

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Anemia Di SMPN 3 Bandar Lampung 2019

Indirasari

Rumah Jurnal Citra Air Nusantara

* E-mail: indirasari036@gmail.com

Abstrak

Anemia pada remaja putri masih cukup tinggi, di Indonesia kejadian anemia gizi besi sebanyak 72,3%, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena stress, haid, atau terlambat makan. Salah satu pengobatan anemia dapat dilakukan dengan cara non farmakologi yaitu dengan mengkonsumsi kacang hijau. Penelitian ini yaitu mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau dalam peningkatan kadar hemoglobin pada siswi anemia di SMPN 3 Bandar Lampung. Penelitian quasi-eksperimen dengan design one group pretest and posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 remaja putri yang menderita anemia. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah purposive sampling technique. Instrumen penelitian terdiri dari alat ukur digital untuk mengukur kadar hemoglobin dan lembar observasi. Pemberian sari kacang hijau diberikan sebanyak 300 gram pada pagi dan sore selama 14 hari. Sebelum pemberian sari kacang hijau pada 30 responden mengalami anemia ringan sebanyak 6 responden 20%, anemia sedang 21 responden 70% dan anemia berat 3 responden 10%. Setelah diberikan sari kacang hijau memiliki kategori normal sebanyak 40%, menjadi anemia ringan 50% dan menjadi anemia sedang sebanyak 10%. Dengan menggunakan uji statistik Wilcoxon, ada pengaruh pemberian sari kacang hijau dalam meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah remaja putri yaitu ($p=0,000$). Sari kacang hijau mampu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah remaja putri yang menderita anemia. Diharapkan remaja putri dengan anemia untuk dapat meningkatkan pengetahuan terkait dengan manfaat sari kacang hijau bagi kesehatan diri..

Kata kunci : Remaja putri, anemia, hemoglobin, sari kacang hijau.

Abstract

Anemia in adolescent girls is still quite high, in Indonesia the incidence of iron nutritional anemia is 72.3%, anemia often affects adolescent girls due to stress, menstruation, or late eating. One of the treatments for anemia can be done in a non-pharmacological way, namely by consuming mung beans. This study is to determine the effect of giving mung bean juice in increasing hemoglobin levels in anemic students at SMPN 3 Bandar Lampung. Quasi-experimental research with one group pretest and posttest design. The study sample consisted of 30 adolescent girls who suffered from anemia. The sampling technique in this study is the purposive sampling technique. The research instrument consists of a digital measuring instrument to measure hemoglobin levels and an observation sheet. The administration of mung bean juice is given as much as 300 grams in the morning and evening for 14 days. Before giving mung bean juice to 30 respondents, 6 respondents experienced mild anemia, 20% of respondents experienced mild anemia, 21 respondents 70% of the population, and 3 of 10% respondents had severe anemia. After being given, mung bean juice has a normal category of 40%, 50% mild anemia and 10% moderate anemia. Using the Wilcoxon statistical test, there was an effect of giving mung bean juice in increasing hemoglobin levels in the blood of adolescent girls, namely ($p=0.000$). Green bean juice is able to increase hemoglobin levels in the blood of adolescent girls who suffer from anemia. It is hoped that young women with anemia will be able to increase their knowledge related to the benefits of mung bean juice for personal health.

Keywords: Adolescent girls, anemia, hemoglobin, mung bean juice.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan individu baik pria atau wanita yang berada pada masa atau usia antara anak-anak dan dewasa. Batasan usia remaja menurut World Health Organization (WHO) adalah usia 10–19 tahun, yang ditandai dengan perubahan fisik dan mental. Perubahan fisik pada masa remaja akan mempengaruhi status kesehatan dan gizi remaja tersebut (Sulistyoningsih, 2012). Remaja dikategorikan rentan terhadap masalah gizi sehingga berisiko terhadap kesehatan. Pada usia remaja percepatan pertumbuhan dan perkembangan tubuh memerlukan energi lebih banyak selain itu, pada remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan yang suka mencoba-coba makanan sehingga terjadi ketidaksesuaian asupan energi dan zat gizi lainnya (Marmi, 2013). Remaja putri juga memerlukan perhatian khusus dalam hal kebutuhan zat besi karena pertumbuhan dan datangnya menstruasi, sehingga pada remaja putri sangat rentan sekali terjadi anemia (Sediaoetama, 2015).

Anemia pada remaja putri masih cukup tinggi, menurut WHO (2017), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%, angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara-negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri, anemia sering menyerang remaja putri disebabkan karena stress, haid, atau terlambat makan (Kamudin, 2017). Anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3%. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan. Berdasarkan hasil Rikesdas 2013, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 21,7% dengan penderita anemia berumur 6-15 tahun 26,4% dan penderita berumur 15-24 tahun sebesar 18,4%. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada balita sebesar 40,5%, ibu hamil sebesar 50,5%, Ibu nifas sebesar 45,1% remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1 dan usia 19-45 tahun sebesar 35,5% (Kaimudin, 2017).

Angka Kematian Ibu (AKI) berdasarkan laporan dari dinas kesehatan Provinsi Lampung tahun 2017 sebesar 118 per 152.221 kelahiran hidup. Menurut dinas kesehatan Lampung wilayah kota Bandar Lampung tahun 2017 AKI sebesar 16 per 100.000 kelahiran hidup, dengan penyebab kematian ibu antara lain : perdarahan (37,00%), hipertensi dalam kehamilan (20,00%), infeksi (3%), gangguan peredaran darah (15%) dan lain-lain (22%) (Dinas Kesehatan Provinsi Lampung, 2017). Anemia merupakan penurunan kadar hemoglobin, hitung eritrosit, dan hematokrit sehingga jumlah eritrosit dan/atau kadar hemoglobin yang beredar tidak dapat memenuhi fungsinya untuk menyediakan oksigen bagi jaringan tubuh. Biasanya anemia ditandai dengan penurunan kadar hemoglobin kurang dari 13,5 mg/dl pada pria dewasa dan kurang dari 11,5 mg/dl pada wanita dewasa. Penyebab terjadinya anemia yaitu: asupan yang tidak adekuat, hilangnya sel darah merah yang disebabkan oleh trauma, infeksi, perdarahan kronis, menstruasi dan penurunan atau kelainan pembentukan sel seperti : hemoglobinopati, talasemia, sferositosis herediter, dan defisiensi glukosa 6 fosfat dihidrogenase (Lestari, dkk 2017).

Sulistiyowati (2015), Kehilangan zat besi yang dibutuhkan wanita berjumlah 0,8 mg per hari. Namun, wanita dewasa mengalami kehilangan zat besi tambahan akibat menstruasi dan hal ini menaikkan jumlah rata-rata setiap harinya sehingga zat besi yang harus diserap 1,4 mg per hari, jumlah ini memenuhi 90% pada wanita yang sedang menstruasi untuk memenuhi kebutuhan yang 10% lagi diperlukan absorpsi harian paling sedikit 2,4 mg zat besi guna mengimbangi kehilangan yang sangat tinggi saat menstruasi. Remaja putri berisiko sepuluh kali untuk menderita anemia dibanding dengan remaja putra. Selain karena ketidakseimbangan asupan zat gizi, faktor pertumbuhan, juga adanya siklus menstruasi bulanan menyebabkan remaja putri membutuhkan asupan Fe lebih banyak. Kebiasaan membatasi konsumsi makanan dan pantangan terhadap makanan juga menjadi faktor penyebab anemia pada remaja putri (Akib, dkk, 2017).

Dampak anemia pada remaja putri yaitu pertumbuhan terhambat, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran dan kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar/prestasi menurun, pada saat akan menjadi calon ibu maka akan berisiko tinggi untuk hamil dan melahirkan. Dampak anemia pada ibu hamil diantaranya perdarahan pada waktu melahirkan sehingga dapat menyebabkan kematian ibu (Sulistiyoningsih, 2011). Pengobatan Anemia ada dua jenis, yaitu dengan cara farmakologi yaitu bisa dengan mengkonsumsi 1 tablet Fe setiap hari selama menstruasi

berlangsung. Pengobatan Non Farmakologi dengan mengkonsumsi 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 (Astawan, 2009).

Kacang hijau (*Vigna Radiata*) sudah sangat populer bagi kita. Kacang hijau masuk suku polong – polongan dan mengandung banyak sekali manfaat dalam kehidupan manusia, baik untuk dikonsumsi sehari-hari yang diolah dalam berbagai bentuk makanan dan minuman, maupun untuk kesehatan. Kacang hijau mudah ditemukan di Indonesia karena termasuk salah satu tumbuhan khas tropis (Akbar, 2015). Kacang hijau adalah tanaman pendek bercabang tegak. Bunganya ada yang kuning kehijauan atau kuning pucat. Dari bunga itulah terbentuk Polongan yang berisi mulai dari 10 hingga mencapai 15 biji kacang hijau Suku : Leguminoceae (Akbar, 2015). Kandungan zat besi dalam kacang hijau paling banyak terdapat pada embrio dan kulit bijinya (Astawan, 2009) dengan jumlah kandungan zat besi pada kacang hijau sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau dan salah satu bentuk penyajian kacang hijau yang paling efektif adalah dengan sari kacang hijau, yaitu air dan ampasnya disaring dan dipisahkan sehingga minuman tersebut padat gizi.

Berdasarkan hasil penelitian Faridah dan Indraswari (2017) yang dilakukan pada 20 responden di kelas X SMK Al- Islam Kudus menunjukkan bahwa 10 responden dilakukan pemberian sari kacang hijau sebagai kelompok intervensi yang diberi perlakuan (50 %) sebanyak 2 cangkir pada pagi dan sore selama 7 hari. Sedangkan 10 responden tidak diberikan sari kacang hijau dan dijadikan sebagai kelompok kontrol (50%). Hasil analisa menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin 10,57 menjadi 11,10 setelah dilakukan pemberian sari kacang hijau pada kelompok intervensi. Sedangkan yang tidak diberi sari kacang hijau atau hanya di sarankan makan makanan yg menambah zat besi darah menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin dari 10,60 menjadi 10,63 pada kelompok control.

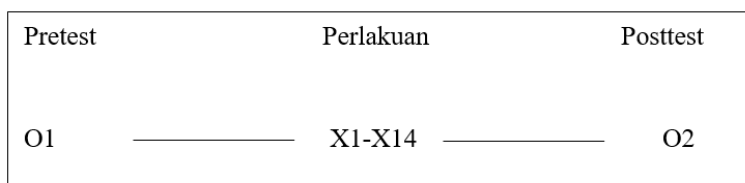
Dari hasil penelitian Amalia (2016) rata-rata kadar Hemoglobin (Hb) mahasiswa semester 4 D-III kebidanan sebelum diberikan minuman kacang hijau adalah 9,6 gr/dl. Rata-rata kadar hemoglobin (Hb) mahasiswa semester 4 D-III kebidanan setelah diberikan minuman kacang hijau adalah 10,6 gr/dl. Terdapat pengaruh pemberian minuman kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) mahasiswa semester 4 D-III kebidanan ($P=0.000$). Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMPN 3 Bandar Lampung pada bulan Juni tahun 2019 dengan melakukan pengukuran kadar Hb menggunakan alat Hb meter Easy touch, telah diketahui prevalensi anemia pada remaja putri kelas 9 adalah sebesar 18,75% (30 siswi dari 160 siswi). Prevalensi anemia tersebut termasuk kedalam masalah kesehatan tingkat ringan.

Berdasarkan di atas peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada penderita anemia remaja putri. Dari latar belakang di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Adakah pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada siswi anemia di SMPN 3 Bandar Lampung.

METODE/EKSPERIMEN

Jenis penelitian ini adalah penelitian quasi-eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Lokasi penelitian berada di di SMPN 3 Bandar Lampung tahun 2019. Populasi dalam penelitian ini adalah semua remaja putri kelas IX yang mengalami anemia ringan, sedang dan berat di SMPN 3 Bandar Lampung. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah Purposive Sampling. Sampel dalam penelitian ini diambil sebanyak 30 sampel. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu remaja yang bersedia menjadi responden, remaja putri kelas IX, remaja putri yang mengalami anemia ringan dengan kadar hemoglobin 11,0-11,9 g/dl, anemia sedang dengan kadar hemoglobin 8,0-10,9 g/dl dan yang mengalami anemia berat <8,0 g/dl. Pemberian sari kacang hijau sebanyak 300 ml/hari selama 14 hari dengan cara rebus 500 cc air, tunggu sampai mendidih, masukkan kacang hijau yang sudah direndam selama 1 jam sebanyak 100 gram, tunggu sampai lunak, lalu masukkan 2 sendok gula pasir, aduk sampai gula larut, lalu matikan api dan tunggu sampai dingin. Instrumen penelitian ini adalah

alat ukur digital untuk memeriksakan kadar hemoglobin pada remaja putri dan lembar observasi. Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan data berdistribusi tidak normal sehingga uji statistic yang digunakan yaitu uji Wilcoxon.



Keterangan :

O1 = Pengamatan sebelum perlakuan (Pretest)

X1-X14 = Pemberian buah sari kacang hijau selama 14 hari, 300 ml / hari

O2 = Pengamatan setelah perlakuan (Posttest)

Definisi Operasional

Menurut Notoatmodjo (2010), definisi operasional adalah mendefinisikan variabel secara operasional berdasarkan karakteristik yang diamati, memungkinkan penulis untuk melakukan observasi atau pengukuran terhadap variable-variabel yang bersangkutan serta pengembang instrument (alat ukur).

Tabel 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
Dependen					
Kadar haemoglobin remaja putri	Penilaian kenaikan kadar hemoglobin dalam darah setelah diberi Sari Kacang Hijau di SMPN 3 Bandar Lampung.	Melakukan pengecekan Hb sebelum dan sesudah intervensi sari kacang hijau pada kelompok eksperimen.	Easy Touch GCHB	Kadar Hb dalam Darah mg/dl	Rasio
Independen					
Pemberian Sari Kacang Hijau	Memberikan sari kacang hijau untuk remaja anemia sebanyak 300 ml/hari selama 14 hari	Dengan cara rebus 500 cc air, tunggu sampai mendidih, masukkan kacang hijau yang sudah direndam selama 1 jam sebanyak 100 gram, tunggu sampai lunak, lalu masukkan 2 sendok gula pasir, aduk sampai gula larut, lalu matikan api dan tunggu sampai dingin	1 gelas ukuran 300 ml	-	-

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kategori Kadar Hemoglobin Pre Test

Hasil Penelitian sebelum melakukan pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada siswi anemia di SMPN 3 Bandar Lampung di uraikan pada pada tabel 2 berikut :

Tabel 2. Distribusi frekuensi dan presentase sebelum diberikan sari kacang hijau pada siswi anemia di SMPN 3 Bandar Lampung

Kategori Kadar Hb sebelum diberikan sari kacang hijau	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Anemia ≥ 12 gr/dl	0	0,0
Anemia ringan 11,0-11,9 mg/dl	6	20
Anemia sedang 8,0-10,9 gr/dl	21	70
Anemia berat $\leq 8,0$ mg/dl	3	10
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer, Tahun 2019

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa kategori kadar hemoglobin pada penderita anemia remaja putri di SMPN 3 Bandar Lampung sebelum diberikan sari kacang hijau termasuk kategori anemia ringan 11,0-11,9 sebanyak 6 responden (20%), anemia sedang 8,0-10,9 gr/dl sebanyak 21 responden (70%) dan anemia berat $\leq 8,0$ gr/dl sebanyak 3 responden (10%).

Kategori Kadar Hemoglobin Post Test

Hasil penelitian terhadap peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan sari kacang hijau pada siswi anemia di SMPN 3 Bandar Lampung diuraikan pada tabel 3 berikut :

Tabel 3. Distribusi frekuensi dan presentase setelah diberikan sari kacang hijau pada siswi anemia di SMPN 3 Bandar Lampung

Kategori Kadar Hb sebelum diberikan Sari Kacang Hijau	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Anemia ≥ 12 gr/dl	12	40
Anemia Ringan 11,0-11,9 gr/dl	15	50
Anemia sedang 8,0-10,9 gr/dl	3	10
Jumlah	30	100

Sumber : Data Primer, Tahun 2019

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa kategori kadar hemoglobin pada penderita anemia remaja putri di SMPN 3 Bandar Lampung setelah diberikan sari kacang hijau mayoritas menjadi anemia ringan sebanyak 15 responden (50%), menjadi tidak anemia sebanyak 12 (40%) dan menjadi anemia sedang sebanyak 3 (10%).

Hasil penelitian pengaruh sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada siswi anemia di SMPN 3 Bandar Lampung diuraikan pada Tabel 4 sebagai berikut :

Tabel 4. Hasil Test Statistik Pre Test - Post Test Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Siswi Anemia

	Mean	SD	SE	P=Value	N
<i>Pre Test</i>	1,90	0,548	0,100	0,000	30
<i>Post Test</i>	0,70	0,651	0,119		

Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata anemia Pre-Test adalah 1,90 dengan standar deviasi 0,548, sedangkan pengukuran PostTest didapatkan rata-rata anemia adalah 0,70 dengan standar deviasi 0,651. Hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan ($p=0,000<0,5$) maka H_0 ditolak. Artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada siswi anemia di SMPN 3 Bandar Lampung.

Pembahasan

Hasil penelitian diketahui bahwa kategori kadar hemoglobin pada remaja putri di SMPN 3 Bandar Lampung sebelum diberikan sari kacang hijau termasuk kategori anemia ringan sebanyak 6 responden (20%), anemia sedang sebanyak 21 responden (70%) dan kategori anemia berat sebanyak 3 (10%). Hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan ($p=0,000<0,05$) maka H_0 ditolak, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMPN 3 Bandar Lampung.

Menurut Akib dan Sumarmi (2017) Remaja putri berisiko sepuluh kali untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putri. Selain karena ketidakseimbangan asupan zat gizi, faktor pertumbuhan, juga adanya siklus menstruasi bulanan menyebabkan remaja putri membutuhkan asupan Fe lebih banyak. Kebiasaan membatasi konsumsi makanan dan pantangan terhadap makanan juga menjadi faktor penyebab anemia pada remaja.

Dampak Anemia pada remaja putri yaitu menurunkan kemampuan dan konsentrasi belajar; mengganggu pertumbuhan sehingga tinggi badan tidak mencapai optimal; menurunkan kemampuan fisik; mengakibatkan muka pucat; meningkatkan resiko menderita penyakit infeksi karena daya tahan tubuh menurun; menurunkan produktivitas kerja (Ikhmawati, 2013).

Biji kacang hijau yang telah direbus atau diolah dan kemudian dikonsumsi mempunyai daya cerna yang tinggi dan rendah daya flatulensinya. Hemaglutinin dapat menggumpalkan sel darah merah dan bersifat toksik. Toksisitas hemaglutinin dapat dihancurkan melalui proses pemanasan pada suhu 100°C. Asam fitat dapat membentuk kompleks dengan Fe atau unsurunsur mineral, terutama Zn, Mg, dan Ca menjadi bentuk yang tidak larut dan sulit diserap tubuh sehingga mengurangi ketersediaannya dalam tubuh karena menjadi sangat sulit dicerna. Proses fermentasi dapat meningkatkan ketersediaan unsur besi bagi tubuh. Hal ini penting untuk mencegah anemia gizi besi. Kacang hijau juga mengandung vitamin C yang membantu dalam melakukan penyerapan fe dalam tubuh karena dapat merubah bentuk feri menjadi fero (Astawan, 2009). Selain untuk remaja putri, kacang hijau ini juga dapat dimanfaatkan oleh ibu hamil anemia. Hal ini terbukti dari penelitian Suheti, et al (2020) yang menyatakan ada perbedaan rata-rata kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan intervensi kacang hijau.

Dari hasil penelitian dan penjelasan teori di atas dapat dilihat bahwa sebelum diberikan sari kacang hijau seluruh remaja putri mengalami anemia dan setelah mengonsumsi sari kacang hijau sebanyak 300 gram/hari selama 14 hari rata-rata kadar hemoglobin meningkat artinya hasil penelitian ini menunjukkan pengaruh yang sangat jelas untuk rata-rata peningkatan kadar hemoglobin pada siswi anemia di SMPN 3 Bandar Lampung yang mengonsumsi sari kacang hijau. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa vitamin C yang terkandung dalam sari kacang hijau mempunyai peranan yang sangat penting dalam meningkatkan penyerapan zat besi dan dapat meningkatkan kadar hemoglobin siswi anemia di SMPN 3 Bandar Lampung. Sehingga sari kacang hijau jika diminum secara rutin setiap

hari selama 14 hari sebanyak 300 gram/hari maka sangat membantu dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada siswi yang mengalami anemia.

Hal ini sejalan dengan penelitian Rahmadita (2019) menunjukkan bahwa sampel dengan kadar Hb rendah (< 12 g/dl) mengalami peningkatan dengan rata-rata sebanyak 1.14g/dl. Hasil uji Regresi Linier menunjukkan bahwa sari kacang hijau memberikan pengaruh yang signifikan ($p < 0,05$), dan dapat meningkatkan kadar hemoglobin sebesar 64,1% lebih tinggi dibandingkan yang tidak diberikan sari kacang hijau. Penelitian Yuviska dan Armiyanti, (2019) juga dipeoleh hasil uji statistik p -value = 0,000 (p -value $< \alpha = 0,05$) yang berarti ada pengaruh Pemberian Jus kacang hijau terhadap peningkatan haemoglobin pada RISMA di Desa Maja Kecamatan Kalianda Tahun 2018. Begitu juga dengan penelitian Nurjanah (2017) dapat diketahui bahwa ada perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian sari kacang hijau pada remaja putri anemia pada kelompok dosis 250 cc ($p = 0,000$). Ada perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian sari kacang hijau pada remaja putri anemia pada kelompok dosis 350 cc ($p = 0,000$).

Berdasarkan penelitian diatas, peneliti berasumsi bahwa pemberian sari kacang hijau terhadap siswi anemia di SMPN 3 Bandar Lampung sangat berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada siswi yang mengalami anemia di SMPN 3 Bandar Lampung. Pemberian sari kacang hijau sangat bermanfaat bagi penderita anemia, dikarenakan vitamin C yang terkandung dalam kacang hijau mempunyai kegunaan untuk membantu memperkuat sistem pencernaan terutama untuk membantu mempercepat metabolisme zat besi yang akan meningkatkan kadar hemoglobin yang disalurkan dalam darah.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Di SMPN 3 Bandar Lampung maka kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut :

1. Kadar hemoglobin sebelum diberikan sari kacang hijau seluruh responden anemia dengan kategori anemia ringan 11,0-11,9 mg/dl sebanyak 6 responden (20%), kategori anemia sedang 8,0-10,9 gr/dl sebanyak 21 responden (70%) dan kategori anemia berat $\leq 8,0$ sebanyak 3 responden (10%).
2. Kadar hemoglobin setelah diberikan sari kacang hijau memiliki kadar hemoglobin dengan normal 12 mg/dl sebanyak 12 responden (40%), anemia ringan 11,0-11,9 gr/dl sebanyak 15 responden (50%), anemia sedang 8,0-10,9 7-8 gr/dl sebanyak 3 responden (10%).
3. Terdapat pengaruh antara pemberian sari kacang hijau selama 14 hari terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan ($p=0,000$).

Saran

1. Bagi tempat penelitian
Diharapkan kepada pihak sekolah untuk melakukan pemantauan kadar Hb remaja putri di SMPN 3 Bandar Lampung agar dapat mengurangi angka anemia remaja putri di SMPN 3 Bandar Lampung.
2. Bagi responden
Diharapkan remaja putri dengan anemia untuk dapat meningkatkan pengetahuan terkait dengan manfaat sari kacang hijau bagi kesehatan diri dan keluarganya.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Diharapkan dapat meneliti lebih mendalam terkait dengan faktor-faktor yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Akib, A., & Sumarmi, S. (2017). Kebiasaan Makan Remaja Putri yang Berhubungan dengan Anemia: Kajian Positive Deviance. *Amerta Nutrition*, 1(2), 105-116.
- Amalia, A. (2016). efektifitas minuman kacang hijau terhadap peningkatan kadar HB. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional* (Vol. 1, No. 1).
- Astawan, I. M. (2009). Sehat dengan hidangan kacang dan biji-bijian. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Faridah, U., & Indraswari, V. (2017). Pemberian kacang hijau sebagai upaya peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Yogyakarta. STIKes Muhammadiyah Kudus.
- Herawati, H., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (2020). The Effectiveness of Anti-Anemia Teenage Cadre Training On Adolescent Knowledge. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 9(2), 561-566.
- Ikhmawati, Y. (2013). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Anemia Dan Kebiasaan Makan Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Asrama SMA MTA Surakarta (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- KemenKes, R. I. (2014). Profil Kesehatan RI 2013. Jakarta
- Kementrian Kesehatan (2013). Laporan Nasional Kesehatan Dasar 2013. (Intrnet). Jakarta: Badan Litbang Kesehatan.
- Lestari, I. P., Lipoeto, N. I., & Almurdi, A. (2018). Hubungan Konsumsi Zat Besi dengan Kejadian Anemia pada Murid SMP Negeri 27 Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 6(3), 507-511.
- Marmi, 2013. Gizi dalam Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta : pustaka pelajar
- Noverstiti, E. (2012). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Anemiapada Ibu HamilTrimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Kota Padang tahun 2012. STIKES Peringsewu Lampung.
- Nurjanah, A. (2017). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia Di Sma Muhammadiyah Pontren Imam Syuhodo (Doctoral dissertation, STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta).
- Rahmadita, Z. A. (2019). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Sediaoetama, D., 2015. Ilmu Gizi. Jakarta : Dian Rakyat.
- Suheti, E., Indrayani, T., & Carolin, B. T. (2020). Perbedaan pemberian jus daun kelor (*moringa oleifera*) dan kacang hijau (*vigna radiata*) terhadap ibu hamil anemia. *Jurnal akademi keperawatan husada karya jaya*, 6(2).
- Yuviska, I. A., & Armiyanti, L. (2019). Perbedaan Pemberian Jus Kacang Hijau Dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Haeomoglobin Pada Risma Di Desa Maja Kecamatan Kalianda Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1).