



EFEKTIVITAS PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU DAN BUAH NAGA TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI KLINIK AULIA MEDIKA CITEUREUP KABUPATEN BOGOR TAHUN 2024

Sindi Rahayu¹, Sri Kubillawati², Eka Maulana Nurzannah³, Imelda Diana Marsilia⁴

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada Jakarta

⁴Program Studi Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada Jakarta

Sindirahayu6@gmail.com

Abstrak

Anemia pada ibu hamil terjadi akibat bertambahnya kebutuhan zat gizi dan proses hemodilusi yang puncaknya terjadi pada usia kehamilan 32 minggu. Anemia yang tidak segera ditangani bisa berdampak buruk bagi ibu dan janin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau dan buah naga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *Quasy Eksperiment* dan pendekatan *Two Group Pretest-Posttest Design*, uji statistic yang digunakan adalah Uji T-Dependent jika data berdistribusi normal, namun jika data tidak berdistribusi normal maka dilakukan menggunakan Uji Wilcoxon. Populasi dalam penelitian ini adalah 44 ibu hamil, dengan sampel sebanyak 16 ibu hamil yang mengalami anemia. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *Accidental Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian sari kacang hijau dan buah naga sama-sama berpengaruh dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan *P-Value* 0,000 ($\alpha<0,05$), dan *mean* dari intervensi sari kacang hijau lebih besar 0,062 gr/dl dari pada mean intervensi buah naga yang artinya pemberian sari kacang hijau sedikit lebih efektif dibandingkan buah naga untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia.

Kata Kunci: Anemia, Anemia dalam kehamilan, *Evidence Based* dalam Kehamilan

Abstract

Anemia in pregnant women occurs due to increased nutritional needs and the process of hemodilution which peaks at 32 weeks of gestation. Anemia that is not treated immediately can have a negative impact on the mother and fetus. This study aims to determine the effect of giving mung bean and dragon fruit juice. The method used in this research is quantitative descriptive with Quasy Experiment research design and Two Group Pretest-Posttest Design approach, the statistical test used is T-Dependent Test if the data is normally distributed, but if the data is not normally distributed then it is done using Wilcoxon Test. The population in this study were 44 pregnant women, with a sample of 16 pregnant women who experienced anemia. The sampling technique in this study was Accidental Sampling. The results showed that the administration of mung bean juice and dragon fruit both had an effect in increasing the hemoglobin levels of pregnant women with a P-Value of 0.000 ($\alpha < 0.05$), and the mean of the mung bean juice intervention was 0.062 gr/dl greater than the mean of the dragon fruit intervention which means that the administration of mung bean juice is slightly more effective than dragon fruit to increase hemoglobin levels in pregnant women with anemia.

Keywords: Anemia, Anemia in pregnancy, *Evidence Based in Pregnancy*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

Corresponding author : Sindi Rahayu

Address : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra RIA Husada Jakarta

Email : Sindirahayu6@gmail.com

Phone : 085777912736

PENDAHULUAN

Salah satu masalah yang banyak dialami oleh negara berkembang, bahkan negara maju, adalah anemia. Hal ini menuntut semua negara untuk memberikan perhatian khusus dalam penanganannya. Karena kebutuhan zat makanan yang meningkat serta perubahan dalam darah dan sumsum tulang selama kehamilan, masalah anemia ini juga sering terjadi. Faktor lain yang mempengaruhi terjadinya anemia pada kehamilan adalah kedisiplinan dalam mengkonsumsi tablet Fe, status gizi ibu hamil, penyakit infeksi, dan perdarahan.(Fitriani, 2021)

Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, disebutkan sebanyak 36,5% ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia.(WHO, 2021) Selanjutnya, prevalensi anemia pada tahun 2019 di negara-negara maju pada ibu hamil seperti Rusia sekitar 23,4%, Mexico 20,2%, Australia 15,7%, dan Canada 16%. Sementara itu, prevalensi untuk negara-negara di Asia Tenggara seperti Malaysia mencapai 31%, Thailand 32,2%, dan Myanmar mencapai 47,8%.(WHO, 2019)

Tahun 2021, prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sendiri mencapai angka 44,2%.(WHO, 2019) Pada tahun 2022, jumlah ibu hamil di salah satu provinsi Indonesia yaitu Jawa Barat yang mengalami anemia mencapai 63.246 orang dengan angka tertinggi berada di Kabupaten Karawang dan angka terendah ada di Kota Cimahi yang mencapai angka 8.020 dan 332 orang secara berturut-turut. Selanjutnya, di Kabupaten Bogor sendiri jumlah ibu hamil yang mengalami anemia berada di angka 4.968 orang.(DinKes Jawa Barat, 2022)

Jumlah kematian ibu pada tahun 2022 mencapai 4.005 dan meningkat menjadi 4.129 pada tahun 2023, menurut data dari Maternal Perinatal Death Notification (MPDN), sistem pencatatan kematian ibu Kementerian Kesehatan. Adapun untuk penyebab kematian ibu hamil umumnya adalah perdarahan dan eklamsia.(Rokom, 2024) Perdarahan sendiri bisa terjadi karena anemia yang dialami atau diderita selama kehamilan menjadi faktor resiko terjadinya perdarahan tersebut. Anemia yang terjadi saat kehamilan bisa mengakibatkan terjadinya persalinan premature, BBLR, dan juga kematian ibu.(WHO, 2023)

Langkah awal yang biasa dilakukan untuk mencegah dan mengatasi anemia, yaitu secara farmakologi dengan mengkonsumsi tablet tambah darah sebanyak 1x/hari untuk ibu hamil yang mulai dikonsumsi di Trimester II atau III.(Prawirohardjo, 2018) Pemberian tablet tambah darah ini juga harus ditunjang dan dibantu dengan makanan yang banyak mengandung zat besi serta membantu penyerapan zat besi itu sendiri. Hal

tersebut bisa dilakukan menggunakan cara nonfarmakologi yaitu dengan mengkonsumsi sari kacang hijau dan buah naga.(Mayasari et al., 2021)

Kacang hijau merupakan salah satu jenis kacang-kacangan yang memiliki berbagai manfaat dan kandungan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh manusia seperti zat besi, kalsium, fosfor, natrium, dan juga kalium. Kandungan gizi yang ada pada kacang hijau dapat membantu mengatasi masalah gizi anemia karena terdapat kandungan fitokimia sehingga bisa membantu proses hematopoiesis, zat-zat yang terdapat pada kacang hijau juga sangat berperan dalam pembentukan sel darah merah sehingga dapat mencegah terjadinya anemia.(Pasaribu et al., 2022)

Selain dari kacang hijau, ada buah naga yang juga bisa menjadi cara nonfarmakologi dalam menangani dan mencegah anemia pada ibu hamil. Buah naga banyak mengandung zat besi, asam folat, organic, protein, mineral, dan vitamin C. Kandungan tersebut baik dikonsumsi oleh ibu hamil untuk pencegahan dan penanganan anemia. Tingginya kadar zat besi pada buah naga dapat menambah jumlah hemoglobin pada ibu dan disertai dengan vitamin C dalam buah naga yang dapat membantu pada proses penyerapan zat besi, meningkatkan pembentukan darah, dan menjaga daya tahan tubuh ibu.(Ardiani et al., 2023)

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Miranti dkk (2021), hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar haemoglobin pada ibu hamil.(Mayasari et al., 2021) Selanjutnya pada penelitian Mas'amah dan Iis (2022), hasil menunjukkan ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar haemoglobin pada ibu hamil trimester III.(Mas'amah & Utami, 2022) Sejalan dengan dua penelitian sebelumnya, penelitian Catur dkk (2023), terdapat pengaruh pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar haemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Puskesmas Kuala Lampar.(Yulinawati et al., 2023)

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ratumas dan Indah (2019), didapatkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian buah naga terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang.(Ratih Puspita & Pratiwi, 2019) Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Suhartini dan Julie (2021), hasil menunjukkan ada peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil setelah diberikan buah naga di Desa Pakam Kecamatan Medan Deras Kabupaten Batubara.(Suhartini & Mutia, 2021)

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, data ibu hamil dengan anemia di Klinik Aulia Medika Citeureup Kabupaten Bogor tahun 2022 berada di angka 18 orang dan meningkat menjadi 31 orang di tahun 2023. Selanjutnya, pada tanggal 18 Maret 2024 di Klinik Aulia Medika Citeureup Kabupaten Bogor

ditemukan bahwa pada bulan Maret 2024, diantara 10 ibu hamil 6 orang mengalami anemia ringan dan 1 orang mengalami anemia sedang. Namun, tidak satupun dari 7 ibu hamil tersebut mengetahui bahwa sari kacang hijau dan buah naga bisa membantu ibu mengatasi dan mencegah anemia. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti ingin melakukan penelitian mengenai efektivitas pemberian sari kacang hijau dan buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di klinik aulia medika Citeureup Kabupaten Bogor tahun 2024.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan desain penelitian *Quasy Eksperiment*. Pendekatan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan Teknik *Two group pretest and posttest design*, dimana penelitian ini dilakukan untuk menilai dua kelompok subjek. Dengan dilakukan pemeriksaan awal (*pretest*) dan pemeriksaan ulang (*posttest*), dimana kelompok subjek pertama diberikan sari kacang hijau dan kelompok subjek kedua diberikan buah naga.

Penelitian ini akan dilakukan di Klinik Aulia Medika Citeureup Kabupaten Bogor pada bulan Mei-Juni 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang melakukan ANC pada bulan Mei-Juni tahun 2024 sebanyak 44 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan anemia yang melakukan ANC pada bulan Mei-Juni tahun 2024 sebanyak 16 orang. Dengan pembagian dua kelompok subjek maka 8 orang akan diberikan sari kacang hijau dan 8 orang lagi akan diberikan buah naga. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Accidental Sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan cara memilih siapa yang kebetulan dijumpai.

Pada penelitian ini dilakukan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat umumnya hanya fokus pada distribusi variabel, seperti mean, median, modus, atau rentang.(Fentia, 2020) Sedangkan, analisa bivariat pada penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pemberian sari kacang hijau dan buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Klinik Aulia Medika Citeureup Kabupaten Bogor. Dengan dilakukan uji normalitas terlebih dahulu sebagai prasyarat untuk melakukan analisis data. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini adalah uji *Shapiro Wilk* karena jumlah responden <50 orang. Jika analisis data berdistribusi normal (nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ($P>0,05$)) maka peneliti akan menggunakan Uji T-Dependent. Jika analisis data berdistribusi tidak normal (nilai signifikan lebih

kecil dari 0,05 ($P<0,05$)) maka akan menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Rata-Rata Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia Sebelum Dan Sesudah Diberikan Sari Kacang Hijau Dan Buah Naga

Tabel 1. Rerata Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia Sebelum dan Sesudah diberikan Sari Kacang Hijau dan Buah Naga di Klinik Aulia Medika Citeureup Kabupaten Bogor Tahun 2024

Kadar Hemoglobin	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Kacang Hijau				
Buah Naga				
Pretest	8	9,98	0,9	0,318
Posttest	8	11,325	0,902	0,319
Pretest	8	10,438	0,4565	0,1614
Posttest	8	11,263	0,5902	0,2087

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil sebelum diberikan sari kacang hijau yaitu 9,98 gr/dl dengan standar deviasi 0,9 dan setelah diberikan sari kacang hijau kadar hemoglobin ibu hamil naik menjadi 11,325 gr/dl dengan standar deviasi 0,902, sedangkan rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil yang diberikan buah naga sebelumnya adalah 10,438 gr/dl dengan standar deviasi 0,4565 dan setelah diberikan buah naga kadar hemoglobin ibu hamil naik menjadi 11,263 gr/dl dengan standar deviasi 0,5902.

Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro Wilk	Keterangan
Sari Kacang Hijau	0,354	Berdistribusi normal
Buah Naga	0,077	Berdistribusi normal

Berdasarkan tabel 2 hasil uji normalitas menggunakan uji *Shapiro Wilk* menunjukkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 0,05 yang artinya data berdistribusi normal. Berdasarkan dari hasil uji normalitas yang berdistribusi normal maka peneliti akan menggunakan uji statistik *T-Dependent*.

2. Pengaruh Sebelum Dan Sesudah Diberikan Sari Kacang Hijau Dan Buah Naga

Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Dengan Anemia

Tabel 3. Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan Sari Kacang Hijau dan Buah Naga terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia di Klinik Aulia Medika Citeureup Kabupaten Bogor Tahun 2024

Kadar Hemoglobin	N	Mean	Std. Deviation	P-Value
Sari Kacang				
Hijau				
Pretest	8	9,98	0,9	
Posttest	8	11,325	0,902	0,000
Buah Naga				
Pretest	8	10,438	0,4565	
Posttest	8	11,263	0,5902	

Berdasarkan tabel 3, hasil uji statistik *Paired T Test* sari kacang hijau dan buah naga menunjukkan nilai *P-Value* 0,000 ($\alpha<0,05$) yang artinya terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau dan buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Klinik Aulia Medika Citeureup Kabupaten Bogor tahun 2024.

3. Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau dan Buah Naga Pada Ibu Hamil Dengan Anemia

Tabel 4. Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau dan Buah Naga pada Ibu Hamil dengan Anemia di Klinik Aulia Medika Citeureup Kabupaten Bogor Tahun 2024

Kadar Hemoglobin	N	Mean	Std. Deviation	P-Value
Sari Kacang	8	11,325	0,902	0,000
Hijau				
Buah Naga	8	11,263	0,5902	

Berdasarkan tabel 4 hasil *P-Value* sari kacang hijau dan buah naga yaitu 0,000 ($\alpha<0,05$) yang artinya pemberian sari kacang hijau dan buah naga sama-sama berpengaruh dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia, namun *mean* kadar hemoglobin ibu hamil setelah diberikan sari kacang hijau lebih besar 0,062 gr/dl dari pada *mean* kadar hemoglobin ibu hamil setelah diberikan buah naga yang artinya pemberian sari kacang hijau sedikit lebih efektif dibandingkan buah naga untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Klinik Aulia Medika Citeureup Kabupaten Bogor tahun 2024.

Pembahasan

Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil uji statistik *P-Value* 0,000 ($\alpha<0,05$), maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Klinik Aulia Medika Citeureup Kabupaten Bogor tahun 2024.

Peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia dapat terjadi dikarenakan ibu mengonsumsi tablet Fe yang ditunjang dengan mengonsumsi sari kacang hijau. Dengan kandungan protein yang tinggi, kacang hijau dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan protein selain dari protein hewani.(Dinas Pertanian dan Pangan Kabupaten Kulon Progo, 2022) Kacang hijau juga memiliki kandungan nutrisi seperti protein, lemak, karbohidrat, serat, vitamin A, vitamin B1, B2, B3, vitamin C, kalsium, fosfor, zat besi, kalium, dan zinc.(Kemenkes Indonesia, 2020)

Kandungan gizi yang ada pada kacang hijau dapat membantu mengatasi masalah gizi anemia karena terdapat kandungan fitokimia sehingga bisa membantu proses hematopoiesis, zat-zat yang terdapat pada kacang hijau juga sangat berperan dalam pembentukan sel darah merah sehingga dapat mencegah terjadinya anemia.(Pasaribu et al., 2022)

Kacang hijau juga kaya akan folat, zat besi, dan vitamin C. Folat bermanfaat dalam membantu perkembangan janin, sedangkan zat besi dan vitamin C bermanfaat dalam memproduksi sel darah merah serta mendukung penyerapan zat besi secara maksimal.(Sudarto, 2022)

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian (Epi dan Afrah, 2023), dengan intervensi pemberian sari kacang hijau yang dilakukan pada 15 responden didapatkan hasil uji statistik *P-Value* 0,000 ($\alpha<0,05$) yang artinya ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin terutama pada ibu hamil. Kenaikan hemoglobin pada ibu hamil terjadi dapat disebabkan karena ibu mengonsumsi sari kacang hijau. Kacang hijau merupakan sumber protein nabati, vitamin (A, B1, C dan E), serta beberapa zat lain yang sangat bermanfaat bagi tubuh manusia, seperti amilum, besi, belerang, kalsium, minyak lemak, mangan, magnesium dan niasin.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh (Miranti et al., 2021) dengan judul penelitian “Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar HB pada Ibu Hamil”, jumlah sampel pada penelitian ini adalah 15 responden yang diberikan sari kacang hijau selama 7 hari. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata kadar Hemoglobin ibu meningkat setelah diberikan sari kacang hijau menjadi 10,24 gr/dl dari 9,74 gr/dl. Hasil uji statistik didapatkan nilai

P-Value 0,000 sehingga ada pengaruh yang signifikan antara pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb pada ibu hamil. Kacang hijau mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah sehingga dapat mengatasi efek penurunan hemoglobin. Jumlah kandungan zat besi pada kacang hijau sebanyak 6,7 mg per 100 gr kacang hijau. Vitamin C dalam kacang hijau dapat meningkatkan absorpsi zat besi sampai empat kali lipat.

Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Catur et al., 2023), sampel dalam penelitian ini berjumlah 18 orang. Berdasarkan uji paired sample T-test *P-Value* yaitu $0,000 < 0,05$ yang artinya adanya pengaruh pemberian sari kacang hijau selama 7 hari terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil sekitar 1,222gr/dl. Sari kacang hijau dapat membantu memproduksi sel-sel darah merah serta menstimulasi produksi hemoglobin dalam darah pada ibu hamil yang menderita anemia, selama kehamilan baik sejak usia kehamilan 0-40 minggu (trimester I, II dan III).

Menurut asumsi peneliti, ibu hamil yang mengonsumsi sari kacang hijau selama tujuh hari dapat membantu meningkatkan pembentukan dan penyerapan zat besi selama kehamilan dan meningkatkan produksi hemoglobin dalam darah. Karena banyaknya nutrisi yang bermanfaat untuk ibu hamil, ibu hamil dapat mengonsumsi sari kacang hijau selama kehamilan untuk memaksimalkan penyerapan zat besi.

Pengaruh Sebelum dan Sesudah diberikan Buah Naga terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan hasil uji statistic *P-Value* 0,000 ($\alpha<0,05$), maka dapat disimpulkan ada pengaruh pemberian buah naga terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Klinik Aulia Medika Citeureup Kabupaten Bogor tahun 2024.

Buah naga biasanya dikonsumsi dalam bentuk buah segar karena buah naga memiliki kandungan air sebanyak 90% dari berat buahnya.(Hendarto, 2019) Kandungan nutrisi yang terdapat dalam buah naga antara lain serat, protein, kalsium, fosfor, zat besi, kalium, dan vitamin C.(Kemenkes Indonesia, 2020)

Buah naga sendiri memiliki berbagai manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh, seperti menjaga kesehatan pencernaan, menurunkan kadar kolesterol dan meningkatkan kesehatan jantung, mengontrol gula darah dan mengurangi resiko diabetes, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencegah anemia, dan menjaga kesehatan ibu hamil.(Redi, 2022)

Tingginya kadar zat besi pada buah naga dapat menambah jumlah hemoglobin pada ibu dan disertai dengan vitamin C dalam buah naga yang dapat membantu proses penyerapan zat besi, meningkatkan pembentukan darah, dan menjaga daya tahan tubuh ibu. Anemia tidak akan terjadi ketika ada kadar hemoglobin yang cukup.(Redi, 2022)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Desideria et al., 2021). Penelitian ini dilakukan pada 14 responden yang dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Hasil didapatkan kelompok intervensi mengalami kenaikan kadar hemoglobin setelah diberikan buah naga dengan hasil *P-Value* 0,026 ($\alpha<0,05$). Buah Naga mengandung vitamin B12 (ribofavin) yang bermanfaat untuk menjaga sistem syaraf tetap sehat dan melancarkan proses replikasi DNA. Selain itu, vitamin B12 juga membantu mengatur pembentukan sel darah merah (hemoglobin) dalam tubuh.

Temuan ini juga mendukung penelitian (Suhartini & Julie, 2021) yang berjudul “Pengaruh Pemberian Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil”, dengan sampel penelitian sebanyak 15 orang ibu hamil dengan anemia. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh pemberian buah naga terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan *P-Value* 0,001. Dalam 100 gr buah naga mengandung 0,16 mg zat besi, dengan kebutuhan zat besi untuk ibu hamil perhari sebesar 0,8 mg. Zat besi ini nantinya akan diubah menjadi sel darah merah, sehingga bermanfaat untuk ibu hamil yang mengalami anemia. Buah naga juga mengandung zat besi dan vitamin C dalam jumlah tinggi yang membantu meningkatkan jumlah hemoglobin secara substansial selama kehamilan.

Penelitian ini juga mendukung hasil penelitian yang dilakukan (Mardiana et al., 2023) yang berjudul “Efektivitas Konsumsi Buah Naga dan Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia”. Penelitian ini dilakukan dengan membagi sampel menjadi dua kelompok, dengan kelompok intervensi mengonsumsi tablet Fe dengan tambahan buah naga. Hasil penelitian membuktikan ada peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan setelah diberikan tablet Fe dan tambahan buah naga dimana nilai *P-Value* 0,000. Untuk membantu memaksimalkan penyerapan tablet Fe selama kehamilan dibutuhkan kombinasi komsumsi jenis buah-buahan yang tinggi vitamin C seperti yang terdapat pada buah naga berdaging merah yang banyak mengandung vitamin C, mineral kalsium, magnesium, zat besi, serta serat.

Menurut asumsi peneliti, peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok kedua bisa terjadi karena ibu mengonsumsi buah naga selama 7 hari sebagai salah satu penunjang pembentukan dan penyerapan zat besi selama kehamilan. Untuk memaksimalkan penyerapan zat besi, ibu hamil bisa mengonsumsi buah naga selama kehamilan karena memiliki banyak nutrisi yang bermanfaat untuk ibu serta dapat menstimulasi produksi hemoglobin dalam darah.

Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau dan Buah Naga terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa pemberian sari kacang hijau dan buah naga sama-sama berpengaruh dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia di Klinik Aulia Medika Citeureup Kabupaten Bogor tahun 2024. Tetapi dilihat dari rata-rata kadar hemoglobin setelah dilakukan intervensi, pemberian sari kacang hijau sedikit lebih efektif dibandingkan pemberian buah naga dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia.

Rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil setelah diberikan sari kacang hijau lebih tinggi dari pada rata-rata kadar hemoglobin ibu hamil yang diberikan buah naga. Hal ini disebabkan karena pada 100 gr kacang hijau mengandung 6,7 mg zat besi,(Purwati et al., 2023) sedangkan pada 100 gr buah naga hanya mengandung 0,55-0,65 mg zat besi.(Suhartini & Mutia, 2021) Kandungan vitamin C dalam kacang hijau dan buah naga juga membantu tubuh untuk menyerap dan mengabsorbi zat besi yang masuk.(Wari Nurjanah, 2024) Pada 100 gr kacang hijau terdapat kandungan vitamin C sebesar 16,71 mg(Amaraputri et al., 2023), sedangkan kandungan vitamin C pada 100 gr buah naga merah adalah sebesar 11,58 mg.(Melanie et al., 2023)

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2023) dengan judul “Perbandingan Konsumsi Buah Naga dan Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil Anemia di Wilayah Puskesmas Mrangen II Kecamatan Mrangen Kabupaten Demak”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian sari kacang hijau dan buah naga sama-sama efektif dan berpengaruh dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Dengan nilai *mean* setelah dilakukan intervensi, kelompok sari kacang hijau mengalami peningkatan yang lebih tinggi dari pada kelompok buah naga ($11,266 > 11,125$). Sehingga pemberian sari kacang hijau dinilai lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

Dari hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa pencegahan dan penanganan anemia bisa

dilakukan secara berdampingan antara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi pencegahan anemia pada ibu hamil yaitu diberikan tablet Fe minimal sebanyak 90 tablet selama kehamilan. Sedangkan secara nonfarmakologi, pencegahan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan dengan mengonsumsi sari kacang hijau atau buah naga. Selain dari kedua hal tersebut di atas ibu hamil juga harus memperhatikan, asupan nutrisi, kualitas tidur, dan kebutuhan cairan guna mempertahankan maupun mengatasi anemia pada ibu hamil.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dipaparkan mengenai Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau dan Buah Naga terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia di Klinik Aulia Medika Citeureup Kabupaten Bogor tahun 2024 dapat diperoleh kesimpulan bahwa ada peningkatan kadar hemoglobin setelah pemberian sari kacang hijau dan buah naga pada ibu hamil dengan anemia di Klinik Aulia Medika Citeureup Kabupaten Bogor tahun 2024, dengan pemberian sari kacang hijau sedikit lebih efektif dari pada buah naga.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaraputri, Z. P. S., Nisa, F. Z., & Habibah, N. U. (2023). *Analisis Kandungan Vitamin C dan Kalium pada Sari Kacang Hijau dan Yoghurt Kacang Hijau*. <https://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/226396>
- Ardiani, Y., Andriani, D., & Oktri Cahyani, M. (2023). Pemberian Jus Buah Naga untuk Meningkatkan Kadar HB pada Ibu Hamil. *Altafani : Jurnal Abdimas*, 1(1), 6–11. <https://doi.org/10.31539/JOTING.VLI2.982>
- Dinas Pertanian dan Pangan Kabupaten Kulon Progo. (2022, August 5). *Mengenal Kacang Hijau*. Dinas Pertanian Dan Pangan Kabupaten Kulon Progo. <https://pertanian.kulonprogokab.go.id/detil/1081/mengenal-kacang-hijau>
- DinKes Jawa Barat. (2022). *Jumlah Ibu Hamil yang Mengidap Anemia Berdasarkan Kabupaten Kota di Jawa Barat*. Dinas Kesehatan. <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-ibu-hamil-yang-mengidap-anemia-berdasarkan-kabupaten-kota-di-jawa-barat>
- Fentia, L. (2020). *Faktor Risiko Gizi Kurang Pada Anak Usia 12-15 Tahun Dari Keluarga Miskin*. Penerbit NEM.
- Fitriani, N. (2021). *Anemia Pada Ibu Hamil*. Penerbit : NEM.

- Ginting, D. Y., Tarigan, L., & Endriyana, S. (2021). Pengaruh Pemberian Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Sri Wahyuni Kecamatan Ujung Padang Kabupaten Simalungun Tahun 2020. *JURNAL KESMAS DAN GIZI (JKG)*, 3(2), 188–201. <https://doi.org/10.35451/JKG.V3I2.643>
- Hendarto, D. (2019). Khasiat Ampuh Buah Naga dan Delima. In A. Kurniawan (Ed.), *Laksana* (Pertama). Suka Buku. https://books.google.co.id/books?id=K9jEDwAAQBAJ&pg=PA10&dq=buah+naga+adalah&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&sourece=gb_mobile_search&ovdme=1&sa=X&ved=2ahUKEwi-mI2AzoSFAXUgyqACHZoWA1oQ6wF6BAgHEAU#v=onepage&q=buah%20naga%20adaalah&f=false
- Kemenkes Indonesia. (2020). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*. Kementerian Kesehatan Indonesia; Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mardiana, Meldawati, & Hidayah, N. (2023). Efektivitas Konsumsi Buah Naga dan Fe terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(3), 1–11.
- Mas'amah, & Utami, T. I. (2022). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Current Health Sciences*, 2(1), 7–12. <https://doi.org/10.47679/JCHS.2022230>
- Mayasari, M., Sanjaya, R., Sagita, D. Y., & Putri, A. N. (2021). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar HB Pada Ibu Hamil. *Wellness And Healthy Magazine*, 3(2), 167–174. <https://doi.org/10.30604/well.167322021>
- Melanie, C. F., Dalimunthe, G. I., Ridwanto, & Rahman, F. (2023). Analysis of vitamin C in white dragon fruit (*Hylocereus undatus*) and red dragon fruit (*hylocereus polyrhizus*) with comparison of uv spectrophotometry and iodimetric titration methods. *Journal of Pharmaceutical and Sciences*, 6(3), 1313–1321. <https://doi.org/10.36490/JOURNAL-JPS.COM.V6I3.216>
- Pasaribu, A. A., Pranita, M., Amalia, A., Putri, K. A., Turrahmah, M., & Marito, M. A. (2022). Pengolahan Bahan Pangan Lokal untuk Mengatasi Masalah Gizi. In *Merdeka Kreasi Group*. https://www.google.co.id/books/edition/Pengolahan_Bahan_Pangan_Lokal_untuk_Meng/ejmMEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=manfaat+kacang+hijau+untuk+anemia&pg=PA139&printsec=frontcover
- Prastika, D. A., Febiani, A. S., Astyandini, B., & Semarang, P. K. (2023). Perbandingan Konsumsi Buah Naga dan Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil Anemia di Wilayah Puskesmas Mranggen II Kecamatan Mranggen Kabupaten Demak. *Jurnal Ilmu Kebidanan (Journal of Midwivery Science)*, 11(1), 1–10. <https://doi.org/10.36307/JIK.V11I1.241>
- Prawirohardjo, S. (2018). *Pelayanan Kesehatan Maternal dan Neonatal* (B. A. Saifuddin, G. Adriaansz, H. G. Wiknjosastro, & D. Waspodo, Eds.; Pertama). PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purwati, I., Surtininggsih, & Yanti, L. (2023). Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil dengan Anemia Ringan. *Medika: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 3(1), 7–9. <https://unuutb.e-journal.id/medika>
- Ratih Puspita, R., & Pratiwi, I. (2019). Pengaruh Pemberian Buah Naga Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Puskesmas Sindang Jaya Kabupaten Tangerang. *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 32–43. <https://doi.org/10.52031/EDJ.V3I2.5>
- Redi, W. I. (2022). Manfaat Buah Naga Untuk Kesehatan. *E-Jurnal Widya Kesehatan*, 4(2), 8–13.
- Rokom. (2024, January 25). *Agar Ibu dan Bayi Selamat*. Kementrian Kesehatan RI. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/blog/20240125/3944849/agar-ibu-dan-bayi-selamat/>
- Satria, E., & Faisal, A. D. (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Sehat Mandiri*, 18(2), 257–263. <https://doi.org/10.33761/JSM.V18I2.1250>
- Sudarto, S. U. (2022, October 17). *Manfaat Kacang Hijau*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1683/jarang-diketahui-ini-segudang-manfaat-kacang-hijau
- Suhartini, & Mutia, S. J. (2021). Pengaruh Pemberian Buah Naga Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Flora*, 14(2), 49–59.
- Wari Nurjanah, F. (2024). Literature Review : Terapi Non Farmakologi pada Ibu Hamil dengan Anemia. *Jurnal Keperawatan GSH*, 13(1), 56–64. <https://doi.org/10.56840/JKGSH.V13I1.117>
- WHO. (2019). *Prevalence of anaemia in pregnant women (aged 15-49) (%)*. World Health Organization. <https://www.who.int/data/gho/data/indicators>

- /indicator-details/GHO/prevalence-of-anaemia-in-pregnant-women(-)
- WHO. (2021). *Anaemia in women and children*. World Health Organization. https://www.who.int/data/gho/data/themes/topics/anaemia_in_women_and_children
- WHO. (2023). *Anaemia*. Word Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/anaemia>
- Yulinawati, C., Pratiwi, S., Huzaima, Larasati, R., & Roziana, R. T. (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil dengan Anemia di Puskesmas Kuala Kampar. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(3), 512–518. <https://doi.org/10.47650/JPP.V6I3.874>