



PENGARUH SARI KACANG HIJAU DAN MADU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HB PADA REMAJA PUTRI DI MTS AL-FALAH KARANGTANJUNG KABUPATEN PANDEGLANG TAHUN 2023

Ida Nuraida¹, Retno Sugesti², Fenni Valianda Amelia³

^{1,2,3} Fakultas Vokasi Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Universitas Indonesia Maju
idanuraida636@gmail.com , retnosugeti.uima@gmail.com

Abstrak

Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit (sel darah merah) yang ditunjukkan dengan penurunan kadar hemoglobin < 12 g/dl, hematokrit dan hitung eritrosit. Hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Agustus tahun 2023 pada remaja putri, diperoleh data dari 26 remaja mengalami anemia diantaranya 21 orang yang mengalami anemia ringan dan 5 orang mengalami anemia sedang. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh sari kacang hijau dan madu terhadap peningkatan kadar hb pada remaja putri di MTs Al-Falah Karangtanjung kabupaten pandeglang tahun 2023. Metodologi Penelitian ini menggunakan *quasy experimental design* ini menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu Remaja Putri sebanyak 26 orang yang mengalami anemia. Hasil Penelitian ini terdapat pengaruh sari kacang hijau dan madu terhadap peningkatan kadar HB pada remaja putri di MTS Al-Falah Karangtanjung Kabupaten Pandeglang tahun 2023 dengan peningkatan kadar hemoglobin sebesar 2,873. Simpulannya adalah mengkonsumsi sari kacang hijau dan madu dapat meningkatkan kadar HB pada remaja putri di MTS Al-Falah Karangtanjung Kabupaten Pandeglang.

Kata Kunci: *Hemoglobin, Madu, Remaja, Sari Kacang Hijau*

Abstract

Anemia is a condition where there is a decrease in the number of erythrocytes (red blood cells) as indicated by a decrease in hemoglobin levels < 12 g/dl, hematocrit and erythrocyte count. The results of an initial survey conducted by researchers in August 2023 on young women, obtained data from 26 teenagers experiencing anemia, including 21 people who had mild anemia and 5 people who had moderate anemia. The aim of this research is to determine the effect of green bean juice and honey on increasing HB levels in young women at MTs Al-Falah Karangtanjung, Pandeglang Regency in 2023. Methodology This research uses a quasi-experimental design, using a one group pretest-posttest design approach. The sample was determined based on inclusion and exclusion criteria, namely 26 young women who had anemia. The results of this research show the effect of green bean juice and honey on increasing HB levels in young women at MTS Al-Falah Karangtanjung, Pandeglang Regency in 2023 with an increase in hemoglobin levels of 2.873. The conclusion is that consuming green bean juice and honey can increase HB levels in young women at MTS Al-Falah Karangtanjung, Pandeglang Regency.

Keywords: *Hemoglobin, Honey, Teenagers, Green Bean Juice*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉ Corresponding author : Ida Nuraida

Address : Jl. Harapan No.50 Lenteng Agung, Jakarta Selatan, DKI Jakarta 12610

Email : idanuraida636@gmail.com

Phone : 0819 1117 6351

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendefinisikan 'Remaja' adalah individu dalam kelompok usia 10-24 tahun. Usia rentan pada remaja yaitu kelompok umur 10-24 tahun. Salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien, yakni sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja kesehatan mengalami anemia. Anemia dikalangan remaja kesehatan lebih tinggi kesehatan remaja laki-laki karena remaja putri mengalami masa menstruasi (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Pengertian dari anemia adalah keadaan penurunan jumlah eritrosit yang menyebabkan jumlah hemoglobin berada dibawah batas normal. Tanda-tandanya antara lain cepat lelah, sering mengantuk, sakit kepala, detak jantung tidak teratur dan tangan dan kaki dingin. Defisiensi hemoglobin pada remaja mengakibatkan terganggunya pertumbuhan fisik, terganggunya perilaku dan psikologi sehingga dapat mengganggu proses sel otak yang mengakibatkan turunnya daya tahan tubuh, cepat capek dan lapar, tidak fokus saat belajar, turunnya prestasi belajar dan juga dapat turunnya energy dalam bekerja. (Aulia, 2021).

Data Riskesdas 2018 proporsi anemia pada kesehatan 27,2 % lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki yaitu 20,3%. Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% (Kementerian Kesehatan R.I., 2018a). Prevalensi Anemia yang terjadi di Kabupaten Sigi belum tergambar secara jelas akan tetapi program pusat yang telah dilaksanakan untuk mengatasi terjadinya anemia adalah pemberian tablet tambah darah (TTD). Proporsi remaja putri yang mendapatkan tablet tambah darah (TTD) di sekolah untuk yang mendapatkan tablet tambah darah sebanyak 76,2 % atau 80,9 (Kementrian Kesehatan RI, 2021).

Prevalensi defisiensi hemoglobin sebanyak 21,7 % yang terjadi di Indonesia dengan penderita defisiensi hemoglobin berusia 5-14 tahun sebanyak 26,4% dan 18,4% penderita berusia 15-24 tahun (Munafiah et al., 2019). Sedangkan defisiensi hemoglobin yang terjadi pada balita prevalensinya sebanyak 40,5%, 50,5% pada ibu hamil 45,1% pada ibu nifas, 57,1% pada remaja putri yang berusia 10-18 tahun dan sebanyak 39,5% pada usia 19- 45 tahun. Perempuan mempunyai risiko mengalami defisiensi hemoglobin paling tinggi terutama pada remaja putri (Kemenkes RI, 2018).

Data sekolah yang ada di sekolah MTS Al-Falah Karangtanjung Kabupaten Pandeglang tahun 2022 jumlah remaja putri sebanyak 151 orang yang tersebar di kelas 7,8,9 dan didapatkan yang mengalami anemia sebanyak 38 orang. Dari hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti pada bulan Agustus tahun 2023 pada remaja putri, diperoleh data dari 26 remaja mengalami anemia diantaranya 21 orang yang mengalami anemia ringan dan 5 orang mengalami anemia sedang. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa masih tingginya angka kejadian anemia defisiensi besi pada remaja putri.

Kebutuhan gizi sangat diperlukan oleh remaja dalam proses pertumbuhan, anjuran untuk minum tablet tambah darah (TTD) 1 tablet setiap minggu sebagai pencegahan anemia, karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya, yang menjadi sebab terbesar anemia remaja putri. Petugas kesehatan dapat berperan untuk mengurangi kejadian anemia remaja dengan memberikan penyuluhan berupa asupan nutrisi yang tepat bagi remaja. Peningkatan pengetahuan remaja terhadap makanan yang mengandung zat besi tinggi terutama jus kacang hijau dapat dikonsumsi untuk meningkatkan kadar Hb (Yuviska & Armiyanti, 2019).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin dan sel darah merah (eritrosit) pada seseorang adalah makanan, usia, jenis kelamin, aktivitas, merokok, dan penyakit yang menyertainya seperti leukemia, thalassemia dan tuberkulosis. Makanan yang dimakan digunakan untuk Kesehatan terbentuknya hemoglobin yaitu Fe (zat besi) dan protein (Rona, 2020).

Remaja Indonesia penderita anemia, dihadapkan dengan penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Terlebih pada remaja putri yang nantinya akan menjadi seorang ibu, anemia juga dapat memicu terjadinya komplikasi kehamilan, seperti melahirkan premature, atau bayi terlahir dengan berat badan rendah serta resiko kematian akibat perdarahan saat melahirkan (Kemenkes, 2018) (Kemenkes RI, 2022).

Makanan yang mengandung fe dari hewani dan nabati merupakan sumber fe yang tinggi sehingga susah di absorpsi oleh tubuh, oleh sebab itu makanan non heme dibutuhkan dalam jumlah besar supaya bisa memenuhi kebutuhan zat besi setiap harinya. Jika Kurang mengkonsumsi zat protein, vitamin C dan mengkonsumsi makanan yang menghambat proses absorpsi fe dapat menyebabkan defisiensi hemoglobin. Protein dan

vitamin C berperan penting dalam absorpsi fe di dalam tubuh. Defisiensi hemoglobin yang disebabkan oleh kurangnya cobalamin dan vitamin B9 juga banyak terjadi pada remaja yang disebabkan rendahnya memakan makanan yang mengandung cobalamin dan vitamin B9. (Meiri et al., 2021)

Kacang hijau (*Vigna Radiata*) bermanfaat untuk mencegah defisiensi fe, di dalam 0,1 kg kacang hijau terkandung 0,124 gram kalsium dan 0,326 mg fosfor, yang berkhasiat untuk memperkuat kerangka tulang. Kacang hijau juga mengandung 19,7-24,2 % protein dan 5,9-7,8 % besi. (Salvia, 2019) (Vina Aulia, 2018). Selain itu kacang hijau, minuman yang mengandung mineral tembaga, magnesium, potassium, fosfor, magnesium, fe dan sodium adalah madu. Madu juga mengandung glukosa 75%, asam laktat 8%, protein, enzim, garam mineral 18%, vitamin, biji renik, minyak (Indriyani et al., 2020).

Kandungan fe yang terdapat pada madu berkhasiat mengatasi defisiensi hemoglobin. Untuk mengatasi kurangnya asupan zat gizi pada remaja, selain memberikan suplementasi tablet penambah darah (Fe), dapat dilakukan dengan cara alami yaitu dengan mengkonsumsi produk alam salah satunya adalah madu. Madu merupakan obat dari segala jenis penyakit. Dalam terapi ini madu selain peneliti gunakan sebagai perisa (pemanis) pada makanan, madu sendiri memiliki berbagai khasiat. Salah satu pemanfaatan madu adalah dengan menambahkan atau mencampurkan herbal yang memiliki khasiat tertentu bagi kesehatan (Cholifah & Wulandari, 2018).

Menurut penelitian Retnodini,dkk bahwa setelah mengkonsumsi tablet tambah darah (TTD) dan kacang hijau kadar hemoglobin ibu hamil dapat meningkat dibandingkan dengan dengan ibu hamil yang hanya mengkonsumsi tablet tambah darah (Retnorini et al., 2020). Berdasarkan analisis jurnal Rimawati, dkk yang telah dilakukan didapatkan bahwa dalam meningkatkan Hemoglobin dalam darah tidak hanya diatasi dengan pemberian suplemen Fe (tablet tambah darah) tetapi juga diperlukan pemberian suplemen makanan (Rimawati et al., 2018). Penelitian lain yang dilakukan di Remaja SMA mengatakan bahwa konsumsi kacang hijau dan madu dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. (Meiri et al., 2021).

Hasil penelitian aulia (2021) dengan judul sari kacang hijau dan madu meningkatkan nilai hemoglobin remaja kelas XI bahwa terdapat efek atau pengaruh dari konsumsi sari kacang hijau dan

madu pada siswi kelas XI yang mengalami anemia ringan dengan uji analisis Wilcoxon yaitu hasil $p=0,000(p<0,05)$. Setelah diberi intervensi sebanyak 32 orang (91%) nilai Hbnya meningkat menjadi $\geq 12\text{gr/Dl}$

Tujuan dilakukan penelitian ini adalah untuk Mengetahui, mengidentifikasi dan menganalisa “Pengaruh sari kacang hijau dan madu terhadap peningkatan kadar HB pada remaja putri di MTS Al-Falah Karangtanjung Kabupaten Pandeglang tahun 2023”.

METODE

Penelitian *quasy experimental design* ini menggunakan pendekatan *one group pretest-postest design*. Sampel ditentukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yaitu Remaja Putri sebanyak 26 orang remaja putri yang mengalami anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Rata-Rata Peningkatan Kadar HB Pada Remaja Putri Sebelum Mengkonsumsi Sari Kacang Hijau dan Madu

Sari kacang hijau dan madu	N	Mean	St-Error	St.deviasi	Min	Max
Pre-test	26	9,192	0,456	0,6418	8,4	10,5

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 26 responden kadar hemoglobin rata-rata sebelum diberikan perlakuan adalah 9,192 mg/dl dengan Std.Deviation 0,6418 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 10,5 mg/dl dan terendah 8,4 mg/dl.

Tabel 2 Rata-Rata Peningkatan Kadar HB Pada Remaja Putri Sesudah Mengkonsumsi Sari Kacang Hijau dan Madu

Sari kacang hijau dan madu	N	Mean	St-Error	St.deviasi	Min	Max
Post-test	26	12,065	0,456	0,6412	10,5	12,7

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 26 responden kadar hemoglobin rata-rata sesudah diberikan perlakuan adalah 12,065 mg/dl dengan Std.Deviation 0,6412 mg/dl dengan kadar hemoglobin tertinggi 12,7 mg/dl dan terendah 10,5 mg/dl.

Tabel 3 Pengaruh Sari Kacang Hijau dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar HB pada remaja putri

Kelompok	Mean		Selisih Mean	Asymp. Sig. (2-tailed)
	Pretest	Posttest		
Sari kacang hijau dan madu	9,192	12,065	2,873	0,000

Berdasarkan tabel 3 diatas diperoleh hasil analisa pada kelompok pemberian intervensi sari kacang hijau dan madu diperoleh Asymp. Sig. (2-tailed) (0,000) < α (0,05) yang berarti terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau dan madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Berdasarkan hasil rata-rata dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengalami anemia mengkonsumsi sari kacang hijau dan madu akan mengalami peningkatan Kadar Hemoglobin sebesar 2,873 mg/dl.

Pembahasan

Rata-rata peningkatan kadar HB pada remaja putri sebelum mengkonsumsi sari kacang hijau dan madu di MTS Al-Falah Karangtanjung Kabupaten Pandeglang tahun 2023

Hasil penelitian menunjukkan bahwa di MTS Al-Falah Karangtanjung Kabupaten Pandeglang sebanyak 26 orang mengalami anemia sedang. Remaja perempuan berakibat lebih besar untuk mengalami defisiensi hemoglobin dibandingkan dengan remaja laki-laki. Kurangnya konsumsi gizi seimbang, faktor pertumbuhan, adanya menstruasi setiap bulan sehingga membuat remaja wanita membutuhkan asupan Fe lebih banyak (Permatasari and Suprayitno, 2020). (Indriyani et al., 2020) Diet yang salah juga menjadi faktor penyebab anemia pada remaja perempuan. Nilai Hemoglobin adalah indikator yang praktis digunakan untuk menentukan status anemia.

Didalam tubuh manusia zat besi berperan sebagai katalisator proses pembentukan hemoglobin, oleh karena itu jika seorang remaja kurang mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi dapat menyebabkan defisiensi zat besi (Pratiwi, Suprayitno and Kristanti, 2018). Banyak dari remaja yang asupan gizinya tidak tepat seperti suka makan es, pentol, coklat, gorengan, permen dan makan tidak teratur karena melakukan aktivitas yang padat sering menyebabkan terjadi gangguan pada pencernaan, sehingga proses absorpsi zat besi didalam tubuh jadi terganggu. Untuk menghindari terjadinya

defisiensi fe sudah dilakukan oleh pemerintah, yaitu melalui upaya preventif melalui program suplementasi besi yang diberikan secara gratis. Untuk menanggulangi dan melakukan pencegahan anemia dilakukan perbaikan asupan nutrisi yaitu dengan makan pagi, siang dan malam secara tepat waktu dan dengan menu seimbang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin dan sel darah merah (eritrosit) pada seseorang adalah makanan, usia, jenis kelamin, aktivitas, merokok, dan penyakit yang menyertainya seperti leukemia, thalassemia dan tuberkulosis. Makanan yang dimakan digunakan untuk menyusun terbentuknya hemoglobin yaitu Fe (zat besi) dan protein (Rona, 2020). Remaja Indonesia penderita anemia, dihadapkan dengan penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Terlebih pada remaja putri yang nantinya akan menjadi seorang ibu, anemia juga dapat memicu terjadinya komplikasi kehamilan, seperti melahirkan premature, atau bayi terlahir dengan berat badan rendah serta resiko kematian akibat perdarahan saat melahirkan (Kemenkes, 2018).

Adanya kebiasaan diet ketat oleh remaja wanita sebagai upaya untuk langsing yaitu dengan pembatasan konsumsi makanan tertentu padahal hal tersebut tidak baik untuk kesehatan dimana dimasa remaja memerlukan zat-zat tertentu untuk proses peertumbuhan remaja hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa salah satu pemicu terjadinya anemia adalah pola makan yang salah yaitu mengkonsumsi makanan rendah kandungan besi dan vitamin, khususnya folat (Virgo et al., 2022; Z.R, Zurrahmi., 2020).

Faktor risiko lain adalah seringnya meminum teh maupun kopi pada saat setelah makan. Hal ini sejalan dengan peneliti sebelumnya yang mengatakan idealnya minum the adalah satu jam sebelum ataupun sesudah makan karena teh dapat menghambat proses absorpsi Fe, ini terjadi karena di dalam teh mengandung tanin dimana tanin bersifat mengikat mineral. Sedangkan kopi dapat menghambat proses absropsi zat besi. Oleh sebab itu pentingya remaja untuk mengetahui hal itu melalui tenaga kesehatan (Husnah et al., 2023; Setiawati et al., 2023).

Rata-rata peningkatan kadar HB pada remaja putri sesudah mengkonsumsi sari kacang hijau dan madu di MTS Al-Falah Karangtanjung Kabupaten Pandeglang tahun 2023

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 26 responden mengalami kenaikan nilai Hb menjadi tidak anemia sebanyak 16 orang dan anemia ringan 10 orang. Salah satu jenis makanan yang bisa menghalangi defisiensi fe adalah kacang hijau. Pada kacang hijau mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah sehingga dapat mengatasi akibat dari penurunan nilai hemoglobin. Kacang hijau mengandung fitokimia yang bermanfaat untuk proses hematopoiesis. Kacang hijau juga mengandung vitamin dan mineral. Kacang hijau juga mengandung kalsium, fosfor, besi, natrium dan kalium banyak terdapat pada kacang hijau. Sedangkan madu dari sejak dahulu sudah terkenal manfaatnya untuk kesehatan tubuh, karena kandungan mineral pada madu mampu meningkatkan nilai Hb melalui proses penyerapan kalsium sehingga berdampak pada kenaikan nilai Hb. Hal ini sejalan dengan peneliti sebelumnya yang mengatakan pada saat madu dikonsumsi setiap hari mampu meningkatkan energi yang berakibat pada peningkatan jumlah Hb dan mencegah terjadinya defisiensi fe. (Noor Cholifah, 2018)

Pada responden yang nilai Hemoglobinya tidak meningkat bisa disebabkan oleh faktor suplai nutrisi yang tidak mencukupi kebutuhan gizi pada remaja wanita. Suplai zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan, pola makan, asupan makanan yang tidak adekuat selain itu aktivitas fisik sehari-hari juga berpengaruh pada kejadian anemia. Faktor lain juga bisa disebabkan karena adanya siklus menstruasi pada remaja wanita. Fe yang hilang waktu menstruasi sesuai dengan jumlah darah yang keluar setiap siklus menstruasi. Berkurangnya fe menyebabkan simpanan fe semakin menurun, keadaan ini disebut iron depleting state. Jika kekurangan fe berlanjut terus maka simpanan fe menjadi kosong sama sekali hal ini yang menyebabkan defisiensi fe pada remaja putri

Pengaruh sari kacang hijau dan madu terhadap peningkatan kadar HB pada remaja putri di MTS Al-Falah Karangtanjung Kabupaten Pandeglang tahun 2023

Berdasarkan hasil penelitian sari kacang hijau dan madu diperoleh *Asymp. Sig. (2-tailed)* $(0,000) < \alpha (0,05)$ yang berarti terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau dan madu terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Berdasarkan hasil rata-rata dapat disimpulkan bahwa remaja yang mengalami anemia

mengonsumsi sari kacang hijau dan madu akan mengalami peningkatan Kadar Hemoglobin sebesar 2,873 mg/dl.

Sehingga disimpulkan bahwa H1 diterima dan H0 ditolak, yaitu ada efek mengonsumsi kacang hijau dan madu terhadap peningkatan kadar HB pada remaja putri di MTS Al-Falah Karangtanjung Kabupaten Pandeglang tahun 2023. Dengan mengonsumsi sari kacang hijau 250 ml selama 7 hari dapat meningkatkan nilai kadar Hb dikalikan didalam kacang hijau banyak mengandung Vitamin C dimana manfaat vitamin C adalah dapat meningkatkan kemampuan absorpsi fe non heme sebesar 4x lipat. Vitamin C mereduksi besi ferri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) di usus halus sehingga mudah diabsorpsi, proses reduksi tersebut akan menjadi semakin besar apabila pH di dalam lambung semakin meningkat sehingga dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30%. Vitamin C juga dapat membebaskan fe dengan menghambat proses pembentukan hemosiderin yang sukar dimobilisasi. Protein, karbohidrat, dan lemak yang terdapat di dalam kacang hijau berperan pada proses sintesis hemoglobin. Selain itu kacang hijau juga mengandung vitamin A sebesar 7 mcg dalam 100 gramnya. Jika defisiensi vitamin A menyebabkan defisiensi fe menjadi lebih buruk. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amalia (2016) menyatakan bahwa minuman kacang hijau dapat meningkatkan kadar Hemoglobin dalam darah secara signifikan karena mengandung zat besi yang tinggi, asam folat, seng, vitamin C, vitamin A yang sangat berperan dalam pembentukan sel-sel darah merah, sehingga dapat meminimalisir terjadinya kekurangan kadar Hemoglobin dalam tubuh (Santoso, Mochamad Budi, 2018).

Madu juga banyak mengandung Vitamin C, Vitamin A, fe dan vitamin B12 yang dapat meningkatkan hemoglobin di dalam darah hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh peneliti lain bahwa dengan mengonsumsi pisang sebanyak 200gram dan 30 ml madu dapat mempengaruhi peningkatan nilai Hb pada ibu hamil yang mengalami anemia. (Lestari Sri, 2020). Akibat anemia pada remaja wanita meliputi gangguan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku serta gangguan emosional. Dapat mempengaruhi juga sel otak sehingga mengakibatkan daya tahan tubuh menurun, kurang konsentrasi dan lemas. Percepatan pertumbuhan pada usia remaja (*growth spurt*) membutuhkan energi, protein dan zat besi lebih banyak dibandingkan kelompok umur lainnya. Kebutuhan zat besi remaja putri lebih

banyak lagi dibandingkan remaja putra, karena remaja putri mengalami menstruasi tiap bulan yang menyebabkannya banyak kehilangan zat besi. yang dapat mengakibatkan tidak terpenuhinya kebutuhan zat gizi, salah satunya zat besi sehingga dapat berdampak terhadap timbulnya anemia (Sudikno, 2016) Untuk pencegahan tidak terjadinya anemia sebaiknya dilakukan untuk meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri dengan cara mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi seperti kacang hijau, kacang hijau merupakan salah satu makanan yang tinggi serat. Kacang hijau sangat kaya akan gizi yang membangun kesehatan tubuh. Kandungan zat besi, asam folat, kalsium, karbohidrat dan berprotein tinggi menjadikan manfaat kacang hijau sangat diperlukan tubuh. kacang hijau menepati peringkat atas makanan yang mengandung antioksidan dan zat besi (Wulan, 2020).

SIMPULAN

Rata-rata peningkatan kadar HB pada remaja putri sebelum mengkonsumsi sari kacang hijau dan madu di MTS Al-Falah Karangtanjung Kabupaten Pandeglang tahun 2023 sebesar 9,192. Rata-rata peningkatan kadar HB pada remaja putri sesudah mengkonsumsi sari kacang hijau dan madu di MTS Al-Falah Karangtanjung Kabupaten Pandeglang tahun 2023 sebesar 12,065. Terdapat pengaruh sari kacang hijau dan madu terhadap peningkatan kadar HB pada remaja putri di MTS Al-Falah Karangtanjung Kabupaten Pandeglang tahun 2023 dengan peningkatan kadar hemoglobin sebesar 2,873

DAFTAR PUSTAKA

- Cholifah, N., & Wulandari, A. (2018). Universitas Muhammadiyah Purwokerto APLIKASI PEMBERIAN MADU TERHADAP PENINGKATAN HEMOGLOBIN (HB) PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI ANEMIA The 8 th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *University Research Colloquium, September 2006*, 533–539.
- Husnah, R., Fitriani, F., & Panjaitan, A. L. (2023). Hubungan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja. *Jurnal Ners*, 7(2), 871–875. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i2.16145>
- Kemenkes RI. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018* (Vol. 53, Issue 9, pp. 154–165).
- Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id.* <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>
- Kementrian Kesehatan RI. (2021). *Buku Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur* (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (ed.)).
- Meiri, E., Aulia, Candra, A., Suprayitno, E., Indriyani, R., & Ahmani. (2021). Green and Honey Bean Sari Increases Hemoglobin Value of Class XI Adolescents. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(1), 85–91.
- Munafiah, D., Kusyati, E., & Inayati, N. (2019). Pemberian Tablet Fe dan MAMA (Madu Kurma) Meningkatkan Kadar Hemoglobin Kehamilan Aterm dalam Persiapan Persalinan. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 2(0), 26–33.
- Retnorini, D. L., Widatiningsih, S., & Masini, M. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 8. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i12.1908>
- Rimawati, E., Kusumawati, E., Gamelia, E., Sumarah, S., & Nugraheni, S. A. (2018). Intervensi Suplemen Makanan Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 161–170. <https://doi.org/10.26553/jikm.v9i3.307>
- Setiawati, N., Sopiha, P., & Haryeti, P. (2023). Pengaruh Jus Jambu Biji Merah Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dengan Anemia Pada Remaja Putri : Literatur Review. *Jurnal Ners*, 7(1), 543–550. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13619>
- Virgo, G., Hardianti, S., & Nopriyarti, A. (2022). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Berat Badan Berlebih Pada Remaja Di Kelurahan Air Tiris. *Jurnal Ners*, 6(<http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/issue/view/221>), 128–131. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Yuviska, I. A., & Armiyanti, L. (2019). Perbedaan Pemberian Jus Kacang Hijau dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan

Kadar Haemoglobin. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 52–60.

Z.R, Zurrahmi. (2020). Gambaran Status Gizi Pada Remaja Putri Di Sman 1 Bangkinang Kota Tahun 2019. *Jurnal Ners*, 4(1), 68–74. <https://doi.org/10.31004/jn.v4i1.888>