

Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Anemia Di Desa Heuleut Leuwimunding Kabupaten Majalengka

Sri Wahyuni¹, Rahayu Setyowati², Arni Wianti³, Aat Agustini⁴, Hera Hijriani⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas YPIB Majalengka, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Sri Wahyuni

E-mail: yuyunyuni363@gmail.com

Abstrak

Anemia berdampak buruk pada peningkatan kematian ibu dan bayi. Selain itu, anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan perdarahan sebelum dan pada saat melahirkan, keguguran, kelahiran bayi prematur dan Berat Bayi Lahir Rendah, Cara mengatasi kekurangan zat besi pada tubuh dengan cara mengkonsumsi 60-120 mg Fe per hari dan meningkatkan asupan makanan sumber Fe. Pemberian tablet Fe yang tidak rutin kurang cukup meningkatkan kadar hemoglobin. Salah satu jenis kacang-kacangan yang mengandung zat besi tinggi adalah kacang hijau. Biji kacang hijau yang telah direbus atau diolah dan kemudian dikonsumsi mempunyai daya cerna yang tinggi dan rendah daya flatulensi nya. Sebaliknya pada ibu hamil yang diberikan tambahan sari kacang hijau terdapat peningkatan kadar Hb. Pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan Hb pada ibu hamil dan mengajarkan ibu hamil untuk rutin mengkonsumsi sari kacang hijau. Metode yang digunakan adalah ersifat quasi eksperimen berupa one group pre test, post test design. Hasil dari pengabdian ini adalah meningkatnya Hb pada ibu hamil trimester III setelah rutin mengkonsumsi sari kacang hijau selama 2 minggu.

Kata kunci – Sari Kacang Hijau, Hemoglobin, Ibu Hamil , Trimester 3

Abstract

Anemia has a negative impact on increasing maternal and infant mortality. Apart from that, anemia in pregnant women can cause bleeding before and during childbirth, miscarriage, premature birth and low birth weight. How to overcome iron deficiency in the body by consuming 60-120 mg of Fe per day and increasing your intake of food sources of Fe. . Regular administration of Fe tablets is not enough to increase hemoglobin levels. One type of legume that contains high iron is green beans. Green bean seeds that have been boiled or processed and then consumed have high digestibility and low flatulence. On the other hand, pregnant women who were given additional green bean juice experienced an increase in Hb levels. This service aims to determine the effectiveness of giving green bean juice to increase Hb in pregnant women and teach pregnant women to regularly consume green bean juice. The method used is quasi-experimental in the form of a one group pre test, post test design. The result of this service is an increase in Hb in third trimester pregnant women after regularly consuming green bean juice for 2 weeks.

Keywords - Green Bean Juice, Hemoglobin, Pregnant Women, 3rd Trimester

PENDAHULUAN

Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Fitriany & Saputri, 2018). Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat di dunia terutama bagi kelompok wanita usia reproduksi (WUS). Anemia pada wanita subur (WUS) dapat menimbulkan kelelahan, badan lemah, penurunan kapasitas/kemampuan atau produktifitas kerja. Anemia defisiensi besi merupakan salah satu gangguan yang paling sering terjadi terutama selama masa kehamilan (Kurniati, 2020). Penyebab paling umum dari anemia pada kehamilan adalah kekurangan zat besi, dan perdarahan akut dapat terjadi karena interaksi antara keluarga (Farhan & Dhanny, 2021). Pada kelompok dewasa terjadi pada wanita usia reproduksi, terutama wanita hamil dan wanita menyusui karena mereka banyak yang mengalami defisiensi Fe. Menurut WHO, kejadian anemia berkisar 20 dan 89% dengan menetapkan Hb 11g% (g/dl) sebagai dasarnya. Ibu hamil dinyatakan anemia jika hemoglobin (Hb) < 11mg/L (Farhan & Dhanny, 2021). Angka anemia kehamilan di Indonesia menunjukkan nilai yang cukup tinggi, yaitu angka anemia kehamilan 3,8% pada trimester I, 13,6% trimester II, dan 24,8% pada trimester III, sekitar 70% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia akibat kekurangan gizi (Fatimah et al., 2023).

Anemia pada kehamilan tidak dapat dipisahkan dengan perubahan fisiologis yang terjadi selama proses kehamilan, umur janin, dan kondisi ibu hamil sebelumnya. Pada saat hamil, tubuh akan mengalami perubahan yang signifikan, jumlah darah dalam tubuh meningkat sekitar 20-30%, sehingga memerlukan peningkatan kebutuhan pasokan besi dan vitamin untuk membuat hemoglobin (Hb). Ketika hamil, tubuh ibu akan membuat lebih banyak darah untuk berbagi dengan bayinya. Tubuh memerlukan darah hingga 30% lebih banyak dari pada sebelum hamil (RIANTI et al., 2022). Pengaruh anemia selama kehamilan yaitu dapat terjadi abortus, persalinan prematuritas, hambatan tumbuh kembang janin dalam rahim, mudah terjadi infeksi, ancaman dekompensasi kordis (Hb < 6g%) molahidatidosa, hiperemis gravidarum, perdarahan antepartum, ketuban pecah dini (KPD). Bahaya saat persalinan yaitu his (kekuatan mengejan) kala pertama dapat berlangsung lama, dan terjadi partus terlantar, kala dua berlangsung lama (Aulia et al., 2022).

Angka kematian ibu merupakan salah satu indikator keberhasilan pelayanan kesehatan di suatu negara. Angka kematian ibu berguna untuk mengetahui tingkat kesadaran perilaku hidup sehat, status gizi dan kesehatan ibu, kondisi kesehatan lingkungan, tingkat pelayanan kesehatan terutama untuk ibu hamil, ibu melahirkan dan nifas. Angka kematian ibu (AKI) Indonesia relatif tinggi dibandingkan dengan negara-negara lain di ASEAN (Fitriany & Saputri, 2018). Angka kematian ibu (AKI) menjadi salah satu indikator penting dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. AKI menggambarkan jumlah wanita yang meninggal dari satu penyebab kematian terkait dengan gangguan kehamilan atau penanganannya (tidak termasuk kecelakaan atau kasus insidensial) selama kehamilan, melahirkan, dan dalam masa nifas (42 hari setelah melahirkan) tanpa memperhitungkan lama kehamilan per 100.000 kelahiran hidup. AKI Mengacu pada jumlah kematian ibu yang terkait dengan masa kehamilan, persalinan dan kesehatan Indonesia tahun 2007 menyebutkan bahwa AKI untuk periode 5 tahun sebelum survei (2003-2007) besar 228 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini lebih rendah dibandingkan AKI hasil SDKI tahun 2002 -2003 yang mencapai 307 per 100.000 kelahiran hidup (Kurniati, 2020).

Status gizi dipengaruhi oleh zat gizi yang dikonsumsi sehingga dapat memperlihatkan keadaan gizi seseorang. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan akan masalah gizi sehingga penggunaan zat gizi seperti mikro elemen esensial zat besi yang tidak optimal selama masa kehamilan dapat mengakibatkan anemia. Pencegahan dan pengobatan anemia dapat ditentukan dengan memperhatikan faktor-faktor penyebabnya, jika penyebabnya adalah masalah nutrisi, penilaian status gizi dibutuhkan untuk mengidentifikasi nutrisi yang berperan dalam kasus anemia. Pada pengamatan lebih lanjut menunjukkan bahwa kebanyakan anemia yang diderita masyarakat adalah kekurangan zat besi yang dapat diatasi melalui pemberian zat besi secara teratur dan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

peningkatan gizi. Selain itu di daerah pedesaan banyak dijumpai ibu hamil malnutrisi atau kekurangan, kehamilan dan persalinan dengan jarak berdekatan, dan ibu hamil dengan pengetahuan yang rendah dan tingkat sosial ekonomi rendah (Farhan & Dhanny, 2021).

Pemberian tablet Fe yang tidak rutin, kurang cukup meningkatkan kadar hemoglobin. Salah satu jenis kacang-kacangan yang mengandung zat besi tinggi adalah kacang hijau (*vigna radiata*). Biji kacang hijau yang telah direbus atau diolah dan kemudian dikonsumsi mempunyai daya cerna yang tinggi dan rendah daya flatulensi nya. Sebaliknya pada ibu hamil yang diberikan tambahan sari kacang hijau terdapat peningkatan kadar Hb ibu hamil. Hal tersebut terkait faktor-faktor yang meningkatkan kadar Hb ibu hamil seperti buah yang mengandung vitamin C, vitamin B, serta makanan mengandung zat gizi dan protein tinggi. Kandungan zat besi dalam kacang hijau paling banyak terdapat pada embrio dan kulit biji nya, dengan jumlah zat besi pada kacang hijau sebanyak 6,7 mg per 100 gram. Mengonsumsi dua cangkir kacang hijau setiap hari berarti mengonsumsi 50% kebutuhan besi setiap hari yaitu 18 mg dan dapat meningkatkan kadar hemoglobin selama 2 minggu (Fitriany & Saputri, 2018).

Anemia berdampak buruk pada peningkatan kematian ibu dan bayi serta penurunan produktivitas kerja dan kemampuan belajar. Selain itu, anemia pada ibu hamil dapat menyebabkan perdarahan sebelum dan pada saat melahirkan, keguguran, kelahiran bayi prematur dan Berat Bayi Lahir Rendah (RIANTI et al., 2022). Cara mengatasi kekurangan zat besi pada tubuh menurut Fatmah (2011) dengan cara mengonsumsi 60-120 mg Fe per hari dan meningkatkan asupan makanan sumber Fe. Data di wilayah Blok Lembur Rt 01 Rw 07 Desa Heuleut Kecamatan Leuwimunding Kabupaten Majalengka pada tahun 2023 sebanyak 60 ibu hamil dengan 22 ibu hamil diantaranya mengalami anemia. Dari hasil wawancara di Blok Lembur Rt 01 Rw 07 Di Desa Heuleut Kecamatan Leuwimunding Kabupaten Majalengka 8 orang ibu hamil yang memeriksakan kehamilannya rata-rata memiliki Hb < dari 12 g/dl. Berdasarkan hal tersebut menjadi alasan bagi tim untuk melakukan pengabdian tentang "Penatalaksanaan pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan Hb pada ibu hamil trimester III dengan anemia".

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dengan metode eksperimen dilakukan pengukuran sebelum (pre-test) dan pengukuran sesudah (post-test) pemberian perlakuan pada satu kelompok penelitian. Pre-test dan post-test merupakan tes yang hasilnya bisa diperbandingkan. Kegiatan ini diawali dengan berkumpul di kampus Universitas YPIB Majalengka kemudian melakukan perjalanan ke puskesmas leuwimunding dengan sebelumnya ijin ke dinas kesehatan majalengka dan mendapatkan data anemia ibu hamil terbanyak di wilayah kerja Puskesmas Leuwimunding,, setelah berada di lokasi puskesmas Leuwimunding kami mendapatkan data dan alamat responden, kemudian tim mendatangi alamat responden dan melakukan Informed Consent untuk kontrak selanjutnya. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung selama 2 minggu yang dilakukan setiap hari pemberian sari kacang hijau yang disiapkan oleh Tim pengabdi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil yang didapatkan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat selama 2 minggu ini adalah:

Tabel 1.

Hasil observasi peningkatan Hb pemberian sari kacang hijau

No	Responden	Sebelum	Minggu ke 1	Minggu ke 2
1.	Ny. A	9,2 g/dl	9,5 g/dl	10,9 g/dl
2.	Ny. E	10,4 g/dl	10,9 g/dl	11,1 g/dl
3.	Ny. Y	10,4 g/dl	11,0 g/dl	11,5 g/dl
4.	Ny. S	10,5 g/dl	10,9 g/dl	11,7 g/dl
5.	Ny. W	11.0 g/dl	11,5 g/dl	11,9 g/dl
6.	Ny. R	10.5 g/dl	11.0 g/dl	11,7 g/dl
7.	Ny. O	9.4 g/dl	9,9 g/dl	10.5 g/dl
8.	Ny. H	9.2 g/dl	9,8 g/dl	10.7 g/dl

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa hasil penelitian pada responden 1 Ny. A diperoleh hasil 9,5 g/dl pada minggu pertama dan 10,9 g/dl pada minggu kedua, responden 2 Ny. E diperoleh hasil 10,9 g/dl pada minggu pertama dan 11,1 g/dl pada minggu kedua, responden 3 Ny.Y diperoleh hasil 10,9 g/dl pada minggu pertama dan 11,5 g/dl pada minggu kedua, responden 4 Ny.S diperoleh hasil 10,9 g/dl dan 11,7 g/dl pada minggu kedua, responden Ny. W diperoleh hasil 11,5 g/dl pada minggu pertama dan 11.9 g/dl pada minggu kedua, Ny. R didapatkan hasil 11,0 g/dl diminggu pertama dan 11,7 g/dl di minggu kedua, Ny. O didapatkan hasil 9,9 g/dl diminggu pertama dan 10,5 g/dl dominggu kedua dan terakhir adalah Ny. H didapatkan hasil kadar Hb 9,8 g/dl pada minggu pertama dan 10,7 g/dl pada minggu kedua.

Dari tabel tersebut dapat kita lihat bahwa ada kenaikan kadar Hb pada ibu hamil trimester III setelah mengkonsumsi sari kacang hijau selama dua minggu berturut – turut, walaupun kenaikannya tidak drastis tetapi jika lebih lama lagi mengkonsumsi secara rutin akan perlahan naik kea rah nilai normal pada ibu hamil. Sari kacang hijau memiliki kandungan nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa kacang – kacang lainnya. Kacang hijau juga digunakan Masyarakat untuk pengobatan secara empiris yaitu sebagai pencegahan anemia (Rauf & Djunaid, 2023). Salah satu cara penanggulangan anemia dengan fortifikasi pangan. Fortifikasi makanan yang banyak dikonsumsi dan yang diproses secara terpusat merupakan inti pengawasan anemia diberbagai Negara. Fortifikasi makanan merupakan salah satu cara terampuh dalam pencegahan defisiensi zat besi. Salah satu makanan yang dapat mencegah defisiensi zat besi yaitu kacang hijau, Kacang hijau merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah sehingga dapat mengatasi efek penurunan Hb.

Kacang hijau dapat berperan dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia karena kandungan fitokimia dalam kacang hijau sangat lengkap sehingga dapat membantu proses hematopoiesis. Kacang hijau juga memiliki kandungan vitamin dan mineral. Mineral seperti kalsium, fosfor, besi, natrium dan kalium banyak terdapat pada kacang hijau. Kacang hijau dapat berperan dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia karena kandungan fitokimia dalam kacang hijau sangat lengkap sehingga dapat membantu proses hematopoiesis. Kacang hijau juga memiliki kandungan vitamin dan mineral. Mineral seperti kalsium, fosfor, besi, natrium dan kalium banyak terdapat pada kacang hijau

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 gram kacang hijau. Vitamin C dalam kacang hijau dapat meningkatkan absorbs zat besi non heme sampai empat kali lipat. Vitamin C dengan zat besi mempunyai senyawa ascorbate besi kompleks yang larut dan mudah diabsorbsi. Peranan vitamin C dalam proses penyerapan zat besi yaitu dengan mereduksi besi ferri (Fe³⁺) menjadi ferro (Fe²⁺) dalam usus halus sehingga mudah diabsorbsi,

proses reduksi tersebut akan menjadi semakin besar apabila pH di dalam lambung semakin meningkat sehingga dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30%.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat meliputi :

- Pendidikan kesehatan tentang pentingnya meningkatkan mengatasi Anemia disaat hamil terutama di trimester ke III menjelang persiapan melahirkan.
- Mengecek Hb untuk data sebelum tindakan, dilanjutkan Melakukan tindakan pemberian sari kacang hijau setiap hari selama 2 minggu dan mengecek Hb kembali di akhir waktu selama 2 minggu tersebut
- Menganjurkan responden dan keluarga untuk melanjutkan konsumsi sari kacang hijau dengan menyediakan secara mandiri selama 2 minggu sesuai yang diajarkan pengabdian
- Mengecek kadar Hb kembali setelah konsumsi 2 minggu selama masa monitoring evaluasi



Gambar 1.

Pemeriksaan Hb sebelum diberikan sari kacang hijau



Gambar 2.

Pemberian sari kacang hijau pada ibu hamil TM 3



Gambar 3.

Hasil pemeriksaan Hb pada ibu hamil TM3 setelah 2 minggu pemberian sari kacang hijau

KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat berupa pemberian sari kacang hijau kepada ibu hamil Trimester 3 di Desa Heuleut Kabupaten Majalengka Jawa Barat yang diikuti oleh 10 ibu hamil trimester 3 yang mengalami anemia menunjukkan hasil setelah pemberian sari kacang hijau setiap hari terjadi peningkatan Hb selama 2 minggu pemberian. Anemia pada ibu hamil harus diatasi karena berdampak buruk pada kematian ibu dan bayi. Konsumsi zat besi yang tidak teratur membuat kurang maksimalnya peningkatan Hb pada ibu hamil dengan anemia, pemberian sari kacang hijau dapat membantu peningkatan Hb pada ibu hamil trimester 3 sehingga ibu hamil siap menghadapi kelahiran tanpa anemia. Berdasarkan hasil tersebut, kegiatan pengabdian kepada Masyarakat mengenai pemberian sari kacang hijau pada ibu hamil ini masih perlu ditingkatkan secara insentif dan terprogram agar memperoleh hasil yang maksimal dan dapat diberikan rutin dari trimester awal. Pihak puskesmas dapat mengajarkan bagaimana cara membuat mandiri sari kacang hijau tersebut supaya dapat dikonsumsi sehari-hari oleh ibu hamil dirumah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan pada Civitas akademik dan LPPM Universitas YPIB Majalengka atas dukungan moril dan materiil sehingga terlaksananya program pengabdian kepada Masyarakat ini dengan lancar dan sukses.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, U., K, S. B., Hadju, V. A., & Boekoesoe, L. (2022). *54-Article Text-602-1-10-20220630*. 1, 31–37.
- Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). Anemia Ibu Hamil dan Efeknya pada Bayi. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.27-33>
- Fatimah, S., Heryani, S., & Mukti, A. S. (2023). IBU HAMIL ANEMIA The Effect of Giving Green Extract on Increasing Hemoglobin Levels of Anemic Pregnant Women. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(01), 76–81.
- Fitriany, J., & Saputri, A. I. (2018). Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal. Kesehatan Masyarakat*, 4(1202005126), 1–30.
- Kurniati, I. (2020). Anemia Defisiensi Zat Besi (Fe). *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 4(1), 18–33.
- Rauf, E. L., & Djunaid, U. (2023). The Effectiveness of Green Bean Side Drinking on Hemoglobin

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

Increase in Adolescent Women in Paguyaman District. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 5(5), 591–596.

RIANTI, P. T., Utami, I. T., & ... (2022). Pengaruh Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Maternitas ...*, 6, 159–165.
<http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/view/maduhellen%0Ahttp://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Jaman/article/download/maduhellen/255>