



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 7951-7962

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Puskesmas Jagakarsa Jakarta Selatan Tahun 2023

Sri Wahyuni Handayani^{1✉}, Milka Anggreni Karubuy², Meinasari Kurnia Dewi³

Universitas Indonesia Maju Jakarta

Email: handayanisriwahyuni@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Masa kehamilan adalah masa pertumbuhan dan perkembangan janin sehingga gangguan yang sering terjadi adalah gangguan gizi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan ibu maupun janin. Masalah gizi pada ibu hamil salah satunya adalah anemia, yang merupakan masalah pada gizi mikro terbesar dan penanganannya berkala di seluruh dunia. Ibu hamil yang mengalami anemia menyebabkan kejadian kelahiran prematur, perdarahan saat persalinan, melahirkan bayi dengan berat badan kurang saat lahir, dan faktor lain yang meningkatkan kematian perinatal. Pemberian jus kurma dan sari kacang hijau pada ibu hamil sebagai pendamping tablet zat besi (tablet Fe) yang diberikan pada saat ANC (Antenatal Care) dapat membantu meningkatkan kadar Hb ibu hamil dan mencegah anemia pada kehamilan. Desain penelitian ini adalah Study Case Literature Review yaitu, penelusuran rujukan ilmiah untuk memperoleh konsep teori asuhan kebidanan berdasarkan evidence based practice. Kegiatan ini dilaksanakan pada ibu hamil trimester III yang mengalami anemia ringan di Puskesmas Jagakarsa Tahun 2024. Sampel yang diambil berjumlah 2 orang. Metode pengumpulan data yang digunakan berupa lembar observasi. Hasil pengamatan didapatkan ada pengaruh peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil yang mendapatkan intervensi pemberian sari kacang hijau dan sari kurma. Hasil observasi pada responden I yang mendapatkan sari kacang hijau pada pre-test sebesar 10,5 g/dL dan observasi pada post-test 10,8 g/dL. Sedangkan pada responden II yang mendapatkan sari kurma didapatkan kadar Hemoglobin pada pre-test sebesar 10,1 g/dL dan observasi pada post-test sebesar 10,6 g/dL.

Kata Kunci: *Ibu hamil, Kadar Hemoglobin, Sari Kurma, Sari kacang Hijau*

Abstract

Pregnancy is a period of growth and development of the fetus so that disturbances that often occur are nutritional disorders that can cause health problems for the mother and fetus. One of the nutritional problems in pregnant women is anemia, which is the biggest micronutrient problem and is regularly handled around the world. Pregnant women who experience anemia cause the incidence of premature birth, bleeding during labor, giving birth to babies with less weight at birth, and other factors that increase perinatal mortality. Giving date juice and mung bean juice to pregnant women as a companion to iron tablets (Fe tablets) given during ANC (Antenatal Care) can help increase the Hb level of pregnant women and prevent anemia in pregnancy. The design of this research is Study Case Literature Review, namely, tracing scientific references to obtain the concept of midwifery care theory based on evidence-based practice. This activity was carried out on third trimester pregnant women who experienced mild anemia at the Jagakarsa Health Center in 2024. The sample taken amounted to 2 people. The data collection method used is an observation sheet. The observation results showed that there was an effect of increasing hemoglobin levels in pregnant women who received the intervention of giving mung bean juice and date juice. The results of observations on respondent I who received mung bean juice in the pre-test were 10.5 g/dL and observations in the post-test were 10.8 g/dL. Whereas in respondent II who received date juice, the Hemoglobin level in the pre-test was 10.1 g/dL and the observation in the post-test was 10.6 g/dL.

Keywords: Pregnant Women, Hemoglobin Levels, Date Juice, Mung Bean Juice

PENDAHULUAN

Masa kehamilan adalah masa pertumbuhan dan perkembangan janin sehingga gangguan yang sering terjadi adalah gangguan gizi yang dapat menyebabkan gangguan kesehatan ibu maupun janin. Masalah gizi pada ibu hamil salah satunya adalah anemia, yang merupakan masalah pada gizi mikro terbesar dan penanganannya berkala di seluruh dunia . Perdarahan memiliki tempat presentase tertinggi penyebab kematian ibu (28%). Anemia dan Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada ibu hamil menjadi penyebab utama pada kasus perdarahan.

Anemia merupakan suatu kondisi dimana berkurangnya sel darah merah atau eritrosit dalam sirkulasi darah sehingga tidak mungkin dapat membawa oksigen keseluruh jaringan. Ibu hamil yang mengalami anemia menyebabkan kejadian kelahiran prematur, perdarahan saat persalinan, melahirkan bayi dengan berat badan kurang saat lahir, dan faktor lain yang meningkatkan kematian perinatal. Anemia pada ibu hamil ini dikatakan "potential danger to mother and child" atau merugikan ibu dan anak.

Pada tahun 2019 World Health Organization (WHO), memperkirakan angka kematian ibu sebesar 303.000 jiwa atau sekitar 216 per 100.000 kelahiran hidup di seluruh dunia.

Secara global prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 41,8%. Sekitar setengah dari kejadian tersebut disebabkan karena defisiensi zat besi. Prevalensi anemia pada ibu hamil di Afrika sebesar 57,1%, Asia 48,2%, Eropa 25,1% dan Amerika 24,1%. Seseorang disebut menderita anemia bila rendahnya kadar hemoglobin (Hb) dibawah 11% pada trimester pertama dan ketiga, atau kurang dari 10,5 g% pada trimester kedua.

Pada negara-negara berkembang ada sekitar 40% kematian ibu berkaitan dengan anemia dalam kehamilan. Angka prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah 43,9%. Prevelensi anemia pada ibu hamil diperkirakan di Asia sebesar 49,4%, Afrika 59,1%, Amerika 28,2% dan Eropa 26,1%.

Menurut World Health Organization (WHO) 83,2% prevalensi ibu hamil yang menderita anemia sedangkan pada negara-negara Asia Tenggara memiliki prevalensi sebanyak 97,8%. Negara bagian Asia Tenggara salah satunya Indonesia memiliki prevalensia ibu hamil dengan anemia sebanyak 37,1%. Infodatin menyebutkan ibu hamil diseluruh dunia mengalami anemia diperkirakan 41,88%. Berdasarkan data tersebut faktor risiko kesehatan yang penting dalam kesehatan yaitu anemia.

Prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 37,1% jumlah tertinggi di wilayah pedesaan yaitu 37,8% dan terendah di wilayah perkotaan sebesar 36,4%. Sementara ditahun 2018 meningkat menjadi 48,9%. Jumlah tertinggi kasus anemia pada ibu hamil masih didominasi di wilayah pedesaan yaitu 49,5% dan diperkotaan sebesar 48,3%. Jumlah ibu hamil yang mengalami anemia paling banyak pada usia 15-24 tahun sebesar 84,6%, usia 25-34 tahun sebesar 33,7%, usia 35-44 tahun sebesar 33,6%, dan usia 45-54 tahun sebesar 24%. Hasil ini tentunya masih sangat jauh dari target nasional yaitu 28%.

Persentase anemia di Provinsi DKI Jakarta sebesar 43,5%. Data pada tahun 2018 di Provinsi DKI Jakarta menunjukkan Proporsi ibu hamil yang menderita anemia terutama jatuh pada kelompok usia produktif (15-24 tahun) sebesar 86,4%.

Menurut WHO pada pemenuhan gizi khususnya pada zat besi selama kehamilan (1000 mg) tidak cukup jika hanya dari makanan, sehingga harus dibantu dengan suplemen penambah darah lainnya. Menurut Kementerian Kesehatan, penyebab AKI di tahun 2017 adalah kurangnya pengetahuan ibu, khususnya ibu hamil yang disebabkan oleh kurangnya informasi. Determinan MMR tinggi lainnya juga ada 4, yaitu terlalu muda, terlalu sering, terlalu dekat dan terlalu tua. Kehamilan yang tidak terduga di usia muda membawa risiko kematian yang tinggi atau kemungkinan berdampak negatif pada bayi yang dikandungnya.

Kementerian Kesehatan mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 8 tentang tekanan darah tinggi sebagai akibat dari tingginya kejadian anemia, yang dapat dicegah dengan ibu hamil memperhatikan gizi dan makan makanan seimbang. Asupan suplemen

zat besi harian yang dianjurkan di Indonesia adalah 60 mg unsur besi dan 0,25 mg asam folat, atau minimal 90 pil diminum setiap hari saat hamil.

Anemia pada ibu hamil memiliki dampak kesehatan terhadap ibu dan anak dalam kandungan, antara lain meningkatkan risiko bayi dengan berat lahir rendah, keguguran, kelahiran prematur dan kematian pada ibu dan bayi baru lahir. Ibu hamil dengan kadar Hb <10 g/dl mempunyai risiko 2,25 kali lebih tinggi untuk melahirkan bayi BBLR, sedangkan ibu hamil dengan anemia berat mempunyai resiko melahirkan bayi BBLR 4,2 kali lebih tinggi dibandingkan dengan ibu yang tidak anemia berat. Resiko kematian ibu meningkat 3,5 kali pada ibu hamil yang menderita anemia.

Kehamilan merupakan suatu proses yang dinamis yang berhubungan dengan terjadinya perubahan pada sistem kardiovaskuler secara fisiologis. Perubahan ini merupakan mekanisme tubuh dalam mengompensasi kebutuhan metabolik ibu dan janin yang meningkat, serta untuk menjamin adekuatnya sirkulasi uretroplasental yang penting dalam pertumbuhan dan perkembangan janin. Ibu hamil dengan riwayat penyakit jantung dapat mengalami eksaserbasi sebagai akibat dari adaptasi fisiologis selama kehamilan. Sehingga kejadian tersebut membutuhkan keterampilan terapeutik yang serius dalam memberikan penatalaksanaan pada ibu hamil dengan penyakit jantung.

Ada beberapa hal yang menyebabkan penurunan kadar Hb diantaranya adalah kandungan zat besi dari makanan tidak mencukupi kebutuhan, meningkatnya kebutuhan tubuh ibu hamil akan zat besi karena zat besi diperlukan untuk kebutuhan janin serta kebutuhan ibu sendiri, serta meningkatnya pengeluaran zat besi dari tubuh. Di samping itu, makin sering seorang wanita mengalami kehamilan dan melahirkan akan makin banyak kehilangan zat besi dan menjadi makin anemis. Jika persediaan cadangan Fe minimal, maka setiap kehamilan akan menguras persediaan Fe tubuh dan akhirnya menimbulkan anemia pada kehamilan berikutnya.

Menurut Fatma (2017), cara meningkatkan kadar Fe adalah dengan mengkonsumsi 60-120 mg Fe per hari dan meningkatkan asupan makanan sumber Fe, konsumsi bahan-bahan pangan sumber zat besi, diantaranya daging, hati, ikan, susu, yoghurt, kacang-kacangan, serta sayuran berwarna hijau. Pemberian jus kurma dan sari kacang hijau pada ibu hamil sebagai pendamping tablet zat besi (tablet Fe) yang diberikan pada saat ANC (Antenatal Care) dapat membantu meningkatkan kadar Hb ibu hamil dan mencegah anemia pada kehamilan.

Protein kacang hijau kaya asam amino leusin, arginin, isoleusin, valin, dan lisin, meskipun proteinnya dibatasi oleh asam amino bersulfur seperti metionin dan sistein. Namun, dibandingkan jenis kacang lainnya, Pemberian sari kacang hijau memiliki jumlah

kandungan zat besi pada kacang hijau sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau dan salah satu bentuk penyajian kacang hijau dengan sari kacang hijau, yaitu air dan ampasnya disaring dan dipisahkan sehingga minuman tersebut padat gizi.

Kurma memiliki berbagai macam kandungan nutrisi seperti: kalium, asam salisilat, gula, vitamin A, thiamin, riboflavin, niasin, karotenoid, fosfor, serat pangan, lemak tak jenuh, serta zat besi. Manfaat kurma bagi kesehatan antara lain sebagai anti diabetes, anti mikroba, anti inflamasi, anti oksidan, anti hiperlipidemik, mencegah anemia, rakhitis dan osteomalasia, serta memperlancar persalinan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nara Lintan Mega Puspita et al. (2021), intervensi yang dilakukan adalah pemberian sari kacang hijau selama 1 minggu kemudian diukur menggunakan HB digital. Hasil uji beda T.test sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin diperoleh nilai p sebesar 0,756 dan 0,89. Maka uji T.Test distribusi data uji T.Test dapat disimpulkan p value < 0,05 yang berarti H0 ditolak dan H1 diterima "ada pengaruh pemberian jus kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin".

Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Ahmad (2019), Intervensi dilakukan pada ibu hamil trimester III sebanyak 16 orang, pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah diberikan kacang hijau selama 7 hari dengan lembar observasi. Kadar hemoglobin didapatkan pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Naioni Kupang sebelum pemberian kacang hijau terletak pada nilai 10,1-11,0 mg/dl. Kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Naioni Kupang setelah pemberian kacang hijau terletak pada nilai 11,1-12,0 mg/dl sehingga terdapat pengaruh pemberian kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Naioni Kupang.

Berdasarkan data anemia di Puskesmas Jagakarsa tahun 2022 didapatkan ibu hamil yang mengalami anemia sebanyak 500 orang, dengan kriteria anemia ringan sebanyak 486 orang dan kriteria anemia berat sebanyak 14 orang. Presentasi ibu hamil yang mengalami anemia pada kunjungan pertama sebanyak 14,7% dari total jumlah seluruh ibu hamil yang ada di wilayah Jagakarsa yaitu 3395 orang.

Berdasarkan uraian dari latar belakang di atas hampir seluruh ibu hamil mengalami anemia, kehamilan merupakan suatu proses yang berhubungan dengan terjadinya perubahan pada sistem kardiovaskuler secara fisiologis disebabkan oleh kebutuhan metabolik ibu dan janin yang meningkat, kurangnya kandungan zat besi dari makanan tidak mencukupi kebutuhan juga menjadi alasan dari penurunan Hb pada ibu hamil. Meningkatkan Hb pada tubuh dengan mengkonsumsi asupan makanan yang banyak mengandung Fe salah satunya sari kacang hijau dan sari kurma.

Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil di Puskesmas Jagakarsa".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus yaitu ibu hamil yang mengalami anemia. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sedangkan studi kasus secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu atau khusus yang terjadi. Studi kasus dibatasi oleh tempat dan waktu, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas, atau individu dan menggambarkan atau mendeskripsikan pengaruh pemberian sari kacang hijau dan sari kurma terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Jagakarsa Tahun 2023. Kegiatan ini dilaksanakan pada ibu hamil trimester III yang mengalami anemia ringan di Puskesmas Jagakarsa Tahun 2024. Besar sampel yang diambil yaitu berjumlah 2 orang.

Kriteria inklusi dan eksklusi yang digunakan untuk menentukan sampel dalam penelitian ini antara lain:

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan kriteria dimana subjek penelitian dapat mewakili sampel penelitian yang memenuhi syarat sebagai sampel.

- a. Ibu hamil Trimester III yang periksa kehamilan di Puskesmas Jagakarsa
- b. Ibu hamil yang mengalami anemia ringan
- c. Ibu hamil yang mengkonsumsi tablet Fe
- d. Bersedia menjadi responden
- e. Ibu hamil yang tidak memiliki riwayat alergi kacang hijau dan kurma

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi ialah menghilangkan atau mengeluarkan subyek yang tidak memenuhi kriteria inklusi dari studi karena berbagai sebab.

- a. Ibu hamil Trimester I dan II
- b. Ibu hamil yang mengalami anemia berat
- c. Ibu hamil yang tidak mengkonsumsi tablet Fe
- d. Tidak Bersedia menjadi responden
- e. Ibu hamil yang memiliki riwayat alergi kacang hijau dan kurma
- f. Ibu hamil yang memiliki penyakit kronis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian sari kacang dan sari kurma terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Jagakarsa Jakarta Selatan tahun 2023. Besarnya pengaruh dari pemberian sari kacang hijau dapat dilihat dari kenaikan kadar Hemoglobin *pre-test* dan *post-test* pada Responden I yang diberikan intervensi sari kacang hijau. Sebelum intervensi didapatkan kadar Hemoglobin responden sebesar 10,5 g/dL, kemudian responden diberikan sari kacang hijau selama seminggu.

Pada hari pertama pemberian didapatkan kadar Hemoglobin 10,5 g/dL, pada hari keempat didapatkan kadar Hemoglobin 10,6 g/dL. Kemudian pada hari ketujuh atau hasil *post-test* dari pemberian sari kacang hijau didapatkan kadar Hemoglobin 10,8 g/dL.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Eli Irnawati et al menyatakan rata-rata kadar Hb subjek sebelum diberikan sari kacang hijau adalah 9,15 g/dL dengan standar deviasi sebesar 0,90 g/dL. Adapun kadar Hb sesudah intervensi untuk subjek yang diberi sari kacang hijau mengalami peningkatan sebesar 10,22 g/dL dengan standar deviasi 0,70 g/dL. Setelah dilakukan analisis bivariat diperoleh hasil perbedaan yang sangat jelas untuk rata-rata peningkatan kadar Hb ibu hamil trimester II yang mengonsumsi jus kurma dan sari kacang hijau. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sari kacang hijau lebih efektif dalam meningkatkan kadar Hb subjek dari pada jus kurma.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan Mas'amah dan Utami yang menyatakan bahwa ada pengaruh konsumsi sari kacang hijau dan tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Penelitian ini dilakukan uji *independent* test pada kelompok eksperimen, yaitu ibu hamil Trimester III di Wilayah kerja Puskesmas Kotabumi II Kabupaten Lampung Utara Tahun 2021 pada *pre-post* intervensi ($p = 0,011$).

Menurut pendapat peneliti berdasarkan sumber yang telah disebutkan bahwa mengonsumsi sari kacang hijau bersamaan dengan tablet Fe dapat meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu hamil serta penggunaan sari kacang hijau.

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 hemoglobin. 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 merupakan salah satu sumber zat besi non heme yang banyak mengandung zat gizi penting untuk pembentukan Hemoglobin (Hb) seperti zat besi, vitamin C, dan vitamin A. zat besi memiliki fungsi membentuk Hemoglobin, saat kondisi zat besi dalam tubuh cukup maka pembentukan sel darah merah yang terjadi di sumsum tulang akan terpenuhi (51).

Menurut asumsi peneliti berdasarkan jurnal diatas bahwa kacang hijau memiliki unsur yang kaya akan zat besi, vitamin C, vitamin A, kalsium, mineral, kalium serta fosfor. Zat besi sendiri merupakan unsur yang membantu dalam pembentukan Hemoglobin sehingga dapat mencegah terjadinya defisiensi anemia pada ibu hamil dengan mengkonsumsi sari kacang hijau

Hasil pengaruh dari pemberian sari kurma dapat dilihat dari kenaikan kadar Hemoglobin *pre-test* dan *post-test* pada Responden II yang diberikan intervensi sari kurma. Sebelum intervensi didapatkan kadar Hemoglobin responden sebesar 10.1 g/dL, kemudian responden diberikan sari kurma selama seminggu.

Pada hari pertama pemberian didapatkan kadar Hemoglobin 10.1 g/dL, pada hari keempat didapatkan kadar Hemoglobin 10.3 g/dL, Kemudian pada hari ketujuh atau hasil *post-test* dari pemberian sari kurma didapatkan kadar Hemoglobin 10.6 g/dL.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Isnawati et al didapatkan hasil penelitian menunjukkan bahwa p-value *pre-post test* pada kelompok intervensi adalah 0,000 sehingga nilai signifikansi $< 0,05$, yang menunjukkan ada perbedaan antara kadar Hb sebelum dan sesudah diberikan buah kurma dan tablet Fe. 100 gr kurma dapat memasok lebih dari 15% kebutuhan harian zat besi. Selain itu, terdapat antara 0,3 mg hingga 10,4 mg Fe dalam setiap 100g kurma. Oleh karena itu, Anda dapat memenuhi kebutuhan Fe harian tubuh dengan mengonsumsi beberapa kurma setiap hari.

Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan oleh Widowati menunjukkan hasil penelitian bahwa terdapat peningkatan rata-rata kadar hemoglobin. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan sari kurma sebesar 9,6 gr/dL sedangkan sesudah diberi sari kurma meningkat menjadi 10,6 gr/dL. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil TM II dengan anemia, artinya mengonsumsi sari kurma secara rutin menambah asupan zat besi yang tentunya akan semakin meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil.

Menurut pendapat peneliti berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa hasil kenaikan kadar Hemoglobin dipengaruhi oleh pemberian sari kurma dikarenakan sebanyak

100 gr sari kurma mengandung 0,3 mg hingga 10,4 mg Fe sehingga dapat memenuhi kebutuhan Fe harian pada ibu hamil dan mencegah terjadinya anemia.

Kombinasi antara konsumsi kurma yang kaya zat besi dan suplementasi tablet zat besi dapat memberikan manfaat tambahan dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Namun, penting untuk dicatat bahwa sebelum mengonsumsi suplemen atau mengubah pola makan selama kehamilan, konsultasikan dengan dokter atau profesional kesehatan terlebih dahulu. Hal ini karena kebutuhan zat besi dapat berbeda-beda pada setiap individu, dan penggunaan suplemen harus dilakukan sesuai dengan rekomendasi medis untuk menghindari overdosis atau efek samping yang tidak diinginkan.

Zat besi pada kurma yang diteliti mampu memberikan 5% kebutuhan harian zat besi pada ibu hamil, disamping kandungan karbohidrat, protein, vitamin (A, C, B kompleks, tiamin, riboflavin, niasin, dan asam folat), mineral (kalium, kalsium, zat besi, fosfor, selenium, magnesium, natrium, kobalt, dan zink), dan serat yang dapat memenuhi kebutuhan gizi ibu hamil dan janinnya.

Menurut asumsi peneliti berdasarkan dari sumber yang ada bahwa panduan sari kurma dan tablet Fe yang dikonsumsi ibu hamil memiliki efek yang bagus dalam menurunkan risiko defisiensi zat besi atau anemia sehingga baik tablet Fe dan sari kurma memiliki peran yang penting dalam meningkatkan kadar Hemoglobin pada ibu hamil.

Hasil pengamatan didapatkan bahwa ada pengaruh peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil yang mendapatkan intervensi pemberian sari kacang hijau dan sari kurma. Hasil observasi pada responden I yang mendapatkan sari kacang hijau pada *pre-test* sebesar 10,5 g/dL dan observasi pada *post-test* 10,8 g/dL. Sedangkan pada responden II yang mendapatkan sari kurma didapatkan kadar Hemoglobin pada *pre-test* sebesar 10,1 g/dL dan observasi pada *post-test* sebesar 10,6 g/dL

Tabel 1 Perbandingan Hasil Pengukuran Kadar Hemoglobin Asuhan Kebidanan Pemberian Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma

Intervensi	Hari-1	Hari-4	Hari-7
Sari Kacang Hijau	10,5 g/dL	10,6 g/dL	10,8 g/dL
Sari Kurma	10,1 g/dL	10,3 g/dL	10,6 g/dL

Keterangan: Setelah dilakukan intervensi pemberian sari kacang hijau dan sari kurma, kedua intervensi sama-sama mengalami kenaikan kadar Hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh Pemberian sari kacang hijau dan sari kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada ibu hamil, dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian didapatkan kadar Hemoglobin pada ibu hamil yang mendapatkan intervensi sari kacang didapatkan kadar Hemoglobin pre-test sebesar 10,5 g/dL dan observasi pada post-test 10,8 g/dL. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pada pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia
2. Hasil penelitian didapatkan kadar Hemoglobin pada ibu hamil yang mendapatkan intervensi sari kurma didapatkan kadar Hemoglobin pre-test sebesar 10,1 g/dL dan observasi pada post-test sebesar 10,6 g/dL. Maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar Hemoglobin ibu hamil yang mengalami anemia.
3. Terdapat perbandingan pemberian sari kacang hijau dan sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil yaitu pada ibu hamil yang diberikan intervensi sari kacang hijau terjadi peningkatan kadar hemoglobin dalam 1 minggu sebesar 0,3 gr/dl sedangkan pada ibu hamil yang diberikan intervensi sari kurma terjadi peningkatan kadar hemoglobin dalam 1 minggu sebesar 0,5 gr/dl.

DAFTAR PUSTAKA

- Tanziha I, Utama LJ, Rosmiati R. Faktor Risiko Anemia Ibu Hamil Di Indonesia. *J Gizi dan Pangan*. 2016;11(2):143–52.
- Kemkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2018 [Internet]. *Health Statistics*. 2018. 207 p. Available from: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2018.pdf>
- Tarwoto, Wasnidar. *Buku Saku Anemia Pada Ibu Hamil Konsep dan Penatalaksanaan*. 3rd ed. Jakarta: Trans Info Media; 2013. 78 p.
- Dai NF. *Anemia Pada Ibu Hamil*. Pekalongan: NEM; 2021. 50 p.
- Ramadhini D, Dewi SSS. Hubungan Umur, Paritas dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil di Puskesmas Batunadua Kota Padangsidimpuan Tahun 2021. 2021;6(2):148–56.
- World health organization. *Prevalence Of Anaemia In Women Aged, By Pregnancy Status*. Geneva. 2017.

- Anggraini DD, Purnomo W, Trijanto B. INTERAKSI IBU HAMIL DENGAN TENAGA KESEHATAN DAN PENGARUHNYA TERHADAP KEPATUHAN IBU HAMIL MENGONSUMSI TABLET BESI (Fe) DAN ANEMIA DI PUSKESMAS KOTA WILAYAH SELATAN KOTA KEDIRI. *Bul Penelit Sist Kesehat*. 2018;21(2):92–89.
- Balitbangkes RI. Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. Lembaga Penerbit Balitbangkes. 2018. p. hal 156.
- Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta. Laporan Tahunan Dinas Kesehatan Provinsi DKI Jakarta Tahun 2018. *Profil Kesehat Provinsi DKI Jakarta Tahun 2020*. 2018;1(1):185.
- Indryani, Mukhoirotin, Lestari M, Niu F, Haninggar RD, Kartikasari MND, et al. *Komplikasi Kehamilan dan Penatalaksanaannya*. 1st ed. Karim A, editor. Jakarta: Yayasan Kita Menulis; 2022. 86 p.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. 2021. 480 p.
- Walyani, Siwi E. *Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press; 2015.
- Manuaba I ayu chandranita. *Memahami kesehatan reproduksi wanita Edisi 2*. Jakarta: EGC; 2014.
- Fatma. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat: Anemia*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.; 2017.
- Jannah M, Puspaningtyas M. Increasing Hb Levels of Pregnant Women with Dates Palm Juice and Green Bean Juice in Pekalongan. *PLACENTUM J Ilm Kesehat*. 2018;6(2):1–6.
- Cahyono B. *Sukses Budi Daya Jambu Biji di Pekarangan dan Perkebunan*. Yogyakarta: Andi; 2018.
- Satuhu. *Kurma Khasiat dan Olahannya*. Jakarta: Penebar Swadaya; 2015.
- Nara Lintan Mega Puspita, Fauzia Laili, Lindha Sri Kusumawati, Sa’adah, Yuli Astutik. The Effect of Green Bean Side Effect on Changes in Hemoglobin Levels in Pregnant Women with Anemia. *J Glob Res Public Heal*. 2021;6(1):48–51.
- Ahmad SNAJ. PENGARUH PEMBERIAN KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS NAIONI. *CHMK MIDWIFERY Sci J*. 2019;2 (2):27–32.
- Hermawati AH, Astuti Y, Lestari HD, Dari TW, Murniasih E, Suryanti, et al. *BUKU AJAR PENGANTAR KEPERAWATAN MATERNITAS*. Indramayu: Penerbit Adab; 2022. 152 p.
- Anwar M. *Ilmu Kandungan*. 3rd ed. Baziad A, Prabowo RP, editors. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014. 604 p.
- Susanti. *Psikologi Kehamilan*. Mahendrawati N, Ester M, editors. Jakarta EGC. 1st ed. 2019;24–33.

- Yuliani DR, Saragih E, Astuti A, Wahyuni W, Ani M, Muyassaroh Y, et al. Asuhan Kehamilan. 1st ed. Karim A, editor. Yayasan Kita Menulis; 2021. 306 p.
- Istiany A dan R. Gizi Terapan. Bandung: PT Remaja Rosdakarya; 2015.
- Adam I, A.Ali A. World ' s largest Science , Technology & Medicine Open Access book publisher. In: 1st ed. Sudan: Intech; 2018. p. 267–322.
- Mireku M, Cot M, Bodeau-Livinec F. The Effects Of Anemia During Pregnancy And Its Risk Factors On The Cognitive Development Of One-Year-Old Children. 5th ed. Vol. 95, American Journal of Tropical Medicine and Hygiene. USA: Sorbonne Universites; 2017. 602–602 p.
- Nasla UE. Pengelolaan Anemia Pada Kehamilan. 1st ed. Jakarta: NEM; 2022. 81 p.
- Nurnaningsih N, Ahmad M, Sunarno I, Arsyad NA. Risk Factors for the Anemia in Pregnant Women: a Literature Review. Nurse Heal J Keperawatan. 2022;11(1):137–50.
- Astuti RY, Ertiana D. Anemia Dalam Kehamilan. Jawa Timur: Pustaka Abadi; 2018. 118 p.
- Winkjosastro. Ilmu Kebidanan. Edisi ke-4. Yogyakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2013.