



Efektivitas Sari Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II dengan Anemia di Puskesmas Jetis 1 Tahun 2025

Ananda Dea Saputri¹, Margiyati², Rani Ayu Hapsari³

^{1,2,3}Program Studi Diploma III Kebidanan, Politeknik Kesehatan Ummi Khasanah,
Yogyakarta, Indonesia

Email : dea27175@gmail.com

Article Info

Article history:

Received August 18, 2025

Revised August 22, 2025

Accepted August 28, 2025

Keywords:

Anemia, Hemoglobin, Pregnant Women, Second Trimester

ABSTRACT

According to WHO (2024), around 95% of maternal deaths in 2020 occurred in low- and middle-income countries, particularly in Sub-Saharan Africa and South Asia. In Indonesia, the maternal mortality ratio (MMR) decreased from 305 per 100,000 live births in 2015 to 189 per 100,000 in 2020, but this figure is still far from the SDGs 2030 target of 70 per 100,000. One of the main contributing factors is anemia in pregnant women, with a national prevalence of 27%. In the Special Region of Yogyakarta, the prevalence of anemia among pregnant women in 2024 was recorded at 14.82%. In Bantul Regency, there were 1,002 cases of maternal anemia, with Jetis I Primary Health Center ranking third, reporting 76 cases out of 180 pregnant women. This condition highlights the need for preventive efforts through the consumption of iron-rich foods. This study aimed to determine the effect of mung bean extract consumption on hemoglobin levels among anemic pregnant women in the second trimester at Jetis I Primary Health Center. The research employed a pre-experimental design with a one-group pre- and post-test approach. The results showed a significant increase in hemoglobin levels, from 10–10.9 g/dL before the intervention to 11–11.9 g/dL after the intervention. In conclusion, mung bean extract intake had a positive effect on increasing hemoglobin levels in second-trimester anemic pregnant women at Jetis I Primary Health Center.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received August 18, 2025

Revised August 22, 2025

Accepted August 28, 2025

Kata Kunci :

Anemia, Hemoglobin, Ibu Hamil, Trimester II

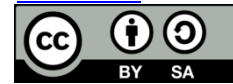
ABSTRAK

Menurut WHO (2024), sekitar 95% kematian ibu pada tahun 2020 terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah, terutama di Afrika Sub-Sahara dan Asia Selatan. Di Indonesia, angka kematian ibu (AKI) memang mengalami penurunan dari 305 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 menjadi 189 per 100.000 pada tahun 2020, namun masih jauh dari target SDGs 2030 yaitu 70 per 100.000. Salah satu faktor penyebab tingginya AKI adalah anemia pada ibu hamil, dengan prevalensi nasional sebesar 27%. Di Daerah Istimewa Yogyakarta, prevalensi anemia ibu hamil pada tahun 2024 tercatat sebesar 14,82%. Sementara itu, di Kabupaten Bantul ditemukan 1.002 kasus anemia ibu hamil, dengan Puskesmas Jetis I menempati urutan ketiga, yaitu 76 kasus dari 180 ibu hamil. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya pencegahan melalui konsumsi makanan kaya zat besi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil



anemia trimester II di Puskesmas Jetis I. Desain penelitian menggunakan metode pre-eksperimen dengan rancangan one group pre and post test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan, dari 10–10,9 g/dL sebelum intervensi menjadi 11–11,9 g/dL setelah intervensi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian sari kacang hijau berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia trimester II di Puskesmas Jetis I.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Tomi Wowe

Universitas Hein Namotemo

E-mail: tommywowe13@gmail.com

PENDAHULUAN

Kematian ibu masih menjadi masalah kesehatan global yang serius. Berdasarkan laporan WHO (2024), hampir 95% kematian ibu pada tahun 2020 terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah, dengan Afrika Sub-Sahara menyumbang sekitar 70% (202.000 kematian) dan Asia Selatan sebesar 16% (47.000 kematian). Meskipun wilayah Eropa Timur dan Asia Selatan menunjukkan penurunan angka kematian ibu yang cukup signifikan pada periode 2000–2020, kondisi di sebagian besar negara berkembang masih memprihatinkan. Salah satu faktor yang berkontribusi besar terhadap tingginya angka morbiditas dan mortalitas ibu serta bayi baru lahir adalah anemia pada kehamilan, yang prevalensinya secara global mencapai 40% pada tahun 2023.

Di Indonesia, Angka Kematian Ibu (AKI) memang menurun dari 305 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2015 menjadi 189 per 100.000 pada tahun 2020. Namun angka ini masih jauh dari target Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2030, yaitu 70 per 100.000 kelahiran hidup. Beberapa faktor masih menjadi kendala dalam menurunkan AKI, di antaranya keterbatasan akses fasilitas kesehatan berkualitas, kurangnya tenaga kesehatan di daerah terpencil, serta tingginya angka komplikasi kehamilan (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY), tren AKI mengalami fluktuasi. Pada tahun 2019 tercatat 36 kematian ibu, namun jumlah tersebut meningkat drastis menjadi 131 kasus pada tahun 2021 akibat pandemi COVID-19. Setelah pandemi terkendali, kasus kembali menurun menjadi 43 pada tahun 2022. Perubahan ini menunjukkan adanya keberhasilan program pencegahan yang dijalankan pemerintah daerah, khususnya peningkatan layanan kesehatan ibu dan edukasi bagi ibu hamil (Kemenkes RI, 2024).

Anemia pada kehamilan, yang ditandai dengan rendahnya kadar hemoglobin akibat kekurangan zat besi, masih menjadi tantangan utama. Kondisi ini dapat mengganggu distribusi oksigen ke jaringan tubuh ibu dan janin. Berbagai faktor penyebab anemia antara lain asupan zat gizi yang tidak seimbang, rendahnya kepatuhan konsumsi tablet tambah darah, kehamilan yang terlalu berdekatan, status gizi kurang (lingkar lengan atas <23,5 cm), serta paparan penyakit menular seperti malaria dan infeksi parasit (Kemenkes, 2020; 2021). Data nasional menunjukkan prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 27% (Ditjen Yankes, 2023).



Sementara di DIY, prevalensi anemia pada ibu hamil tercatat 16,50% pada tahun 2021, meningkat menjadi 19,01% pada 2022, turun menjadi 14,32% pada 2023, dan kembali naik menjadi 14,82% pada 2024 (Bappeda DIY, 2024).

Kondisi serupa juga terlihat di Kabupaten Bantul. Tahun 2024 tercatat 1.002 kasus anemia ibu hamil dengan kadar hemoglobin 8–11 g/dL. Puskesmas Sewon II mencatat kasus tertinggi (10,28%), disusul Kasihan I (8,78%), Jetis I (7,58%), Sewon I (6,29%), dan Piyungan (5,99%) (Dinkes Bantul, 2024). Tingginya angka ini menunjukkan pentingnya upaya pencegahan melalui edukasi gizi, peningkatan kualitas layanan antenatal, serta optimalisasi distribusi suplemen zat besi. Peran bidan juga menjadi kunci dalam upaya pencegahan anemia, tidak hanya melalui pemberian tablet tambah darah tetapi juga edukasi gizi, dukungan emosional, serta motivasi agar ibu hamil lebih patuh dalam menjaga pola makan dan kesehatan (Mulya & Kusumastuti, 2022).

Selain suplementasi zat besi, pemanfaatan bahan pangan lokal juga dapat menjadi strategi alternatif. Kacang hijau (*Vigna radiata*) merupakan salah satu sumber zat besi yang potensial. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sari kacang hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil secara signifikan (Choirunissa & Manurung, 2020; Utami, 2022). Hal ini menjadikan kacang hijau sebagai salah satu intervensi gizi sederhana namun efektif dalam mencegah anemia pada kehamilan.

Berdasarkan data prevalensi, Puskesmas Jetis I dipilih sebagai lokasi penelitian karena menempati urutan ketiga tertinggi kasus anemia ibu hamil di Kabupaten Bantul, yaitu 76 kasus dari 180 ibu hamil. Kondisi ini mendorong peneliti untuk melakukan kajian mengenai efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II dengan anemia di wilayah tersebut. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah sekaligus alternatif strategi pencegahan anemia berbasis pangan lokal.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimen* dengan rancangan *one group pre-test and post-test* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester II dengan anemia. Penelitian dilaksanakan pada Juli 2025 di Puskesmas Jetis I, Kabupaten Bantul. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester II dengan anemia sebanyak 15 orang, dan seluruhnya dijadikan sampel dengan teknik *total sampling*. Variabel independen adalah pemberian sari kacang hijau (250 ml hasil olahan 100 g kacang hijau, 500 ml air, dan 15 g gula jawa yang dikonsumsi setiap hari selama 14 hari), sedangkan variabel dependen adalah kadar hemoglobin yang diukur menggunakan alat Hb digital Easy Touch GChb. Data dikumpulkan melalui observasi dan pemeriksaan hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi, kemudian diolah melalui tahap *editing*, *coding*, *processing*, dan *cleaning*. Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk menguji perbedaan kadar hemoglobin menggunakan uji Shapiro-Wilk sebagai uji normalitas; jika data berdistribusi normal digunakan *paired t-test*, sedangkan jika tidak normal digunakan uji Wilcoxon. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika berupa *informed consent*, *ethical clearance* dari Universitas Jenderal Achmad Yani (No.Skep/486/KEP/VIII/2025), menjaga *anonymity*, serta menjamin *confidentiality* data responden.



HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini disajikan untuk memberikan gambaran umum mengenai latar belakang ibu hamil yang menjadi subjek penelitian, meliputi usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. Data diperoleh melalui kuesioner dan dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi serta persentasenya. Informasi ini penting guna memahami kondisi sosial-demografis responden yang berpotensi memengaruhi kadar hemoglobin serta respons terhadap intervensi pemberian sari kacang hijau.

Tabel 1 Rekapitulasi Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	20–35 tahun	14	93
	>35 tahun	1	7
	Total	15	100
Riwayat Pendidikan	SMK	13	87
	D3	1	7
	S1	1	7
	Total	15	100
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	14	93
	Karyawan Swasta	1	7
	Total	15	100

Sumber: Hasil olah data peneliti, 2025

Berdasarkan hasil analisis, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun yaitu sebanyak 14 orang (93%) yang termasuk dalam usia reproduktif aktif sebagai kelompok sasaran utama pencegahan anemia pada kehamilan. Dari segi pendidikan, mayoritas responden berpendidikan menengah dengan latar belakang SMK sebanyak 13 orang (87%). Sementara itu, pada aspek pekerjaan, sebagian besar responden berprofesi sebagai ibu rumah tangga, yakni sebanyak 14 orang (93%), yang menunjukkan bahwa mayoritas tidak bekerja secara formal di luar rumah.

2. Distribusi anemia berdasarkan kadar hemoglobin

Distribusi anemia pada ibu hamil dalam penelitian ini dianalisis berdasarkan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi pemberian sari kacang hijau, dengan kategori anemia mengacu pada klasifikasi WHO, yaitu anemia ringan (10,0–10,9 g/dL), anemia sedang (7,0–9,9 g/dL), anemia berat (<7,0 g/dL), dan tidak anemia ($\geq 11,0$ g/dL). Berikut disajikan rekapitulasi distribusi kategori anemia pada responden:



Tabel 2 Distribusi Anemia Berdasarkan Kadar Hemoglobin

Kadar	Anemia		Tidak Anemia	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sebelum Intervensi	15	100%	0	0%
Sesudah Intervensi	0	0%	15	100%
Total	15	100%	15	100%

Sumber: Hasil olah data peneliti, 2025

Berdasarkan Tabel 2 sebelum intervensi seluruh responden (100%) berada pada kategori anemia ringan dengan jumlah 15 orang, tanpa ada yang termasuk dalam kategori tidak anemia. Setelah dilakukan intervensi berupa pemberian sari kacang hijau (*Vigna radiata*) secara rutin, seluruh responden (100%) mengalami peningkatan kadar hemoglobin sehingga masuk ke kategori tidak anemia. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan status hemoglobin pada ibu hamil trimester II yang sebelumnya mengalami anemia ringan. Perubahan tersebut menegaskan bahwa sari kacang hijau efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia ringan, yang juga didukung oleh hasil uji Paired Sample T-Test yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi.

3. Distribusi Kadar Hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi

Analisis ini menggambarkan perubahan kadar hemoglobin pada responden sebelum dan sesudah intervensi pemberian sari kacang hijau. Tujuannya adalah untuk menampilkan distribusi kadar hemoglobin pada dua waktu pengukuran sehingga dapat diketahui kecenderungan perubahan yang terjadi sebelum dilakukan uji statistik lanjutan. Distribusi kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi disajikan pada tabel berikut:

Tabel 3 Kadar Hemoglobin Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kadar HB (g/dL)	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	Frekuensi (n)	Persentase (%)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
10–10,9 g/dL	15	100%	0	0%
11–11,9 g/dL	0	0%	15	100%
Total	15	100%	15	100%

Sumber: Hasil olah data peneliti, 2025

Berdasarkan Tabel 3 sebelum intervensi seluruh responden (100%) memiliki kadar hemoglobin dalam kategori 10–10,9 g/dL. Setelah diberikan sari kacang hijau (*Vigna radiata*), seluruh responden mengalami peningkatan kadar hemoglobin ke kategori 11–11,9 g/dL. Pergeseran distribusi ini menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin



ke tingkat yang lebih tinggi setelah intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian sari kacang hijau efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II dengan anemia ringan.

2. Analisis Bivariat

a. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi sari kacang hijau berdistribusi normal. Karena jumlah sampel penelitian kurang dari 50 responden, pengujian menggunakan metode *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

Data	Statistic	df	Sig. (p-value)
HB Sebelum	0.169	15	0.220
HB Sesudah	0.152	15	0.649

Sumber: Hasil olah data peneliti, 2025

Berdasarkan hasil uji *Shapiro-Wilk*, diperoleh nilai signifikansi (Sig.) kadar hemoglobin sebelum intervensi sebesar 0,220 dan sesudah intervensi sebesar 0,649. Karena kedua nilai Sig. > 0,05, maka data dinyatakan berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau dilakukan menggunakan uji *Paired t-Test*, yang merupakan uji *parametrik* untuk data berpasangan dengan distribusi normal.

b. Uji paired sampel t-test

Uji *Paired Sample T-Test* digunakan untuk menganalisis efektivitas intervensi terhadap dua data berpasangan, yaitu kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau (*Vigna radiata*) pada ibu hamil trimester II dengan anemia. Pengujian ini dipilih karena data berdistribusi normal dan pengukuran dilakukan pada responden yang sama sebanyak dua kali, yakni sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji *Paired Sample T-Test* ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Paired Sampel T-Test
Paired Samples Test

	Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference			
				Lower	Upper		
Pair 1 HB Sebelum - HB Sesudah	-7.133	2.973	.768	-8.780	-5.487	-9.293	.000

Sumber: Hasil olah data peneliti, 2025

Berdasarkan hasil uji *Paired Sample T-Test*, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,000 yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan terdapat perbedaan bermakna antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau (*Vigna radiata*). Rata-rata peningkatan kadar hemoglobin setelah intervensi adalah 7,133



g/dL dengan standar deviasi 2,973. Nilai selisih yang bertanda negatif menunjukkan bahwa kadar hemoglobin setelah intervensi lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi. Dengan nilai t hitung -9,293 dan derajat kebebasan (df) 14, maka dapat dipastikan bahwa pemberian sari kacang hijau efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II dengan anemia di Puskesmas Jetis I.

B. Pembahasan

1. Karakteristik responden

a. Usia

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 20–35 tahun (93%), yang termasuk kategori usia reproduktif aktif dan dinilai sebagai kelompok paling ideal untuk kehamilan karena memiliki kematangan fisiologis dalam menghadapi perubahan metabolisme serta peningkatan kebutuhan zat gizi, termasuk zat besi.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Irmawati et al. (2023) yang melaporkan mayoritas ibu hamil berada pada usia 26–35 tahun (70,8%) dan Harpiyah et al. (2023) yang menemukan sebagian besar responden (62,9%) berusia 17–30 tahun, keduanya menegaskan bahwa usia reproduktif aktif merupakan kelompok yang sering menjadi sasaran intervensi pencegahan anemia.

Penelitian Kartikasari et al. (2025) juga mendukung hasil ini dengan menunjukkan 59,1% ibu hamil berada pada usia 20–35 tahun, meskipun tetap memiliki risiko tinggi mengalami anemia apabila kebutuhan zat besi tidak terpenuhi, khususnya pada trimester kedua dan ketiga. Dengan demikian, keberhasilan intervensi pemberian sari kacang hijau dalam penelitian ini dapat dikaitkan dengan kondisi responden yang berada pada rentang usia optimal untuk metabolisme zat besi dan pembentukan hemoglobin, sehingga mendukung efektivitas peningkatan kadar hemoglobin.

b. Riwayat Pendidikan

Mayoritas responden memiliki pendidikan terakhir SMK (87%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar berpendidikan menengah. Temuan ini sejalan dengan Kartikasari et al. (2025) yang melaporkan 61,4% ibu hamil berpendidikan menengah dan menekankan bahwa tingkat pendidikan berpengaruh terhadap pemahaman serta kepatuhan dalam pencegahan anemia, meskipun kelompok ini masih membutuhkan pendampingan lebih intensif terkait pentingnya asupan zat besi.

Penelitian Satria dan Faisal (2023) juga mendukung, di mana responden berpendidikan menengah mengalami peningkatan kadar hemoglobin signifikan setelah intervensi sari kacang hijau. Hal ini menunjukkan bahwa pendidikan menengah cukup memberikan dasar pengetahuan bagi ibu hamil untuk memahami dan menjalankan intervensi gizi dengan baik. Dengan demikian, tingkat pendidikan turut berkontribusi terhadap efektivitas pemberian sari kacang hijau dalam meningkatkan kadar hemoglobin selama kehamilan.

c. Pekerjaan

Sebagian besar responden dalam penelitian ini berprofesi sebagai ibu rumah tangga (93%), yang berarti mayoritas tidak bekerja secara formal di luar rumah. Hasil



ini sejalan dengan Kartikasari et al. (2025) yang juga menemukan 65,9% ibu hamil berstatus ibu rumah tangga. Kondisi tersebut memberikan lebih banyak waktu bagi ibu untuk fokus pada kesehatan diri dan janin, meskipun tidak selalu menjamin pengetahuan atau praktik gizi yang baik jika tidak didukung edukasi dan akses informasi kesehatan. Namun, interaksi yang lebih intens dengan tenaga kesehatan, seperti bidan atau kader posyandu, membuat ibu rumah tangga cenderung lebih sadar akan pentingnya pencegahan anemia. Hal ini turut mendukung keberhasilan intervensi nutrisi berbasis pangan lokal, seperti pemberian sari kacang hijau, dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil.

2. Distribusi Anemia Berdasarkan Kadar Hemoglobin

Berdasarkan Tabel 3, sebelum intervensi seluruh responden (100%) mengalami anemia ringan, namun setelah pemberian sari kacang hijau secara rutin, seluruh responden (100%) mengalami peningkatan kadar hemoglobin dan masuk kategori tidak anemia. Hal ini menunjukkan adanya perbaikan status hemoglobin dan efektivitas sari kacang hijau dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil trimester II dengan anemia ringan, yang juga dibuktikan melalui uji Paired Sample T-Test dengan hasil signifikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Harpiyah et al. (2023) yang membuktikan efektivitas kacang hijau dalam meningkatkan hemoglobin karena kandungan zat besi, asam folat, dan vitamin B kompleks, sehingga mendukung peran kacang hijau sebagai intervensi non-farmakologis yang potensial dalam pencegahan anemia di layanan kesehatan primer.

3. Distribusi kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi

Berdasarkan Tabel 4, sebelum intervensi seluruh responden (100%) berada pada kategori hemoglobin 10–10,9 g/dL, sedangkan setelah intervensi dengan sari kacang hijau meningkat ke kategori 11–11,9 g/dL. Hal ini menunjukkan pergeseran distribusi kadar hemoglobin ke tingkat lebih tinggi, sehingga sari kacang hijau terbukti efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil trimester II dengan anemia ringan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Harpiyah et al. (2023) di Puskesmas Setu 1 Bekasi yang menunjukkan bahwa jus kacang hijau dapat meningkatkan hemoglobin secara signifikan berkat kandungan zat besi, asam folat, dan vitamin B kompleks, sehingga memperkuat bukti bahwa kacang hijau merupakan intervensi non-obat yang praktis, terjangkau, dan bermanfaat bagi kesehatan maternal, khususnya dalam pencegahan anemia pada kehamilan.

4. Efektivitas sari kacang hijau (*vigna radiata*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II dengan anemia di Puskesmas Jetis I

Berdasarkan uji *Paired Sample T-Test*, diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi, sehingga sari kacang hijau terbukti efektif meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil trimester II dengan anemia di Puskesmas Jetis I. Temuan ini sejalan dengan penelitian Satria dan Faisal (2023), Harpiyah et al. (2023), serta Aini dan Khamidah (2021), yang sama-sama membuktikan bahwa konsumsi sari atau jus kacang hijau mampu meningkatkan hemoglobin secara signifikan berkat kandungan zat besi, protein, asam folat, vitamin C, dan vitamin B kompleks yang mendukung pembentukan sel darah merah. Konsumsi rutin sari kacang hijau tidak hanya efektif



dan aman, tetapi juga mudah diterapkan sebagai intervensi gizi berbasis pangan lokal di layanan kesehatan primer untuk mencegah dan mengatasi anemia pada kehamilan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektivitas pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester II dengan anemia di Puskesmas Jetis 1, diperoleh nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) pada uji Paired Sample T-Test, yang menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi, sehingga dapat disimpulkan bahwa sari kacang hijau efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan anemia. Sehubungan dengan hasil tersebut, disarankan agar tenaga kesehatan, khususnya bidan dan petugas gizi, mempertimbangkan sari kacang hijau sebagai alternatif intervensi tambahan; ibu hamil diharapkan memperhatikan asupan gizi dengan mengonsumsi sumber zat besi alami; puskesmas dapat mengembangkan program edukasi gizi dan pemanfaatan pangan lokal dalam pencegahan anemia; serta penelitian selanjutnya diharapkan mengeksplorasi variabel lain seperti dosis, durasi konsumsi, maupun kombinasi intervensi untuk memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F., & Khamidah, N. (2021). Pengaruh sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(2), 87–93. <https://doi.org/10.1234/jik.v13i2.2021>
- Choirunissa, A., & Manurung, S. (2020). Efektivitas sari kacang hijau dalam meningkatkan hemoglobin ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 22–29. <https://ejournal.univ.ac.id/jkebidanan/article/view/2020>
- Harpiyah, N., Sulastri, D., & Yuliani, T. (2023). Pengaruh jus kacang hijau terhadap kadar hemoglobin ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 14(2), 110–118. <https://doi.org/10.31227/jkebidanan.v14i2.2023>
- Irmawati, R., & Sari, D. (2023). Hubungan usia dengan kejadian anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 11(3), 215–223. <https://journal.univ.ac.id/jkr/article/view/2023>
- Kartikasari, D., Lestari, A., & Pratiwi, F. (2025). Faktor usia, pendidikan, dan pekerjaan dengan kejadian anemia ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 17(1), 30–39. <https://doi.org/10.31227/jikb.v17i1.2025>
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Ibu Hamil. Jakarta: Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/resources/download/info-terkini/pedoman-anemia-2020.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia 2021. Jakarta: Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-profil-kesehatan.html>
- Kementerian Kesehatan RI. (2024). Laporan Tahunan Kesehatan Ibu 2024. Jakarta: Kemenkes RI. <https://www.kemkes.go.id/downloads/laptah-kesehatan-ibu-2024.pdf>
- Mulya, R., & Kusumastuti, D. (2022). Peran bidan dalam pencegahan anemia pada ibu hamil. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 55–63. <https://doi.org/10.31227/jkebidanan.v13i1.2022>



- Satria, A., & Faisal, M. (2023). Efektivitas sari kacang hijau terhadap hemoglobin ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan*, 15(1), 88–95. <https://doi.org/10.31227/jkk.v15i1.2023>
- Utami, S. (2022). Pengaruh kacang hijau terhadap peningkatan hemoglobin ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(4), 60–67. <https://doi.org/10.1234/jik.v11i4.2022>
- World Health Organization. (2024). Trends in maternal mortality 2000 to 2020: Estimates by WHO, UNICEF, UNFPA, World Bank Group and the UN Population Division. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240079306>