu Data Riskeddas (Riset Kesehatan Dasar), dari 2013 sampai dengan 2018 menunjukkan adanya peningkatan proporsi anemia ibu hamil yaitu menjadi 48,9% dari sebelumnya 37,1%, dan angka kejadian anemia pada ibu hamil di Jawa Tengah sendiri yaitu 43,5% (Riskeddas, 2019). Anemia secara tidak langsung dapat menyebabkan komplikasi seperti abortus (1,6%), persalinan prematuritas (10%), infeksi (5,5%), kala 1 lama (1,8%), kala 2 lama (4,9%), gangguan his (4%), perdarahan post-partum (30,1%), BBLR (62%), (Kemenkes RI, 2017).

Standar pemeriksaan kadar hemoglobin ibu hamil yang normal bisa diadakan paling tidak dua kali selama kehamilan yakni pada trimester I sebanyak 1 kali dengan kehamilan usia < 12 minggu dan pada trimester III sebanyak 1 kali dengan kehamilan usia 28 minggu. Selain itu, ibu hamil yang pada trimester II mengalami anemia, maka tiap dua minggu diadakan pemeriksaan kadar Hemoglobin sampai kembali normal kadar hemoglobin ibu.

Peran dari bidan sangatlah krusial dalam hal pencegahan serta penatalaksanaan kasus anemia, khususnya pada ibu hamil yang antara lain dengan cara mendeteksi anemia secara dini sesuai skala prioritas dengan intervensi tertentu dalam pemeriksaan antenatal care (ANC), di antaranya pemeriksaan kadar protein, memeriksa kadar hemoglobin, dan penanganan pertama terhadap anemia yaitu dengan memberi tablet penambah darah (Fe) sejumlah 90 tablet dikonsumsi 1x/Sehari (Kemenkes RI, 2019).

Selain Asuhan standar ada juga asuhan yang dapat diberikan sebagai upaya tambahan dalam mendorong peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil yakni dengan mengonsumsi pisang ambon, jus bayam, madu, hati ayam, jus jambu dan sari kacang hijau. Mengonsumsi sari kacang hijau 2x/250ml selama 7 hari sangat efektif dalam membantu peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil yang memiliki atau mengalami anemia (Retnorini L Dewi, dkk 2017).

Angka kejadian anemia di Puskesmas Susukan 1 Banjarnegara tahun 2021 sebanyak 48 kasus ibu hamil pada trimester 1 dan 98 kasus ibu hamil pada Trimester 3. Mengacu pemaparan tersebut, maka penulis mengambil kasus Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Ny E Umur 23 Tahun G1P0A0AH0 usia kehamilan 35 minggu 3 hari dengan anemia ringan di Puskesmas Susukan 1 Banjarnegara.

## Metode

Studi kasus dipergunakan menjadi metode penelitian ini. Seorang ibu hamil berumur 23 tahun G1P0A0AH0 hamil 35 minggu 3 hari datang ke puskesmas dengan keluhan merasa pusing, badannya lemas dan mudah lelah dijadikan subjek studi kasus ini. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 07 Maret 2022 sampai 21 Maret 2022 di Puskesmas susukan 1 Banjarnegara. Pengumpulan data berupa data primer (anamnesa, pemeriksaan fisik, pemeriksaan penunjang), serta data sekunder. Instrumen penelitian yang dipergunakan berupa Format askeb ibu hamil, *inform consent*, *leafleat*, buku KIA, dan rekam medis. Dari pemeriksaan menunjukkan konjungtiva pucat, dan kadar hemoglobin 10,2 gr% (anemia ringan). Pasien diberikan terapi non farmakologi berupa sari kacang hijau selama 14 hari dengan dosis 250 ml sehari 2 kali. Setelah dievaluasi terjadi peningkatan kadar HB dari 10,2 gr% meningkat menjadi 11,1 gr%.

## Hasil dan Pembahasan

Kehamilan adalah proses yang terjadi secara alamiah untuk tujuan meneruskan keturunan. Selain itu, kehamilan juga adalah proses perpaduan sel ovum dengan sperma, sehingga terbentuk konsepsi hingga janin terlahir, dan waktu hamil normal yaitu 40 minggu atau 280 hari terhitung dari HPHT atau haid pertama hari terakhir. Ibu hamil rentan terjadi anemia karena peningkatan kebutuhan zat besi pada tubuh ibu seiring usia kehamilan yang bertambah. Ketika anemia dialami ibu hamil, maka tidak adanya sel darah merah yang cukup sehat pada darah untuk mengangkut oksigen ke jaringan tubuh janin dan ibu (Arantika & Fatimah, 2019).

Anemia merupakan kondisi tubuh yang mana ukuran serta jumlah kadar Hb atau sel darah merah kurang dari batas normal, yang secara tidak langsung dapat menjadikan distribusi oksigen ke seluruh tubuh oleh darah terganggu (Kemenkes, 2018). Kadar HB yang normal pada perempuan dan laki-laki berbeda. Bagi laki-laki <13,5 gram/100 ml dan <12,0gram/100 ml bagi wanita. Disebut anemia apabila Hb <12,0g/dl pada wanita usia subur, sementara disebut anemia untuk ibu hamil jika kadar Hb <11,0g/dl. Selain hal tersebut, anemia keahadil adalah kadar cairan plasma yang meningkat selama kehamilan yang terjadi hemodilusi atau pengenceran darah yang bisa terlihat sebagai anemia. Anemia zat gizi besi merupakan anemia kehamilan yang kerap ditemui yang ditandai dengan lemah, letih lelah, lesu, pucat, pusing dll. Dari hasil pengkajian pasien Ny. E datang ke puskesmas dengan keluhan utama yaitu sering merasa pusing, badan lemas dan mudah lelah (Tewary, 2011).

Penanganan anemia pada kehamilan secara non farmakologi adalah dengan pemberian sari kacang hijau. Manfaat dari kacang hijau sangat besar untuk tubuh manusia, yaitu sebagai sumber vitamin E, C, B1, A, protein nabati, dan berbagai zat lainnya seperti niasin, magnesium, mangan, lemak, minyak, kalsium, belerang, besi, dan amilum. Tidak hanya biji kacang hijau saja, namun daunnya juga bermanfaat dalam melancarkan sistem pencernaan. Kacang hijau adalah bahan sumber protein kedua sesudah susu krim kering. Kacang hijau memiliki kandungan protein kisaran sejumlah 22%. Fe termasuk zat gizi mikro dalam kacang hijau dimana 100gr kacang hijau yaitu mengandung 6,7mg Fe. Pengolahan kacang hijau ini harus melewati proses pemasakan, baik itu melalui sangrai, pengukusan, dan perebusan (Purwono & Hartono, 2015).

Salah satu cara pengolahan yang benar terhadap sari kacang hijau yaitu Bahan 1000 ml air matang, 100 gr kacang hijau, 50-gram gula pasir, dan 1 lembar daun pandan. Langkah membuatnya yaitu dilakukan pencucian kacang hijau hingga bersih. Kacang hijau direndam sekitar 3 jam di dalam air. Kemudian direbus bersamaan dengan air rendamnya sampai lunak, selanjutnya diangkat dan ditiriskan. Kacang hijau dihaluskan menggunakan blender, dan lakukan penyaringan. Cairan sari kacang hijau kembali di blender. Diulang-ulang hingga tersisa sedikit ampas kacang hijaunya. Sebanyak 1 lembar daun pandan dimasukkan ke dalam sari kacang hijau serta direbus hingga mendidih bersama gula. Kemudian diangkat, aduklah hingga merata. Sari kacang hijau sudah siap untuk disajikan.

Pada penelitian ini pasien diberikan terapi non farmakologi berupa sari kacang hijau yang diminum selama 14 hari. Pasien mengkonsumsi 2 kali per hari. Dosis sekali minum sebanyak 250 ml tiap pagi dan sore hari. Setelah dievaluasi, kadar hemoglobin dari 10,2 gr% meningkat menjadi 11,1 gr%, mengatakan bahwa mengkonsumsi sari kacang hijau 2x/250ml selama 14 hari sangat efektif dalam membantu peningkatan HB ibu hamil dengan anemia.

## Kesimpulan

Mengacu dari hasil penelitian, sari kacang hijau sangat efektif guna meningkatkan HB ibu hamil dengan anemia.

## Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan pada pihak kampus universitas harapan bangsa dan Puskesmas Susukan 1 yang telah mengizinkan dan membantu saya dalam penelitian ini.

## Daftar Rujukan

- Arantika, M, & Fatimah. (2019). *Patologi Kehamilan Memahami berbagai Penyakit dan Komplikasi Kehamilan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Astutik, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia dalam Kehamilan*. Jawa Timur: CV Pustaka Abadi.
- Kemenkes RI (2019). *Hasil Utama Rinkes 2018 Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Tanda Bahaya Kehamilan yang Harus diketahui oleh Ibu Hamil*. Kementerian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan Dan Pember dayaan Masyarakat.
- Purwono & Hartono. (2015). *Kacang Hijau*. Bogor: Penebar Swadaya.
- Retnorini, L. D, et al. (2017). Pengaruh Pemberian Tablet Fe dengan Sari Kacang Hijau terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. Skripsi. Poltekes Semarang.
- Tewary, K. A. S. (2011). Anemia in Pregnancy, *Apiindia*, 102(1), 1-3.