

STUDI KASUS KOMBINASI MINUMAN KACANG HIJAU DAN MADU UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN (Hb) PADA IBU HAMIL ANEMIA DI PUSKESMAS MANDIRAJA 2

Khoirun Ni'mah^{1*}, Susilo Rini², Feti Kumala Dewi³

Midwifery Study Program, Faculty of Health, Harapan Bangsa University^{1,2,3}

*Corresponding Author : khoirunnimahh1@gmail.com

ABSTRAK

Dampak dari anemia kehamilan akan beresiko pada perkembangan janin dan terjadinya komplikasi pada kehamilan, persalinan, nifas sehingga menyebabkan kematian. Pemerintah mewajibkan seluruh ibu hamil mengkonsumsi tablet Fe namun anemia masih belum teratasi. Salah satu upaya dalam mencegah anemia pada ibu hamil selain tablet tambah darah yaitu konsumsi minuman kombinasi kacang hijau dan madu dengan kandungan kalsium, fosfor, zat besi, natrium, dan kalium. Metode penelitian yang digunakan adalah studi kasus meliputi pengumpulan data ibu hamil yang mengalami anemia. Subjek penelitian ini adalah 5 ibu hamil dengan keluhan pusing, mudah lelah, lemas, dan kadar Hb rendah. Penelitian dilakukan pada tanggal 2-28 Desember 2024 di Puskesmas Mandiraja 2 dan rumah responden. Alat ukur yang digunakan adalah Easy Touch GCHb. Hasil studi data subjektif dan objektif menunjukkan mayoritas ibu hamil anemia sering merasa pusing dan mengantuk. Semua responden makan 3-4 kali sehari, cukup minum, dan menjaga kebersihan. Waktu istirahat mereka rata-rata 8 jam per hari. Sebagian besar responden tampak pucat, dengan pemeriksaan hemoglobin 60% anemia sedang (9.00 gr/dL) dan 40% anemia ringan (10.02 gr/dL). Rata-rata responden rentang usia >35 tahun sebanyak (60%), Sebagian besar paritas responden multipara (60%), dan tingkat pendidikan sebagian besar adalah SMP (80%). Setelah 7 hari mengkonsumsi kombinasi minuman kacang hijau dan madu 250 ml di pagi dan sore hari, kadar hemoglobin responden rata-rata meningkat 1.6 gr/dL dari 10.1 gr/dL menjadi 11.7 gr/dL. Kesimpulannya ada pengaruh perbedaan jumlah kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan kombinasi minuman kacang hijau dan madu dengan peningkatan 1.6 gr/dL.

Kata kunci: anemia, hemoglobin, ibu hamil, kacang hijau, madu

ABSTRACT

The impact of pregnancy anemia will risk the development of the fetus and the occurrence of complications in pregnancy, childbirth, postpartum, causing death. The government requires all pregnant women to take Fe tablets but anemia is still not resolved. One of the efforts in preventing anemia in pregnant women besides blood supplement tablets is the consumption of a combination of mung bean and honey drinks with calcium, phosphorus, iron, sodium, and potassium content. The research method used is a case study including data collection of pregnant women who experience anemia. The subjects of this study were 5 pregnant women with complaints of dizziness, fatigue, weakness, and low Hb levels. The research was conducted on December 2-28, 2024 at the Mandiraja 2 Health Center and the respondents' homes. The measuring instrument used is Easy Touch GCHb. The results of the subjective and objective data study showed that the majority of anemic pregnant women often felt dizzy and sleepy. All respondents eat 3-4 times a day, drink enough, and maintain hygiene. Their resting time averaged 8 hours per day. Most respondents looked pale, with a hemoglobin examination of 60% moderate anemia (9.00 gr/dL) and 40% mild anemia (10.02 gr/dL). The average age of respondents was >35 years (60%), most of the respondents' parity was multiparous (60%), and the education level was mostly junior high school (80%). After 7 days of consuming a combination of mung bean drink and honey 250 ml in the morning and evening, the average respondent's hemoglobin level increased by 1.6 gr/dL from 10.1 gr/dL to 11.7 gr/dL. In conclusion, there is an effect of differences in the amount of hemoglobin (Hb) levels in pregnant women before and after being given a combination of mung bean and honey drinks with an increase of 1.6 gr/dL.

Keywords: anemia, green beans, honey, hemoglobin, pregnant women

PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami, meski demikian pada saat hamil tubuh ibu mengalami perubahan secara anatomi dan fisiologis salah satunya perubahan hemodinamik (Arisanti et al., 2023). Perubahan hemodinamik selama kehamilan erat kaitannya dengan prokoagulasi dan ketidakseimbangan hemostatik, sehingga dapat terjadi komplikasi seperti perdarahan dan trombosis, terutama bisa menyebabkan anemia selama masa kehamilan (Susanti, 2022).

Data *World Health Organization* (WHO) terbaru dari tahun 2019 menunjukkan bahwa anemia adalah masalah kesehatan masyarakat utama di seluruh dunia yang sebagian besar mempengaruhi anak kecil, remaja, wanita yang sedang menstruasi, wanita hamil, dan wanita yang baru saja melahirkan. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menyatakan bahwa di Indonesia 27,7% ibu hamil mengalami anemia. Agar terhindar dari anemia, setiap ibu hamil disarankan untuk mengonsumsi minimal 90 tablet tambah darah (TTD) selama masa kehamilan (Kemenkes, 2023). Cakupan ibu hamil yang mendapatkan 90 TTD di Provinsi Jawa Tengah pada tahun 2023 sebesar 90,82%. Cakupan ibu hamil yang mendapatkan 90 TTD selama lima tahun terakhir (2018-2022) telah mencapai 90 TTD, namun kasus anemia masih cukup tinggi (Dinas Kesehatan Jawa Tengah, 2023). Menurut Profil Kesehatan Banjarnegara, kasus ibu hamil di Kabupaten Banjarnegara menunjukkan bahwa Kekurangan Energi Kronis (KEK) menyumbang 1.835 kasus, diikuti oleh anemia (1740), preeklampsia (448), perdarahan (158), diabetes melitus (19), infeksi (21), tuberkulosis (5), jantung (3), dan kondisi lainnya (3009) (Dinkes Banjarnegara, 2023).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan nomor 1109/Menkes/Per/IX/2007, terdapat berbagai jenis terapi komplementer yang dapat digunakan dalam upaya pengobatan dan peningkatan kesehatan. Bidan sebagai salah satu tenaga kesehatan di Indonesia juga berperan dalam penyelenggaraan terapi komplementer herbal seperti pemberian kombinasi minuman kacang hijau dan madu pada ibu hamil dengan anemia. Kewenangan bidan dalam praktik asuhan komplementer memungkinkan penyelenggara untuk memberikan pengobatan komplementer alternatif di fasilitas pelayanan kesehatan dengan berkolaborasi, terintegrasi, dan mandiri untuk meningkatkan pelayanan kebidanan dengan memperhatikan aspek legal yang berlaku (Rini et al., 2024). Berdasarkan analisis jurnal Usman, dkk yang telah dilakukan didapatkan bahwa kadar hemoglobin dalam darah dapat ditingkatkan bukan hanya mengonsumsi suplemen Fe (tablet bertambah darah), tetapi dengan suplemen makanan tambahan (Usman et al., 2021).

Hasil penelitian (Sari et al., 2020) menunjukkan bahwa responden yang menerima tablet Fe sekali sehari selama tujuh hari tanpa menambahkan jus kacang hijau dan madu mengalami peningkatan kadar Hb rata-rata 0,58 gram per desiliter, atau responden yang menerima dosis tablet Fe yang sama tetapi menambahkan 500 cc jus kacang hijau, yang dikonsumsi dua kali (pagi dan sore hari) mengalami peningkatan rata-rata kadar Hb sebesar 1,55 gram/dL selama tujuh hari. Dibandingkan dengan hanya tablet Fe, dengan peningkatan rata-rata kadar Hb 0,59 gr/dl. Wulan & Vindralia, (2021) menunjukkan bahwa pemberian minuman kacang hijau yang dicampur dengan madu sebanyak 250 ml jus selama 7 hari berturut-turut, dengan dosis 100 gram kacang hijau yang direndam selama 1 jam lalu direbus dengan 300 ml air. Setelah direbus, tunggu hingga kacang hijau dingin, lalu diblender dan dicampurkan dengan 2 sdm madu (43gr). Hal tersebut efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia (Wulan & Vindralia, 2021).

Pengobatan dan pencegahan anemia dapat dilakukan dengan melibatkan pemberian tablet besi yang ditambahkan dengan asupan makanan tinggi kandungan zat besi, salah satunya adalah kacang-kacangan (Aini & Kamidah, 2024). Salah satu kacang-kacangan yang kaya akan zat besi adalah kacang hijau, kacang hijau (*vigna radiata*) dapat meningkatkan kadar Hb dan mencegah kekurangan Fe. Dalam kacang hijau terdapat

kandungan zat besi sebesar 6.7 mg/100g kacang hijau (Suzanna et al., 2022). Selain itu, terdapat kandungan zat besi sebesar 5.9-7.8%, protein 19,7-24,2%, fosfor 0,326 mg, dan kalsium 0,124g yang bermanfaat untuk memperkuat struktur tulang. Kandungan zat besi pada kacang hijau terdapat pada kulit biji dan embrio (Arisanti et al., 2023). Minuman kacang hijau mengandung nutrisi yang lebih banyak dibandingkan dengan beberapa jenis kacang yang lainnya. Kacang hijau juga dimanfaatkan oleh beberapa masyarakat untuk tujuan pengobatan secara tradisional, yaitu untuk mencegah anemia pada wanita hamil (Husuni, 2023). Selain mengandung zat besi yang tinggi, kacang hijau juga kaya akan vitamin serta mineral seperti kalsium, fosfor, natrium, dan kalium (Choirunissa & Manurung, 2020). Madu merupakan salah satu cara yang baik untuk meningkatkan kadar hemoglobin tanpa efek samping dalam diet, madu memiliki kandungan zat besi sebanyak 1 gram dalam setiap 100 gram, peningkatan kadar Hb dipengaruhi oleh konsumsi 45 ml madu yang mengandung 136.8 kkal energi, 0.1 g protein, 37.1 g karbohidrat, 0.4 mg vitamin C, 1.8 mg natrium, 23.4 mg kalium, 2.7 mg kalsium, 0.9 mg magnesium, 0.2 mg zat besi, dan 0.1 mg seng (Anggraini et al., 2024).

Minuman kacang hijau dan madu memiliki sifat gizi yang tinggi, namun paduan antara waktu penyimpanan dan kandungan gizi yang terkandung mempengaruhi manfaatnya, terutama bagi ibu hamil. Minuman jus ini sebaiknya tidak disimpan lebih dari 3 hari di kulkas untuk menghindari penurunan kualitas gizi yang signifikan. (Wahyuni et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa makanan sumber zat besi seperti kacang hijau dipadukan dengan sumber vitamin C dari madu dapat meningkatkan penyerapan zat besi secara signifikan (Kurniyati et al., 2021).

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan pada bulan Oktober 2024 di Puskesmas Mandiraja 2 Kabupaten Banjarnegara, diperoleh data ibu hamil dengan keluhan mudah pusing, lemah, letih, napas pendek, serta pucat sebanyak 5 dari 10 ibu hamil. Program kesehatan penanganan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Mandiraja 2 yaitu penyuluhan kesehatan, pemberian suplementasi zat besi 90 tablet, pelayanan kesehatan terintegrasi, dan peningkatan akses gizi. Puskesmas Mandiraja 2 dalam penanganan kasus maupun pencegahan kasus anemia ibu hamil belum menerapkan pemberian minuman kombinasi kacang hijau dan madu untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil dengan anemia. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui efektivitas penerapan kombinasi minuman kacang hijau dan madu untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

METODE

Jenis penelitian ini berupa kasus kontrol terhadap konsumsi minuman kombinasi kacang hijau dan madu oleh ibu hamil yang mengalami anemia di Puskesmas Mandiraja 2. Lokasi penelitian yakni Puskesmas Mandiraja 2 dan rumah pasien. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 02 hingga 28 Desember 2024. Kelompok pengamatan penelitian ini ialah ibu hamil dengan anemia. Metode penelitian ini yakni wawancara dan observasi pemeriksaan fisik pasien. Penelitian telah mendapatkan sertifikat kelayakan etik (No. B.LPPM-UHB/1093/12/2024) dari Komite Etik Penelitian Kesehatan untuk studi kasus penggunaan kombinasi minuman kacang hijau dan madu oleh ibu hamil penderita anemia di Puskesmas Mandiraja 2.

HASIL

Mengidentifikasi Data Subjektif Dan Objektif Penerapan Kombinasi Minuman Kacang Hijau Dan Madu Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Anemia Di Puskesmas Mandiraja 2 Kabupaten Banjarnegara

Tabel 1. Gambaran Data Subjektif dan Objektif pada Ibu Hamil dengan Anemia

Data	Responden				
Data subjektif	Klien 1	Klien 2	Klien 3	Klien 4	Klien 5
Nama	Ny. E	Ny. W	Ny. T	Ny. T	Ny. R
Pendidikan	SMP	SMP	SMA	SMP	SMP
Usia	25 tahun	36 tahun	36 tahun	37 tahun	19 tahun
Keluahan	Sering merasa pusing dan lemas	Mudah lelah, mengantuk, dan mata berkunang	Sering mengantuk dan lemas	Sering pusing, lemas, dan mata berkunang-kunang	Sering mengantuk dan pusing
Gravida	1	3	3	4	1
Paritas	0	2	2	3	0
HPHT	12-05-2024	01-05-2024	25-04-2024	19-07-2024	13-03-2024
HPL	19-02-2025	08-02-2025	02-02-2025	26-04-2025	22-12-2024
Umur Kehamilan	34 minggu 6 hari	33 minggu 1 hari	33 minggu 4 hari	21 minggu 4 hari	39 minggu 0 hari
Konsumsi tablet Fe	Tidak rutin	Tidak rutin	Tidak rutin	Tidak rutin	Tidak rutin
Pola kebiasaan sehari-hari					
Nutrisi	Makan 3-4x/hari, 1 piring Jenis: Nasi, lauk (telur, tempe, tahu), sayur, buah Minum: 10 gelas perhari Jenis:Susu hamil 1 gelas Teh 2 gelas Air putih 7 gelas	Makan 3x/hari, 1 piring Jenis: Nasi, lauk (telur, tempe, tahu), sayur, buah Minum: 9 gelas perhari Jenis: Susu hamil 1 gelas Air putih 7 gelas	Makan 4x/hari, 1 piring Jenis, lauk (ayam, telur, tahu,) sayur, buah Minum:10 gelas perhari Jenis:Susu hamil 1 gelas Air putih 8 gelas	Makan 2-3x/hari, 1 piring Nasi, lauk (telur, tempe), sayur, buah Minum: 8 gelas perhari Jenis: Susu hamil 1 gelas, Air putih 7 gelas	Makan 4x/hari, 1 piring Nasi, lauk (ikan, telur, tahu, tempe), sayur, buah Minum:10 gelas perhari Jenis: Susu hamil 1 gelas Air putih 9 gelas
Eliminasi	BAB:1x sehari, Konsistensi lunak berwarna kuning pekat BAK: 4-5x/hari Konsistensi cair berwarna jernih kekuningan	BAB:1x sehari, Konsistensi lunak berwarna kuning pekat BAK: 5x/hari Konsistensi cair berwarna jernih kekuningan	BAB:1x sehari, Konsistensi lunak berwarna kuning pekat BAK: 6x/hari Konsistensi cair berwarna jernih kekuningan	BAB:1x sehari, Konsistensi lunak berwarna kuning pekat BAK: 5x/hari Konsistensi cair berwarna jernih kekuningan	BAB:1x sehari, Konsistensi lunak berwarna kuning pekat BAK: 6-7x/hari Konsistensi cair berwarna jernih kekuningan
Personal hygiene	Mandi: 2x sehari Keramas: 4x seminggu	Mandi: 2x sehari Keramas: 5x seminggu	Mandi: 2x sehari Keramas 5x seminggu	Mandi: 2x sehari Keramas: 3x seminggu	Mandi: 2x sehari Keramas: 5x seminggu
Aktivitas	Bersih-bersih rumah, memasak	Bersih-bersih rumah, memasak	Bersih-bersih rumah, memasak, antar	Bersih-bersih rumah, memasak	Bersih-bersih rumah, memasak

			jemput sekolah	anak	jemput sekolah	anak
Istirahat	Tidur siang: 1 jam Tidur malam: 6 jam	Tidur siang: 2 jam Tidur malam: 6 jam	Tidur siang: 2 jam Tidur malam: 6 jam	Tidur siang: 1 jam Tidur malam: 6 jam	Tidur siang: 2 jam Tidur malam: 6 jam	Tidur siang: 2 jam Tidur malam: 6 jam
Data Objektif	Klien 1	Klien 2	Klien 3	Klien 4	Klien 5	
Tekanan Darah	106/79 mmHg	112/81 mmHg	108/72 mmHg	106/77 mmHg	109/79 mmHg	
Nadi	88x/ menit	85x/ menit	87x/ menit	89x/ menit	87x/ menit	
Suhu	36.7°C	36.6°C	36.6°C	36.5°C	36.8°C	
Respirasi	20x/ menit	20x/ menit	22x/ menit	22x/ menit	20x/ menit	
Tinggi Badan	147 cm	154 cm	157	153 cm	152 cm	
Berat badan	57.8 kg	50 kg	64.4 kg	48 kg	57 kg	
LILA	26 cm	23 cm	26 cm	23 cm	23.5 cm	
Muka/wajah	Simetris tidak ada odema, tampak pucat	Simetris, tidak ada odema, tampak pucat	Simetris, tidak ada odema, tampak pucat	Simetris, tidak ada odema, tampak pucat	Simetris, tidak ada odema, tampak pucat	
Mata	Konjungtiva: pucat, berwarna putih Sklera: tidak ikterik	Konjungtiva: pucat, berwarna putih Sklera: tidak ikterik	Konjungtiva: pucat, berwarna putih Sklera: tidak ikterik	Konjungtiva: pucat, berwarna putih Sklera: tidak ikterik	Konjungtiva: pucat, berwarna putih Sklera: tidak ikterik	
Mulut	Tampak pucat	Tampak pucat	Tampak pucat	Tampak pucat	Tampak pucat	
Abdomen	Ada strie dan linea gravidarum	Ada strie dan linea gravidarum	Ada strie dan linea gravidarum	Ada strie dan linea gravidarum	Ada strie dan linea gravidarum	
TFU	26 cm	25 cm	28 cm	19 cm	30 cm	
Leopold I	Teraba bulat, lunak, tidak melenting, kemungkinan bokong janin	Teraba bulat, lunak, tidak melenting, kemungkinan bokong janin	Teraba bulat, lunak, tidak melenting, kemungkinan bokong janin	Teraba bulat, lunak, tidak melenting, kemungkinan bokong janin	Teraba bulat, lunak, tidak melenting, kemungkinan bokong janin	
Leopold II	Bagian kiri perut ibu teraba datar, keras memapan kemungkinan punggung janin. Bagian kanan perut ibu teraba tonjolan-tonjolan kecil dan ada ruang kosong yang kemungkinan ekstremitas janin	Bagian kiri perut ibu teraba datar, keras memapan kemungkinan punggung janin. Bagian kanan perut ibu teraba tonjolan-tonjolan kecil dan ada ruang kosong yang kemungkinan ekstremitas janin	Bagian kiri perut ibu teraba tonjolan-tonjolan kecil ada ruang kosong yang kemungkinan bokong janin. Bagian kanan ekstremitas janin	Bagian kiri perut ibu teraba tonjolan-tonjolan kecil ada ruang kosong yang kemungkinan bokong janin. Bagian kanan perut ibu teraba tonjolan-tonjolan kecil dan ada ruang kosong yang kemungkinan ekstremitas janin	Bagian kiri perut ibu teraba tonjolan-tonjolan kecil dan ada ruang kosong yang kemungkinan bokong janin. Bagian kanan perut ibu teraba tonjolan-tonjolan kecil dan ada ruang kosong yang kemungkinan ekstremitas janin	
Leopold III	Bagian bawah ibu teraba bulat, keras, dan melenting, kemungkinan	Bagian bawah ibu teraba bulat, keras, dan melenting, kemungkinan	Bagian bawah ibu teraba bulat, keras, dan melenting, kemungkinan	Bagian bawah ibu teraba bulat, keras, dan melenting, kemungkinan	Bagian bawah ibu teraba bulat, keras, dan melenting, kemungkinan	

	kepala janin dan masih bisa digoyangkan	kepala janin dan tidak bisa digoyangkan			
Leopold IV	Konvergen	Konvergen	Konvergen	Konvergen	Divergen
DJJ	127 x/menit	131 x/menit	124 x/menit	137 x/menit	142 x/menit
Warna jari dan kuku	Telihat kebiruan	pucat	Telihat kebiruan	pucat	Telihat kebiruan
Capillary Refill test	6 detik	5 detik	5 detik	6 detik	5 detik
Pemeriksaan Penunjang	Hb: 9.0 gr/dL (Anemia sedang)	Hb: 10.9 gr/dL (Anemia ringan)	Hb: 9.8 gr/dL (Anemia sedang)	Hb: 10.7 gr/dL (Anemia ringan)	Hb: 10.2 gr/dL (Anemia ringan)

Berdasarkan Tabel 1 data subjektif dan objektif penerapan kombinasi minuman kacang hijau dan madu untuk meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil anemia di Puskesmas Mandiraja 2 menunjukkan bahwa sebagian responden mengeluhkan sering pusing dan mengantuk, dua responen diantaranya mengalami lemas, dan mata berkunang-kunang, sedangkan tiga responden mengalami pusing dan sering mengantuk. Berdasarkan pola kebiasaan sehari-hari menunjukkan semua responden seperti makan 3-4x sehari masing-masing 1 piring dengan jenis nasi, lauk (protein hewani dan nabati), sayur, dan buah. Konsumsi cairan sebanyak 8-10 gelas sehari, 1 responen diantaranya konsumsi jenis susu hamil, teh, dan air putih, sedangkan mayoritas responden konsumsi jenis susu hamil dan air putih. Berdasarkan eliminasi semua responden tidak ada keluhan, rata-rata buang air besar 1x sehari dan 5-6x buang air kecil. Kebersihan diri dalam sehari, Semua responden mandi 2x dan dalam seminggu 5x keramas menunjukkan para responden mempunyai personal hygiene yang baik. Berdasarkan aktivitas responden adalah beres-beres rumah, memasak dan mengurus anak. Berdasarkan waktu istirahat siang hari 1 jam sedangkan malam hari 6 jam, dari data tersebut, para responden cukup istirahat.

Berdasarkan data objektif pada Tabel 1 menunjukkan bahwa semua responden rata-rata mengalami tekanan darah normal 108/80 mmHg dan suhu tubuh yang normal yaitu 36.6°C masuk dalam kategori normal. Berdasarkan data pemeriksaan fisik menunjukkan bahwa semua responden memiliki kondisi yang sama, seperti wajah yang tampak pucat, konjungtiva tampak pucar berwarna putih, bibir pucat, dan warna kuku tampak pucat kebiruan yang masuk dalam kategori ciri-ciri anemia. Berdasarkan ukuran lingkar lengan atas (LILA) pada semua responden, dua responden diantaranya mengalami KEK yaitu <23.5 cm dan tiga pasien dalam keadaan normal yaitu ≥ 23.5 cm, untuk TFU mayoritas lima responden sesuai dengan umur kehamilan dan DJJ semua responden rata-rata dalam batas normal yaitu 132 x/menit. Oleh karena itu pemeriksaan fisik pada 5 responden masuk dalam kategori normal. Berdasarkan hasil pemeriksaan hemoglobin semua responden menunjukkan kategori anemia, dua responden diantaranya mengalami anemia sedang yaitu 9.0 gr/dL dan 9.8 gr/dL, sedangkan tiga responden mengalami anemia ringan yaitu 10.2 gr/dL, 10.7 gr/dL, dan 10.9 gr/dL.

Mengidentifikasi Karakteristik (Usia, Paritas, dan Pendidikan) Ibu Hamil dengan Anemia

Tabel 2. Gambaran Data Karakteristik (Usia, Paritas, dan Pendidikan) Ibu Hamil dengan Anemia

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia		
<20 tahun	1	20

20-35 tahun	1	20
>35 tahun	3	60
Total	5	100
Paritas		
Primipara	2	40
Multipara	3	60
Grandemultipara	0	0
Total	5	100
Pendidikan		
SD	0	0
SMP	4	80
SMA	1	20
Total	5	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa distribusi usia terbanyak adalah rentang usia >35 tahun sebanyak 3 orang (60%), distribusi paritas responden mutipara sebanyak 3 orang (60%), dan tingkat pendidikan sebagian besar adalah SMP sebanyak 4 orang (80%).

Mengidentifikasi Kadar Hemoglobin (Hb) Sebelum Dan Sesudah Penerapan Kombinasi Minuman Kacang Hijau Dan Madu

Tabel 3. Gambaran Observasi Kadar Hemoglobin

Nama	Kadar Hemoglobin (gr/dL)		Peningkatan
	Sebelum	Sesudah	
Ny. E	9.0	10.7	1.7
Ny. W	10.9	11.4	0.5
Ny. T	9.8	12.7	2.9
Ny. T	10.7	11.5	0.8
Ny. R	10.2	12.3	2.1
Rata-rata	10.1	11.7	1.6
Minimum	9.0	10.7	0.5
Maximum	10.9	12.7	2.9

Berdasarkan data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada ke lima responden sesudah di lakukanya pemberian minuman kombinasi kacang hijau dan madu selama 7 hari. Ditemukan rata-rata 10.1 gr/dL sebelum konsumsi minuman dan 11.7 gr/dL setelah konsumsi selama 7 hari yang diminum 2 kali dalam sehari sehingga menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah dilakukan asuhan. Ditemukan kadar minimum 9.0 gr/dL, kadar maksimum 10.9 gr/dL sebelum di lakukan asuhan dan di temukan kadar minimum 10.7 gr/dL, kadar maksimum 12.7 gr/dL sesudah konsumsi minuman kombinasi kacang hijau dan madu artinya terjadi peningkatan laju kadar hemoglobin.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi Data Subjektif Dan Objektif Penerapan Kombinasi Minuman Kacang Hijau Dan Madu Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Hamil Anemia Di Puskesmas Mandiraja 2 Kabupaten Banjarnegara

Berdasarkan Tabel 1 keluhan sering pusing dan mengantuk, 2 responen diantaranya mengalami pusing, lemas, dan mata berkunang-kunang, sedangkan 3 responden mengalami pusing dan sering mengantuk. Sesuai dengan penelitian oleh (Sipayung *et al.*, 2024) gejala yang paling umum dari anemia adalah kelelahan dan kelemahan yang persisten. Hal ini disebabkan oleh jumlah sel darah merah yang rendah, yang mengakibatkan penurunan kemampuan darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Pasien yang menderita anemia sering kali mengalami pusing, kelelahan, kelemahan, dan kurang bertenaga meskipun telah mendapatkan istirahat yang cukup.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa anemia paling banyak dialami ibu dengan status gravida >1 kali sejumlah 3 orang dari 5 responden. Menurut peneliti, tingginya angka anemia pada ibu yang memiliki status gravida lebih dari satu kali dapat disebabkan oleh penurunan kadar hemoglobin atau zat besi dalam darah akibat dari kehamilan atau persalinan yang pertama maupun sebelumnya, baik selama proses persalinan maupun setelah persalinan. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Idyawati *et al.*, 2024) dengan hasil terdapat hubungan antara status gravida dengan anemia pada masa kehamilan. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ibu hamil dengan status multigravida memiliki risiko 0,136 kali lebih tinggi untuk mengalami anemia dibandingkan dengan ibu hamil yang berstatus primigravida. Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan oleh (Maulana, 2020) menjelaskan bahwa ibu hamil yang mengalami kehamilan lebih dari satu kali, yang disebut sebagai multigravida, merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya anemia. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kejadian anemia di antara ibu hamil multigravida, dengan persentase mencapai 70,67% dan kadar hemoglobin rata-rata sebesar 9,58 gr/dl. Hal ini juga didukung oleh hasil uji statistik yang menunjukkan nilai $p=0,03$. Sementara itu, ibu hamil yang tergolong primigravida memiliki kadar hemoglobin rata-rata sebesar 10,63 gr/dl.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa mayoritas subjek penelitian adalah ibu hamil pada trimester III dengan angka kejadian anemia mencapai 80%, sedangkan pada trimester II tercatat sebesar 20%. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara usia kehamilan dan kejadian anemia. Hasil ini didukung oleh penelitian (Harna *et al.*, 2020) yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan risiko anemia yang empat kali lipat lebih tinggi pada ibu hamil di trimester akhir dibandingkan dengan pada awal kehamilan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa seluruh responden yang mengalami anemia disebabkan karena tidak rutin dalam mengonsumsi tablet zat besi (Fe). Hal ini menunjukkan adanya potensi keterkaitan antara kepatuhan dalam mengonsumsi tablet zat besi dengan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurseptiana *et al.*, 2023) mengenai hubungan antara konsumsi tablet zat besi dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Hasil dari uji statistik *chi-square* menunjukkan p -value sebesar 0. 000, yang artinya hal ini menunjukkan adanya hubungan antara kepatuhan dalam mengonsumsi tablet zat besi dan kejadian anemia pada ibu hamil. Menurut peneliti, hubungan tersebut terjadi karena responden yang mematuhi anjuran dalam mengonsumsi tablet zat besi dengan cara yang tepat, pada waktu yang tepat, dan dengan dosis yang tepat, tidak akan mengalami anemia dibandingkan dengan responden yang tidak mematuhi anjuran tersebut. Peneliti menarik kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet zat besi selama masa kehamilan, maka risiko terjadinya anemia akan semakin berkurang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian responden memiliki pola konsumsi yang cukup. Berdasarkan pola kebiasaan sehari-hari menunjukkan semua responden seperti makan 3-4x sehari masing-masing 1 piring dengan jenis nasi, lauk (protein hewani dan nabati), sayur, dan buah. Konsumsi cairan sebanyak 8-10 gelas sehari, 1 responen diantaranya konsumsi jenis susu hamil, teh, dan air putih, sedangkan mayoritas responden konsumsi jenis susu hamil dan air putih. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hevanda, 2023) yang menjelaskan bahwa konsumsi teh atau kopi setelah makan, frekuensi makan yang kurang dari atau sama dengan

dua kali dalam sehari, frekuensi makan daging yang \leq satu kali dalam seminggu, serta frekuensi makan sayur yang \leq tiga kali dalam seminggu, disertai dengan tingginya konsumsi makanan cepat saji dan minimnya variasi dalam pola makan, merupakan faktor risiko anemia selama masa kehamilan. Ibu hamil yang mengonsumsi daging dengan frekuensi dua kali atau lebih dalam seminggu cenderung memiliki kadar hemoglobin di atas 11 gram per desiliter. Faktanya, penyebab paling umum dari anemia selama kehamilan adalah kekurangan zat besi, sedangkan faktor penyebab lainnya relatif jarang terjadi. Sesuai dengan teori (Askrening *et al.*, 2024) menyatakan bahwa anemia pada ibu hamil meskipun asupan gizi sudah memenuhi kebutuhan, dapat disebabkan oleh beberapa faktor selain kekurangan zat besi. Faktor-faktor tersebut mencakup infeksi, peradangan, serta kondisi medis lainnya yang dapat mengganggu produksi sel darah merah atau meningkatkan kebutuhan zat gizi yang tidak dapat dipenuhi oleh tubuh. Hal ini menunjukkan pentingnya evaluasi terhadap faktor penyebab lainnya dalam penanganan anemia selama masa kehamilan.

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden mengalami kualitas tidur yang cukup dalam sehari yaitu \pm 8 jam, yang artinya tidak ada pengaruh signifikan antara kualitas tidur dengan kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. Hasil penelitian oleh (Palifiana, 2020) menjelaskan bahwa ibu hamil memerlukan waktu istirahat sekitar delapan jam per hari, terutama bagi mereka yang sudah memasuki trimester ketiga kehamilan. Pada fase ini, kebutuhan untuk beristirahat meningkat, mengingat berbagai keluhan yang umumnya dirasakan oleh para ibu. Berdasarkan data, sekitar 97,3% ibu hamil pada trimester ketiga sering terbangun di malam hari, dengan frekuensi antara tiga hingga sebelas kali setiap malam. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Hertati *et al.*, 2024) dalam hasil riset yang dilakukan menyatakan bahwa secara umum, ibu hamil memerlukan waktu tidur antara 7 hingga 8 jam setiap harinya. Kekurangan waktu tidur di bawah rentang tersebut dapat berdampak negatif pada kesehatan mereka. Peneliti dalam studi ini berasumsi bahwa terdapat kemungkinan munculnya beberapa permasalahan ketidaknyamanan selama kehamilan, antara lain penurunan jumlah jam tidur yang disebabkan oleh posisi tidur yang tidak nyaman serta frekuensi buang air kecil sering.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari lima responden, terdapat dua orang yang mengalami kondisi kurang energi kronis (KEK) dengan ukuran lingkar lengan atas (LILA) sebesar 23 cm. Peneliti berasumsi bahwa terdapat ibu hamil yang mengalami KEK di wilayah kerja Puskesmas Mandiraja 2 yang berpotensi mengalami anemia akibat ketidakseimbangan nutrisi yang dikonsumsi. Kondisi ini dipengaruhi oleh rendahnya pendapatan keluarga, sehingga ibu hamil tidak mampu memenuhi kebutuhan pangan harian selama masa kehamilan, terutama makanan yang kaya protein seperti daging, telur, tahu, susu, dan yogurt. Penelitian (Adhelna *et al.*, 2022) menunjukkan hasil analisis statistik yang dilakukan dengan menggunakan uji *Chi Square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang mengindikasikan adanya hubungan antara kekurangan energi kronis (KEK) dengan kejadian anemia pada ibu hamil. Hubungan ini dapat dijelaskan oleh fakta bahwa KEK disebabkan oleh kekurangan gizi, baik kalori maupun protein, yang berlangsung dalam jangka waktu yang lama. Mengonsumsi makanan yang kaya akan mikronutrien dan makronutrien merupakan salah satu upaya untuk mencegah terjadinya anemia, selain pemberian suplemen tablet zat besi.

Asumsi peneliti berdasarkan data subjektif, responden yang mengalami kejadian anemia pada ibu hamil dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain rendahnya tingkat pengetahuan, ketidakpatuhan ibu dalam mengonsumsi tablet zat besi (Fe), serta kurangnya pemenuhan nutrisi selama masa kehamilan. Rendahnya tingkat pengetahuan ibu memerlukan upaya yang lebih aktif untuk menggali informasi mengenai kehamilan, baik melalui media internet maupun dengan berkonsultasi langsung kepada bidan atau tenaga kesehatan lainnya. Peningkatan pengetahuan diharapkan dapat menyadarkan ibu mengenai pentingnya konsumsi tablet Fe secara teratur. Selain itu, penurunan angka kejadian anemia juga dapat dicapai melalui

pemenuhan kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Dengan demikian, status gizi ibu dapat terjaga dalam kondisi normal dan dapat terhindar dari berbagai permasalahan kesehatan yang mungkin timbul selama masa kehamilan.

Berdasarkan data objektif pada Tabel 1 menunjukkan bahwa semua responden memiliki kondisi yang sama, seperti wajah yang tampak pucat, konjungtiva tampak pucat berwarna putih, bibir pucat, dan warna kuku tampak pucat kebiruan yang masuk dalam kategori ciri-ciri anemia. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sipayung *et al.*, 2024) bahwa kulit, kuku, konjungtiva, dan membran mukosa dapat menunjukkan tanda pucat pada ibu yang menderita anemia. Keadaan pucat ini terjadi akibat penurunan jumlah hemoglobin yang berfungsi memberikan warna kemerahan pada darah. Pucat yang signifikan umumnya dapat diamati pada telapak tangan, kuku, dan konjungtiva mata.

Data penelitian ini diperkuat oleh hasil pemeriksaan hemoglobin pada semua responden menunjukkan kategori anemia, dua responden diantarnya mengalami anemia sedang yaitu 9.0 gr/dL dan 9.8 gr/dL, sedangkan tiga responden mengalami anemia ringan yaitu 10.2 gr/dL, 10.7 gr/dL, dan 10.9 gr/dL. Sejalan dengan penelitian oleh (Pratiwi, 2022) yang menjelaskan bahwa anemia dalam kehamilan didefinisikan sebagai kadar hemoglobin wanita hamil <11 gr/dL. Konsentrasi hemoglobin yang rendah pada ibu meningkatkan risiko terjadinya abortus, kelahiran prematur, serta kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) akibat pertumbuhan intrauterin yang tidak optimal.

Peneliti mengasumsikan bahwa semua responden yang menunjukkan kondisi bibir, konjungtiva, dan kuku berwarna pucat kemungkinan besar memiliki prevalensi anemia yang tinggi. Kadar hemoglobin yang rendah merupakan indikator utama dalam diagnosis anemia. Terdapat berbagai faktor resiko yang berkontribusi terhadap terjadinya anemia pada ibu hamil, antara lain kekurangan asupan nutrisi, terutama zat besi, asam folat, dan vitamin B12, serta faktor sosial ekonomi yang mempengaruhi pemenuhan gizi dan Kesehatan

Mengidentifikasi Karakteristik (Usia, Paritas, Dan Pendidikan) Ibu Hamil Dengan Anemia

Hasil penelitian mengenai hubungan antara usia dan kejadian anemia menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut pada ibu hamil. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Atika *et al.*, 2021) yang mengidentifikasi faktor usia sebagai salah satu faktor risiko terjadinya anemia pada ibu hamil. Usia yang lebih muda maupun lebih tua pada seorang ibu yang sedang hamil berpengaruh terhadap kebutuhan gizi yang diperlukan. Kurangnya pemenuhan zat-zat gizi selama masa kehamilan, terutama pada usia di bawah 20 tahun dan di atas 35 tahun dapat meningkatkan risiko terjadinya anemia.

Asumsi peneliti responden yang berada dalam rentang usia sehat tidak dapat menjamin bahwa seorang ibu tidak akan mengalami anemia selama masa kehamilan. Ibu hamil yang berusia sehat dan menjalani kehamilan pertama tetap dapat mengalami anemia, karena selama kehamilan ibu harus membagikan asupan gizi kepada janin yang sedang dikandung. Kurangnya pengetahuan mengenai kehamilan pada ibu hamil dapat menyebabkan kurangnya pemenuhan kebutuhan gizi yang seharusnya dikonsumsi selama masa kehamilan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya anemia. Demikian pula, responden yang berada dalam kategori usia resiko tinggi rentan mengalami anemia. Kondisi disebabkan oleh fakta bahwa pada usia di bawah 20 tahun, organ reproduksi perempuan belum sepenuhnya matang, dan kondisi mental mereka cenderung belum stabil. Sementara itu, ibu hamil yang berusia di atas 35 tahun mungkin mengalami penurunan daya tahan tubuh, yang dapat menyebabkan berbagai penyakit dan komplikasi selama masa kehamilan.

Hasil analisis mengenai hubungan antara paritas dan kejadian anemia menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut pada ibu hamil. Penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wahyuni *et al.*, 2023) yang membahas

karakteristik paritas dan menjelaskan bahwa paritas merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya anemia selama periode kehamilan. Frekuensi kelahiran yang lebih tinggi pada seorang ibu akan meningkatkan risiko terjadinya anemia selama kehamilan. Selain itu, kondisi anemia yang dialami oleh ibu pada kehamilan sebelumnya dapat berlanjut pada kehamilan berikutnya disebabkan oleh kurangnya cadangan zat besi dalam tubuh.

Asumsi peneliti ibu hamil dengan paritas yang berisiko berpotensi mengalami anemia, karena mereka yang memiliki paritas satu cenderung belum memiliki pengalaman dan pengetahuan yang memadai mengenai kehamilan. Hal ini menyebabkan ibu lebih memperhatikan gejala yang dirasakan, sehingga pemenuhan zat besi selama masa kehamilan tidak dapat dilakukan secara optimal. Di sisi lain, ibu dengan paritas tiga atau lebih memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami anemia. Penyebabnya adalah jarak kehamilan yang sering dan berdekatan, yang dapat menguras cadangan zat besi dalam tubuh. Selain itu, ibu juga dapat menghadapi kemungkinan terjadinya komplikasi.

Pada penelitian ini sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan dasar 9 tahun (SMP) sebanyak 4 responden (80%) dan responden yang memiliki riwayat pendidikan menengah atas (SMA) 1 responden (20%). Pendidikan merupakan salah satu landasan pola pikir. Hasil penelitian (Irgi *et al.*, 2024) terkait karakteristik pendidikan menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang lebih tinggi cenderung lebih fokus pada usaha pencegahan, memiliki pengetahuan yang lebih mendalam mengenai masalah kesehatan, serta menunjukkan kondisi kesehatan yang lebih baik. Secara keseluruhan, tingkat pendidikan ibu hamil merupakan faktor penentu yang signifikan terhadap kejadian anemia di ketiga trimester kehamilan.

Asumsi peneliti tingginya prevalensi anemia pada ibu hamil disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai dampak kekurangan hemoglobin, serta terbatasnya daya beli mereka dalam memenuhi kebutuhan makanan dan minuman yang kaya akan zat besi selama kehamilan.

Mengidentifikasi Kadar Hemoglobin (Hb) Sebelum Dan Sesudah Penerapan Kombinasi Minuman Kacang Hijau Dan Madu

Berdasarkan data pada Tabel 3 menunjukkan bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada semua responden sesudah konsumsi kombinasi minuman kacang hijau dan madu selama 7 hari berturut-turut. Ditemukan rata-rata 10.1 gr/dL sebelum konsumsi minuman dan 11.7 gr/dL setelah konsumsi minuman selama 7 hari dan diminum 2 kali dalam sehari sehingga menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan asuhan. Ditemukan kadar Hb minimum 9.0 gr/dL, kadar maksimum 10.9 gr/dL sebelum diberikan asuhan dan ditemukan kadar minimum 10.7 gr/dL kadar maksimum 12.7 gr/dL sesudah konsumsi kombinasi minuman kacang hijau dan madu artinya terjadi peningkatan kadar hemoglobin.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Wulan & Vindralia, 2021) menunjukkan pemberian minuman kombinasi kacang hijau dan madu selama 7 hari berturut-turut terbukti efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Paired T-Test*, diperoleh nilai *p* sebesar $0,00 < 0,05$ yang artinya H_0 di tolak dan H_a diterima yaitu ada pengaruh sebelum dan sesudah pemberian minuman kombinasi kacang hijau dan madu terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil.

Hasil penelitian oleh (Nisa *et al.*, 2020) menjelaskan bahwa kacang hijau memiliki kandungan zat besi yang penting dalam pencegahan anemia, khususnya bagi wanita, karena tingkat kandungan zat besi yang tinggi pada kacang hijau mampu mengatasi masalah kekurangan darah atau anemia. Setiap setengah cangkir kacang hijau, terkandung sekitar 2,25 mg zat besi, serta 2,19% fitat. Pati fitat dapat menghambat proses penyerapan zat besi, sehingga dianjurkan untuk merendam kacang hijau sebelum diolah. Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sari *et al.*, 2020) bahwa konsumsi kacang hijau sangat penting untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil, karena mengandung vitamin C yang dapat membantu

penyerapan zat besi dengan mengubahnya dari feri menjadi fero. Selain itu, interaksi antara zat besi dan vitamin A juga mendukung penyerapan dan mengurangi anemia. Kandungan glisin mencapai 0,9 dari 22% total asam amino dalam kacang hijau membantu membentuk antioksidan dan mempertahankan zat besi dalam bentuk fero. Metode penyajian seperti jus kacang hijau dapat membantu penyerapan nutrisinya.

Madu mengandung berbagai vitamin, antara lain Vitamin C, Vitamin A, zat besi, dan Vitamin B12, yang berperan penting dalam meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Selain itu, keberadaan zat besi dalam madu sangat diperlukan untuk proses pembentukan hemoglobin. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Idaningsih & Mustikasari, 2020) bahwa kandungan besi dalam 100 gram madu terdapat kandungan besi sebesar 0,42 mg. Pada kasus anemia, madu telah terbukti mampu meningkatkan kadar hemoglobin, jika dikonsumsi selama 7 hari berturut-turut sebanyak 43 gr/hari.

Patofisiologi anemia yang dapat diatasi dengan kacang hijau dan madu melibatkan pemahaman tentang kekurangan zat besi dan faktor nutrisi lainnya yang diperlukan untuk produksi sel darah merah. Kacang hijau kaya akan zat besi, folat, dan vitamin B kompleks yang penting untuk hematopoiesis, yaitu proses pembentukan sel darah merah di sumsum tulang. Sementara itu, madu mengandung berbagai vitamin dan mineral yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi dan memiliki sifat anti-inflamasi, yang mendukung kesehatan sistem kekebalan tubuh dan mempercepat pemulihan dari anemia. Jika keduanya dikonsumsi secara bersamaan, muncul sinergi dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan memperbaiki sirkulasi oksigen dalam tubuh, mengurangi gejala anemia seperti kelelahan dan pusing. Penelitian menunjukkan bahwa makanan sumber zat besi seperti kacang hijau dipadukan dengan sumber vitamin C dari madu dapat meningkatkan penyerapan zat besi secara signifikan (Iryani, 2023).

Terapi Komplementer yang peneliti berikan yaitu dengan mengkonsumsi minuman kombinasi kacang hijau (100 gram) dan madu (43 gram) 2x sehari dalam 7 hari dengan dosis 250 ml sekali minum. Menurut asumsi peneliti, kombinasi minuman kacang hijau dan madu yang diberikan bersamaan dapat efektif menangani kejadian anemia pada ibu hamil. Manfaat kombinasi minuman kacang hijau dan madu untuk meningkatkan kadar hemoglobin karena nutrisinya yang lebih tinggi dari pada jenis kacang-kacangan lainnya.

KESIMPULAN

Hasil studi data subjektif dan objektif menunjukkan mayoritas ibu hamil anemia sering merasa pusing dan mengantuk. Semua responden makan 3-4 kali sehari, cukup minum, dan menjaga kebersihan. Waktu istirahat mereka rata -rata 8 jam per hari. Sebagian besar responden tampak pucat, dengan pemeriksaan hemoglobin 60% anemia sedang (9.00 gr/dL) dan 40% anemia ringan (10.02 gr/dL). Rata-rata responden rentang usia >35 tahun sebanyak (60%), Sebagian besar paritas responden multipara (60%), dan tingkat pendidikan sebagian besar adalah SMP (80%). Setelah 7 hari mengkonsumsi kombinasi minuman kacang hijau dan madu 250 ml di pagi dan sore hari, kadar hemoglobin responden rata-rata meningkat 1.6 gr/dL dari 10.1 gr/dL menjadi 11.7 gr/dL. Artinya ada kemungkinan faktor lain yang menyebabkan kadar hemoglobin ibu hamil rendah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Secara khusus, terima kasih kepada dosen pembimbing yang telah sabar, meluangkan waktu, merelakan tenaga dan pikiran serta turut memberi perhatian dalam memberikan pendampingan selama proses penulisan karya tulis ilmiah ini. Terima kasih juga kepada Puskesmas Mandiraja 2 atas diberikannya kesempatan untuk dapat melakukan penelitian ini dan kepada ibu hamil yang telah bersedia menjadi responden penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, Maternity, D., & Wati, Y. (2024). Konsumsi Madu Dan Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hb Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional Polkesta*, 1(1), Article 1.
- Arisanti, A. Z., Jannah, M., Ramadhani, D., & Agung, U. I. S. (2023). Efektivitas Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil: Literatur Review. 7(3).
- Atika, S., Fitri, N. L., & Dewi, N. R. (2021). Hubungan Usia Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Kota Metro. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 6(1), 23. <https://doi.org/10.52822/jwk.v6i1.169>
- Choirunissa, R., & Manurung, D. R. (2020). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sirnajaya Kecamatan Serang Baru Bekasi. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 171–176. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.72>
- Husuni, W. (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. (*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*), 7(1). <https://doi.org/DOI : http://dx.doi.org/10.37887/jimkesmas.v7i1>
- Idaningsih, A., & Mustikasari, S. P. (2020). Efektivitas Pemberian Madu Dan Pisang Ambon Terhadap Anemia Pada Mahasiswa Prodi Diploma Iii Kebidanan Stikes Ypib Majalengka. *Journal of Midwifery Care*, 1(1), 11–21. <https://doi.org/10.34305/jmc.v1i1.189>
- Irgi, M., Wardiyah, A., Rilyani, R., & Andoko, A. (2024). Faktor sosiodemografi yang berkaitan dengan anemia pada ibu hamil. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(10), Article 10. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i10.559>
- Kurniyati, E. M., Aulia, Setiawati, A. C., Suprayitno, E., Indriyani, R., & Ahmaniyah. (2021). Sari Kacang Hijau Dan Madu Meningkatkan Nilai Hemoglobin Remaja Kelas XI. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 7(1), Article 1. <https://doi.org/10.33023/jikeb.v7i1.670>
- Nisa, J., Chikmah, A. M., Lorenza, K. A., Amalia, K. R., & Agustin, T. (2020). Pemanfaatan Kacang Hijau Sebagai Sumber Zat Besi Dalam Upaya Pencegahan Anemia Prakonsepsi. *Jurnal Surya Masyarakat*, 3(1), Article 1. <https://doi.org/10.26714/jsm.3.1.2020.42-47>
- Pratiwi, L. (2022). *Anemia Pada Ibu Hamil*. CV Jejak (Jejak Publisher).
- Rini, S., Soetrisno, Suminah, & Andayani, T. R. (2024). *Modul Pelatihan Postnatal Complementary Care (PCO) Preeklamsi*. Tahta Media Group.
- Sari, Almaini, A., & Dahlia, D. (2020). Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dengan Penambahan Sari Kacang Hijau Dalam Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 7(2), 347–356. <https://doi.org/10.36743/medikes.v7i2.239>
- Sipayung, R., Riasma, R., & Jubaedah, A. (2024). *Anemia Pada Kehamilan*. Penerbit K-Media.
- Susanti, S. (2022). Hubungan Status Gizi Dengan Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Tampapadang Tahun 2021. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), 51–59. <https://doi.org/10.55606/jikki.v2i1.638>
- Suzanna, S., Emilda, E., Fazdria, F., Dewi, S., & Veri, N. (2022). Efektivitas Pemberian Jus Buah Bit (*Beta Vulgaris*) Dan Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) Pada Ibu Hamil Anemia. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.30867/fjk.v2i1.853>
- Usman, H., Silfia, N. N., Dewie, A., & Mariani, E. (2021). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau dan Tablet Tambah Darah terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 183–190. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i4.509>
- 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), Article 9. <https://doi.org/10.59837/jpmaba.v1i9.415>
- Wulan, S., & Vindralia, M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Kacang Hijau Dan Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, 3(2), 146–152. <https://doi.org/10.35451/jkf.v3i2.610>