

Pemberian Jus Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Ringan

Green Bean Juice Admission On Inreasing Haemoglobin Level On Pregnant Women With Light Anemia

Yuhendri Putra *), Fitriani MS *)

*) STIKes Prima Nusantara Bukittinggi
PEmail : yuhendriputra@gmail.com

ABSTRAK

Menurut World Health Organization (WHO) 20% dari 515.000 kematian maternal di seluruh dunia disebabkan oleh anemia. Anemia merupakan suatu keadaan adanya penurunan kadar *hemoglobin*, *hematokrit* dan jumlah *ertirosit* dibawah nilai normal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian kacang hijau terhadap kadar *hemoglobin* ibu hamil anemia ringan trimester III di BPM May Resti,AMd.Keb Dandung-Dandung. Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi Eksperimen* dengan desain *one-group pre-test post-test design*. Analisis yang digunakan adalah analisis *univariat* dan *bivariat*. Sampel sebanyak 16 orang ibu hamil dengan anemia ringan menggunakan teknik *purposive sampling*. Setiap responden diberikan perlakuan dengan pemberian jus kacang hijau sebanyak 250 cc, 2 kali sehari selama 7 hari. Pengukuran kadar *hemoglobin* dilakukan 2 kali yaitu 1 hari sebelum dan pada hari ke 9 sesudah konsumsi jus kacang hijau. terdapat pengaruh kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil tetapi tidak terlalu signifikan, sebaiknya jus kacang hijau ini dijadikan sebagai usaha preventif dalam pencegahan anemia. Saran agar bisa mempromosikan jus kacang hijau sebagai usaha untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

Kata Kunci : Anemia, Ibu Hamil, Kacang Hijau

ABSTRACT

According to World Health Organization (WHO) 20% of 515,000 maternal deaths worldwide are caused by anemia. Anemia is a condition of decreased hemoglobin, hematocrit and ertirocyte counts below normal values. This study aims to determine the effect of green beans juice on hemoglobin levels of pregnant women with mild anemia trimester III. This was Quasi Eksperimen with one-group pre-test design post-test design. The sample of study were 16 pregnant women with mild anemia using purposive sampling technique. Each respondent is given treatment by giving green bean juice for as 250 cc, 2 twice per day for 7 days. Data were analyzed with Paired T-Test Sample. There was the influence of green beans on the increase of pregnant women's hemoglobin level but it is not very significant, this green bean juice should be used as a preventive effort in prevention of anemia. Suggestions for promoting green beans juice in an attempt to prevent anemia in pregnant women.

Keywords: Anemia, Pregnant Women, Green Bean

PENDAHULUAN

Menurut WHO (*World Health Organization*), 20% dari 515.000 kematian maternal di seluruh dunia disebabkan oleh *anemia*. *Anemia* merupakan masalah kesehatan masyarakat terbesar di dunia, terutama bagi kelompok Wanita Usia Subur (WUS) khususnya ibu hamil. Bagi ibu hamil, anemia berperan dalam peningkatan *prevalensi* kematian dan kesakitan ibu, dan bagi bayi dapat meningkatkan risiko kesakitan dan kematian bayi serta BBLR. *Anemia* umumnya terjadi di seluruh dunia, terutama di negara berkembang dan pada kelompok sosio ekonomi rendah. Secara keseluruhan *anemia* terjadi pada 5% wanita di negara berkembang dan 3% di negara maju (Departemen Gizi dan Kesmas UI, 2010).

Menurut WHO, kejadian *anemia* kehamilan berkisar antara 20% dan 89% dengan menetapkan Hb 11gr% sebagai dasarnya. Penelitian yang dilakukan oleh Amani (2012), Rofiani (2016) di Palestina mengungkapkan bahwa *anemia* pada ibu hamil trimester ketiga sebesar 69 % lebih besar dibandingkan dengan trimester kedua 31%.

Salah satu jenis kacang-kacangan yang mengandung zat besi tinggi adalah kacang hijau. Kacang hijau sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil dan menyusui, juga untuk menunjang masa pertumbuhan anak (Akbar, 2005). Kandungan zat besi dalam kacang hijau paling banyak terdapat pada embrio dan kulit bijinya (Astawan, 2009) dengan jumlah kandungan zat besi pada kacang hijau sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau.

Penelitian Faridah dan Indraswari (2016) tentang pemberian kacang hijau terhadap kadar *hemoglobin* yang dilakukan pada remaja putri dengan hasil kacang hijau dapat meningkatkan kadar *hemoglobin* remaja putri, sedangkan penelitian yang dilakukan Retnorini dkk (2015) menunjukkan bahwa pemberian sari kacang hijau dapat meningkatkan kadar *hemoglobin* pada ibu hamil.

METODE

Penelitian eksperimen semu ini dilaksanakan dengan rancangan *One Group Pretest – Posttest Design* di BPM May Resti, Amd. Keb Dandung-Dandung. Sebanyak 16 orang ibu hamil yang mengalami *anemia* ringan yang memenuhi kriteria inklusi dan tidak memiliki kriteria eksklusi menjadi sampel dalam penelitian ini dan diambil secara *purposive sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur kadar Hemoglobin menggunakan lembar observasi sebelum dan sesudah diberikan intervensi pemberian jus kacang hijau. Analisis data dilakukan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk melihat perbedaan antar nilai *pre-test* dan nilai *post-test*. Seluruh proses analisis menggunakan metode statistik uji dengan perangkat komputer.

HASIL

1. Rata-rata Hb Sebelum Diberikan Intervensi Tabel 1 : Rata-rata Hb sebelum Intervensi

Kadar Hb	N	Mean	St. Deviasi	Min-Max
Pre-test	16	10,22	0,63	9,2 – 10,8

Rata-rata kadar Hb sebelum diberikan intervensi jus kacang hijau adalah 10,22 gr% dengan standar deviasi 0,63 gr%.

2. Rata-rata Hb Sesudah Diberikan Intervensi Tabel 2 : Rata-rata Hb sesudah Intervensi

Kadar Hb	N	Mean	St. Deviasi	Min-Max
Pre-test	16	10,22	0,63	9,2 – 10,8

Rata-rata kadar Hb sebelum diberikan intervensi jus kacang hijau adalah 10,22 gr% dengan standar deviasi 0,63 gr%.

3. Perbedaan Kadar Hb Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 3 : Perbandingan Rata-rata Hb sebelum dan sesudah Intervensi

Pengukuran	Kadar HB			N	P Value
	Mean	SD	SE		
Pre-Test	10,22	0,63	0,156	16	0,0005
Post-Test	10,56	0,61	0,150		

Rata-rata kadar Hb responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi adalah 0,34 gr% dengan standar deviasi 0,006 gr%. Hasil uji statistik didapatkan nilai *sig. (2 tailed)* = 0,0005 ($< 0,005$) artinya ada pengaruh antara kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan intervensi jus kacang hijau (Lihat tabel 3)

PEMBAHASAN

Jus kacang hijau digemari banyak kalangan masyarakat karena banyaknya penjual sarapan jus kacang hijau dan jus kacang hijau mudah untuk didapat. Jus kacang hijau mengandung protein, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, vitamin A, vitamin B, vitamin C dan mengandung serat yang sangat bermanfaat bagi tubuh manusia. Kandungan zat besinya bisa meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh.

Kacang hijau memiliki nama latin *Phaseolus Aureus* sering disajikan dalam bentuk bubur yang biasanya banyak dijual pada pagi hari untuk sarapan pagi. Kandungan dalam kacang hijau terdapat 22,2 g protein, 1,2 g lemak, 62,9 g karbohidrat, 125 mg kalsium, 320 mg fosfor, 6,7 mg besi, 157 SI Vitamin A, 0,64 mg Vitamin B, 6 mg Vitamin C dalam 100 gram jus kacang hijau (Astawan, 2009).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Maulina (2010) juga menunjukkan pemberian kacang hijau selama 7 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin karena dalam hasil penelitiannya bahwa pemberian kacang hijau dosis 18 gr/kg BB/hari dan 36 gr/kg BB/hari efektif terhadap peningkatan kadar Hb pada tikus putih.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewi dengan judul Pengaruh pemberian tablet fe dan sari jus kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. Data penelitian diambil dengan lembar observasi dan hal ini dibuktikan dengan uji T-berpasangan yang menunjukkan *p-value* = 0.0005 ($p < 0,05$) bahwa “ada pengaruh pemberian tablet Fe dan sari jus kacang hijau terhadap kadar haemoglobin pada ibu hamil”.

Hal ini sesuai dengan pendapat Astawan (2009) bahwa jus kacang hijau selain memiliki kandungan zat besi, vitamin C dan zat seng yang berperan dalam penanganan anemia defisiensi besi, jus kacang hijau juga mengandung Vitamin A. Kekurangan Vitamin A dapat memperburuk *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 berdasarkan jumlahnya (Astawan, 2009).

KESIMPULAN

Jus kacang hijau dapat meningkatkan kadar *hemoglobin* dalam darah karena mengandung zat besi, Vitamin C, Zat seng dan Vitamin A. sebaiknya jus kacang hijau ini dijadikan usaha preventif/usaha pencegahan anemia pada ibu hamil, karena pengaruh jus kacang tidak terlalu signifikan terhadap kenaikan kadar hb.

DAFTAR PUSTAKA

1. Astawan, M. 2009. Sehat Dengan Hidangan Kacang Dan Biji-Bijian. Jakarta : Penebar Swadaya
2. Departemen Gisi dan Kesmas UI. (2010). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*.
3. Faridah, U. 2017. Pemberian Kacang Hijau Sebagai Upaya Peningkatan kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. Yogyakarta. STIKes Muhammadiyah Kudus
4. Helty, 2008. Pengaruh Jus Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Jumlah Sel

- Darah Dalam Konteks Asuhan Keperawatan pasien Kanker Dengan Kemoterapi. Tesis. Jakarta : Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
5. Maulina, N. 2015. Pengaruh Pemberian Kacang Hijau (*Phaseolus Radiatus*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Tikus Putih (*Rattus Norvegicus*) Jantan Galur Wistar. Aceh. Universitas Malikussaleh
 6. Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
 7. WHO. (2015). *Trends in Maternal Mortality 1990 to 2015*. WHO, UNICEF, UNFPA : World Bank Group