

PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP KADAR HB PADA IBU NIFAS DI UPTD PUSKESMAS TOTOREJO

Nanik Setiawati¹⁾, Iin Tri Marlinawati²⁾, Suparjo³⁾, Laila Chomsatus Sa'adah³⁾
^{1),2),3),4)}

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bakti Utama Pati
Email: naniksetiawati547@gmail.com

ABSTRAK

Masa nifas merupakan masa penyembuhan yang dimulai dari 2 jam setelah proses bersalin sampai dengan 6 minggu. Pada dasarnya penatalaksanaan pascapersalinan yang tidak maksimal akan menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah yang berkelanjutan hingga komplikasi masa postpartum, seperti sepsis, anemi postpartum. Pencegahan anemia gizi besi dapat dilakukan dengan pemberian rebusan sari kacang hijau juga mengandung vitamin C yang membantu dalam melakukan penyerapan fe dalam tubuh karena dapat merubah bentuk feri menjadi fero. Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Totorejo. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian eksperimental dengan rancangan *one group pretest post test designs*. Populasi dan sampel adalah semua ibu nifas di Desa Tanjung Kemuning dan Desa Batumas sebanyak 32 orang di UPTD Puskesmas Totorejo. dengan teknik sampling menggunakan *total sampling*. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil: Ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Totorejo dengan p value $0,000 < \alpha = 0,05$. Diharapkan Diharapkan bagi ibu nifas dijadikan sebagai sumber informasi sehingga dapat mengaplikasikannya untuk meningkatkan kadar hemoglobin

Kata Kunci : Ibu Nifas, Sari Kacang Hijau, Kadar Hemoglobin

ABSTRACT

The postpartum period is a healing period that starts from 2 hours after the delivery process up to 6 weeks. Basically, postpartum management that is not optimal will cause the mother to experience various ongoing problems to postpartum complications, such as sepsis, postpartum anemia. Prevention of iron deficiency anemia can be done by giving boiled mung bean juice which also contains vitamin C which helps in the absorption of iron in the body because it can change the form of ferric to ferro. This study aims to determine the effect of green bean juice on Hb levels in postpartum mothers at the Totorejo Health Center UPTD. This type of research is quantitative research using an experimental research method with a one group pretest posttest designs. The population and sample were all postpartum mothers in Tanjung Kemuning Village and Batumas Village as many as 32 people at the Totorejo Health Center UPTD. with a sampling technique using total sampling. Data analysis using the Wilcoxon test. Results: There is an effect of green bean juice on Hb levels in postpartum mothers at the Totorejo Health Center UPTD with a p value of $0.000 < \alpha = 0.05$. It is expected that postpartum mothers will be used as a source of information so that they can apply it to increase hemoglobin levels

Keywords: *Postpartum Mothers, Green Bean Juice, Hemoglobin Levels*

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa penyembuhan yang dimulai dari 2 jam setelah proses bersalin sampai dengan 6 minggu. Pada masa ini akan terjadi pemulihan sistem tubuh wanita khususnya alat reproduksi wanita hingga kembali seperti keadaan semula seperti keadaan sebelum hamil atau pada saat tidak hamil. Hal ini sering kali diabaikan oleh ibu dan keluarga, bila perasaan lelah pada proses persalinan sudah hilang. Setelah ibu melahirkan, keluarga lebih

memperhatikan bayinya daripada keluhan ibu. Ibu nifas sudah memulai aktifitasnya sebagai ibu rumah tangga padahal ibu masih belum benar-benar sembuh. Pada dasarnya penatalaksanaan pascapersalinan yang tidak maksimal akan menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah yang berkelanjutan hingga komplikasi masa postpartum, seperti sepsis, anemi postpartum dan masih banyak lagi, terutama terjadinya perdarahan pada ibu hingga terjadinya depresi dan postpartum blues (Ginting et al., 2020)

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) merekomendasikan untuk menerapkan layanan kesehatan ibu pasca persalinan dalam 24 jam pertama dengan memberikan tenaga kesehatan seperti dokter, bidan, dan perawat. Hampir 50% dari seluruh dunia kematian pasca melahirkan terjadi dalam kurun waktu 1 hari pasca melahirkan. Perdarahan pasca melahirkan atau postpartum terjadi karena involusi uterus yang tidak normal sehingga terjadi infeksi pada masa nifas dan produksi ASI menurun (Saputri, 2024)

Anemia postpartum (Nifas) didefinisikan suatu keadaan dengan ditandai menurunnya kadar hemoglobin di bawah nilai normal akibatnya dapat mengganggu kapasitas darah untuk mengangkut oksigen ke sekitar tubuh. Menurut WHO, Kejadian anemia pada ibu postpartum adalah 56%. India kematian akibat anemia mencapai 19%, dari kasus anemia pada ibu postpartum 65%- 75%. Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) pada tahun 2020 menyebutkan bahwa Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2020 di Indonesia kematian pada ibu postpartum dikarenakan anemia mencapai 30% (Kemenkes RI, 2020). Prevalensi anemia postpartum berdasarkan Laporan Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan tahun 2022 sebesar 4.873 orang sedangkan di Kabupaten OKU timur sebanyak 121 orang (Trisnawarman, 2023). Data Puskesmas Totorejo tahun 2023 jumlah ibu nifas sebanyak 121 orang dan yang mengalami anemia 15 orang sedangkan tahun 2024 sebanyak 105 ibu nifas sebanyak 18 orang.

Anemia pada ibu postpartum merupakan masalah utama di negara miskin dan negara berkembang. Anemia postpartum disebabkan karena suplementasi zat besi yang kurang ataupun kekurangan sel darah merah dan perdarahan berlebihan selama atau setelah proses melahirkan (Ginting et al., 2020). Laporan Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023 menunjukkan bahwa kasus tanda bahaya masa nifas dengan prevalensi tertinggi yaitu kasus perdarahan lewat jalan lahir sebesar 42,7% dan provinsi Sumatera Selatan sebesar 48,3% (SKI, 2023)

Penurunan kadar hemoglobin pada ibu nifas diakibatkan kurangnya zat besi dan perdarahan

berlebihan saat dan sesudah proses melahirkan. Proses melahirkan yang lancar ditentukan kadar hemoglobin dalam darah, apabila kadar Hb menurun maka akan mengganggu jalannya persalinan dan mengganggu metabolisme tubuh. Akibatnya, proses pembukaan jalan lahir menjadi lambat. Apabila persalinan berjalan panjang maka berpotensi terjadi pendarahan sehingga Hb menjadi berkurang. Rutinitas yang banyak saat persalinan akan menghabiskan tenaga dan oksigen dengan cepat sehingga sirkulasi darah tidak mampu menyediakan oksigen yang berakibat kelelahan otot (Saputri, 2024).

Pencapaian target pemberian tablet Fe di Puskesmas Totorejo tahun 2024 sebesar 98%. Data ibu nifas sebanyak 105 orang dan kunjungan ibu nifas sebesar 75 orang dan pemberian tablet Fe kepada 75 orang. Program yang dilakukan dengan pemberian tablet Fe setelah melahirkan dengan mengonsumsi 1x sehari dan tidak boleh diminum bersamaan dengan teh dan susu.

Melalui pemberian suplemen tablet besi maka akan menambah zat besi (Fe) ke dalam tubuh. Sebaiknya ibu nifas mengonsumsi tablet Fe selama 40 hari setelah melahirkan agar terhindar dari anemia. Alternatif selain mengonsumsi tablet Fe adalah dengan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Kacang hijau dengan nama latin *Vigna Radiata* termasuk ke dalam suku polong-polongan yang punya banyak manfaat bagi manusia. Kandungan zat besinya sebesar 6,7 mg dalam 100 gr kacang hijau. Konsumsi 2 cangkir kacang hijau/hari berkisar 18 mg yang dapat menaikkan kadar hemoglobin (Saputri, 2024)

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 unsur- unsur mineral, terutama Zn, Mg, dan Ca menjadi bentuk yang tidak larut dan sulit diserap tubuh sehingga mengurangi ketersediannya 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 ferri menjadi ferro (Choirunissa & Manurung, 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2024) bahwa berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa probabilitas yang dihasilkan sebesar 0,000 dan nilai uji Wilcoxon sebesar -3,947. Hal ini berarti probabilitas < level of significance ($\alpha = 0.05$) sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin pada ibu nifas dengan anemia sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karlinah & Irianti (2022) bahwa rata-rata kadar hemoglobin (Hb) sebelum diberikan sari kacang hijau adalah 10,51 gr%dl (SD=1,02), nilai maksimal 12,2 gr%dl dan nilai minimal 9,3 gr%dl, setelah diberikan sari kacang hijau kadar hemoglobin (Hb) meningkat karena pemberian sari kacang hijau sehingga kadar Hb menjadi 11,51gr%dl (SD=0,87), nilai maksimal 12,2 gr%dl dan nilai minimal 9,3 gr% dl, terjadi peningkatan rata-rata kadar hemoglobin (Hb) sebesar 0,53 gr%dl sehingga ada pengaruh Pengaruh Kacang Hijau (*Phaseolus radiates L.*) Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Nifas (pvalue 0,014) (Karlinah & Irianti, 2022)

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian *Quasy* eksperimental. Adapun desain penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pre-Test dan Post-test Design*, dimana peneliti melakukan *pre-test* sebelum melakukan intervensi yang kemudian dilakukan *post-test* setelah dilakukan intervensi Variabel bebas independen adalah pemberian sari kacang hijau dan variabel

Kacang hijau mengandung zat besi sebanyak 2,25 mg dalam setiap setengah cangkir kacang hijau. Kacang hijau juga mengandung fitat sebesar 2,19%. Fitat dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga dianjurkan untuk merendam kacang hijau sebelum mengolahnya. Pengolahan kacang hijau melalui perendaman sebelumnya bertujuan untuk memudahkan penyerapan zat besi yang diperlukan untuk maturasi sel-sel darah (Choirunissa & Manurung, 2020)

Berdasarkan survei data awal yang dilakukan di Puskesmas Totorejo bahwa jumlah ibu nifas tahun 2025 di bulan Januari sebanyak 21 orang. Hasil survei pendahuluan yang dilakukan kepada 10 orang ibu nifas dimana 8 orang mengalami anemia ringan dengan rentang kadar Hb 10,1 sampai 10,5 gr% sedangkan 2 orang tidak mengalami anemia dengan kadar Hb yaitu 11,1 gr% dan 11 gr%. Ibu nifas yang mengalami anemia dan tidak telah diberikan tablet penambah darah dengan dosis 1x1 sehari.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Totorejo”.

dependen adalah kadar Hb pada ibu nifas Lokasi penelitian ini di UPTD Puskesmas Totorejo. Populasi dan sampel adalah semua ibu nifas di Desa Tanjung Kemuning dan Desa Batumas sebanyak 32 orang di UPTD Puskesmas Totorejo dengan teknik pengambilan sampel *total sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah lembar ceklist dan lembar observasi. Jenis data yaitu data menggunakan data primer dan sekunder. Pengolahan data menggunakan *uji Wilcoxon*.

HASIL

1. Karakteristik responden

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik responden	Frekuensi	Persentase
1	Umur		
	20-35 tahun	29	90,6
	<20 dan >35 tahun	3	9,4
2	Paritas		
	Paritas 1-2	26	81,3
	Paritas >2	6	18,8
3	Pendidikan		
	Pendidikan tinggi	32	100
4	Penddiikan rendah	0	0
	Pekerjaan		
	Bekerja	4	12,5
	Tidak bekerja	28	87,5
Total		32	100

Sumber : Data primer 2025

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 32 responden karakteristik umur responden sebagian besar umur 20-35 tahun sebanyak 29 orang (90,6%), paritas sebagian besar 26 orang

(81,3%), pendidikan semuanya pendidikan tinggi 32 orang (100%) dan pekerjaan sebagian besar tidak bekerja/IRT sebanyak 28 orang (87,5%)

2. Analisis univariat

a. Kadar Hb pada ibu nifas sebelum diberikan sari kacang hijau

Tabel 2 Distribusi frekuensi kadar Hb pada ibu nifas sebelum diberikan sari kacang hijau di UPTD Puskesmas Totorejo

No	Pretest	Frekuensi	Persentase
1	Normal	3	9,4
2	Anemia ringan	29	90,6
3	Anemia sedang	0	0
4	Anemia berat	0	0
Total		32	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 2 menunjukkan bahwa kadar Hb ibu nifas sebelum diberikan sari kacang hijau di UPTD Puskesmas Totorejo sebagian besar

mengalami anemia ringan sebanyak 29 orang (90,6%) dan normal sebanyak 3 orang (9,4%).

b. Kadar Hb pada ibu nifas setelah diberikan sari kacang hijau

Tabel 3 Distribusi frekuensi kadar Hb pada ibu nifas setelah diberikan sari kacang hijau di UPTD Puskesmas Totorejo

No	Pretest	Frekuensi	Persentase
1	Normal	4	12,5
2	Anemia ringan	28	87,5
3	Anemia sedang	0	0
4	Anemia berat	0	0
Total		32	100

Sumber : Data primer 2025

Tabel 3 menunjukkan bahwa kadar Hb ibu nifas setelah diberikan sari kacang hijau di UPTD Puskesmas Totorejo sebagian besar

mengalami anemia ringan sebanyak 28 orang (87,5%) dan normal sebanyak 4 orang (12,5%).

3. Analisis bivariate

a. Uji normalitas

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas

	Shapiro wilk		
	Statistic	df	Sig
Pretest	.819	32	.000
Posttest	.807	32	.000

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan bahwa nilai Sig. Shapiro-wilk $< \alpha$ 0,05 yaitu

0,000 maka data tidak terdistribusi normal sehingga menggunakan uji Wilcoxon.

b. Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Totorejo

Tabel 5 Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Totorejo

	N	Mean	SD	Minimum	Maximum	pvalue
Pretest	32	10.116	.4552	9.6	11.2	
Posttest	32	10.213	.4591	9.7	11.3	0,000

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Totorejo.

Hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai sig = $0,000 < \alpha = 0,05$, hal ini berarti H_0 ditolak H_a

diterima artinya ada pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Totorejo.

Tabel 5 menunjukkan bahwa kadar Hb ibu nifas sebelum diberikan sari kacang hijau diperoleh nilai rata-rata pretest 10,116 dan menjadi nilai rata-rata posttest 10.213 setelah diberikan sari kacang hijau.

PEMBAHASAN

1. Kadar Hb pada ibu nifas sebelum diberikan sari kacang hijau

Tabel 2 menunjukkan bahwa kadar Hb ibu nifas sebelum diberikan sari kacang hijau di UPTD Puskesmas Totorejo sebagian besar mengalami anemia ringan sebanyak 29 orang (90,6%) dan normal sebanyak 3 orang (9,4%).

Sebagian besar ibu mengalami anemia ringan sebanyak 29 orang (90,6%), hal ini disebabkan karena saat melahirkan karena kehilangan darah saat proses persalinan. Kehilangan darah ini, meskipun normal

dalam proses kelahiran, dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin dan sel darah merah dalam tubuh, yang mengakibatkan anemia. Hal ini sesuai dengan teori Saputri (2024) bahwa penurunan kadar hemoglobin pada ibu nifas diakibatkan kurangnya zat besi dan pendarahan berlebihan saat dan sesudah proses melahirkan. Proses melahirkan yang lancar ditentukan kadar hemoglobin dalam darah, apabila kadar Hb menurun maka akan mengganggu jalannya

persalinan dan mengganggu metabolisme tubuh.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Karlinah & Irianti (2022) bahwa sebelum diberikan sari kacang hijau mayoritas mengalami Anemia dengan kadar $Hb < 11 \text{ gr\%dl}$ sebanyak 10 responden dengan persentase 50,0% dan minoritas Tidak anemia dengan $Hb > 11 \text{ gr\%dl}$ sebanyak 10 responden dengan persentase 50,0%

Anemia defisiensi besi yang terjadi pada masa nifas dipengaruhi terjadinya anemia selama dalam kehamilan dan banyaknya darah saat proses persalinan. Diperkirakan perdarahan $\pm 300 \text{ ml}$ akan mengakibatkan kehilangan besi sekitar 130 mg. Hal ini akan memacu cepatnya kehilangan cadangan besi sehingga mengakibatkan terjadi anemia defisiensi besi. Anemia selama kehamilan dapat meningkatkan kejadian anemia pada masa nifas sebesar 20 – 30% (Karlinah & Irianti, 2022).

2. Kadar Hb pada ibu nifas setelah diberikan sari kacang hijau

Tabel 3 menunjukkan bahwa kadar Hb ibu nifas setelah diberikan sari kacang hijau di UPTD Puskesmas Totorejo sebagian besar mengalami anemia ringan sebanyak 28 orang (87,5%) dan normal sebanyak 4 orang (12,5%).

Kadar Hb ibu nifas setelah diberikan sari kacang hijau anemia sebanyak 28 orang hal ini disebabkan kandungan zat besinya sebesar 6,7 mg dalam 100 gr kacang hijau. Konsumsi 2 cangkir kacang hijau/hari berkisar 18 mg yang dapat menaikkan kadar hemoglobin. Hal ini sesuai dengan teori Choirunissa & Manurung (2020) bahwa kacang hijau mengandung zat besi sebanyak 2,25 mg dalam setiap setengah cangkir kacang hijau. Hal ini sesuai dengan teori bahwa Kacang hijau juga mengandung fitat sebesar 2,19%. Fitat dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga dianjurkan untuk merendam kacang hijau sebelum mengolahnya. Pengolahan kacang hijau melalui perendaman sebelumnya bertujuan untuk memudahkan penyerapan zat besi

yang diperlukan untuk maturasi sel-sel darah.

Penelitian ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Karlinah & Irianti (2022) bahwa sesudah diberikan sari kacang hijau rata-rata kadar hemoglobin mayoritas tidak anemia $Hb > 11 \text{ gr\%dl}$ sebanyak 16 responden dengan persentase 80,0% dan minoritas anemia dengan $Hb < 11 \text{ gr\%dl}$ sebanyak 4 responden dengan persentase 20,0%

Anemia pada masa nifas disebabkan karena suplementasi zat besi yang kurang ataupun kekurangan sel darah merah dan perdarahan berlebihan selama atau setelah proses melahirkan. Peningkatan kadar hemoglobin dapat dilakukan dengan mengkonsumsi suplemen dan juga dari makanan. Suplemen yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin yaitu tablet besi, asam folat dan suplemen vitamin C. Selain dari suplemen, makanan juga dapat meningkatkan kadar hemoglobin salah satunya adalah kacang hijau. Kacang hijau mengandung vitamin dan mineral yang dibutuhkan oleh tubuh. Mineral seperti kalsium, fosfor, besi, natrium dan kalium yang banyak terdapat pada kacang hijau (Karlinah & Irianti, 2022).

3. Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb pada ibu nifas

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa berdasarkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ maka ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Totorejo. Hasil uji wilcoxon menunjukkan nilai $\text{sig} = 0,000 < \alpha = 0,05$, hal ini berarti H_0 ditolak H_a diterima artinya ada pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Totorejo.

Pada penelitian ini terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Totorejo, hal ini disebabkan karena naiknya kadar Hb ibu nifas setelah diberikan sari kacang hijau dikarenakan adanya zat besi dari kacang hijau. Minuman kacang hijau mampu menaikkan kadar Hb dalam membantu pertumbuhan,

imunitas, dan menyalurkan zat besi ke seluruh tubuh. Hal ini sesuai teori bahwa Choirunissa & Manurung (2020) bahwa kacang hijau mengandung zat besi sebanyak 2,25 mg dalam setiap setengah cangkir kacang hijau. Hal ini sesuai dengan teori bahwa Kacang hijau juga mengandung fitat sebesar 2,19%. Fitat dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga dianjurkan untuk merendam kacang hijau sebelum mengolahnya. Pengolahan kacang hijau melalui perendaman sebelumnya bertujuan untuk memudahkan penyerapan zat besi yang diperlukan untuk maturasi sel-sel darah

Penelitian yang dilakukan oleh Saputri (2024) bahwa berdasarkan hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa probabilitas yang dihasilkan sebesar 0,000 dan nilai uji Wilcoxon sebesar -3.947. Hal ini berarti probabilitas < level of significance ($\alpha = 0.05$) sehingga ada perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin pada ibu nifas dengan anemia sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau.

Sejalan dengan yang dilakukan oleh Choirunnisa & Manurung (2020) bahwa hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kadar Hb pada kelompok intervensi sebelum diberikan sari kacang hijau 9,993 g/dl dan sesudah diberikan sari kacang hijau 11,287 g/dl, rata kadar Hb pada kelompok kontrol sebelum 9,780 g/dl dan sesudah 9,967g/dl. Ada perbedaan terhadap kelompok intervensi uji paired sampel test yaitu sig P value Sebesar 0,000 < α 0,05. Sedangkan kelompok kontrol yang tidak diberikan sari kacang hijau Sebesar 0,036 < α 0,05. Uji pengaruh kadar hemoglobin pada pemberian sari kacang hijau secara uji stastistik independent T Test didapatkan P value sebesar 0,000 < 0,05 sehingga Sari kacang hijau berpengaruh terhadap kenaikan kadar Hb (Choirunissa & Manurung, 2020).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Karlinah & Irianti (2022) bahwa rata-rata kadar hemoglobin (Hb) sebelum diberikan sari kacang hijau adalah 10,51 gr%dl (SD=1,02), nilai maksimal 12,2 gr%dl dan nilai minimal 9,3 gr%dl,

setelah diberikan sari kacang hijau kadar hemoglobin (Hb) meningkat karena pemberian sari kacang hijau sehingga kadar Hb menjadi 11,51 gr%dl (SD=0,87), nilai maksimal 12,2 gr%dl dan nilai minimal 9,3 gr% dl, terjadi peningkatan rata-rata kadar hemoglobin (Hb) sebesar 0,53 gr%dl sehingga ada pengaruh Pengaruh Kacang Hijau (*Phaseolus radiates L.*) Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Ibu Nifas (pvalue 0,014) (Karlinah & Irianti, 2022).

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 unsur- unsur mineral, terutama Zn, Mg, dan Ca menjadi bentuk yang tidak larut dan sulit diserap tubuh sehingga mengurangi ketersediannya 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 (Choirunissa & Manurung, 2020).

Kacang hijau mengandung zat besi sebanyak 2,25 mg dalam setiap setengah cangkir kacang hijau. Kacang hijau juga mengandung fitat sebesar 2,19%. Fitat dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga dianjurkan untuk merendam kacang hijau sebelum mengolahnya. Pengolahan kacang hijau melalui perendaman sebelumnya bertujuan untuk memudahkan penyerapan zat besi yang diperlukan untuk maturasi sel-sel darah (Choirunissa & Manurung, 2020).

Asumsi peneliti bahwa sari kacang hijau mengandung zat besi yang dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu nifas. Kacang hijau juga mengandung vitamin C yang membantu dalam melakukan

penyerapan fe dalam tubuh karena dapat merubah bentuk feri menjadi fero.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Kadar Hb ibu nifas sebelum diberikan sari kacang hijau di UPTD Puskesmas Totorejo sebagian besar mengalami anemia ringan sebanyak 32 orang (100%). Kadar Hb ibu nifas setelah diberikan sari kacang hijau di UPTD

Puskesmas Totorejo sebagian besar mengalami anemia ringan sebanyak 29 orang (90,6%). Ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar Hb pada ibu nifas di UPTD Puskesmas Totorejo dengan p value 0,000.

Saran

Diharapkan bagi ibu nifas sebagai sumber informasi sehingga dapat mengaplikasikannya untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

DAFTAR PUSTAKA

Agustia & Zahra. (2024). *Asuhan kebidan pascapersalinan dan menyusui*. Yogyakarta : NEM.

Astriana et al. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Lentera Perawat*, 4(1), 62–65.
<https://doi.org/10.52235/lp.v4i1.200>

Avelina. (2021). *Monograf pengaruh terapi life review terhadap depresi lansia*. NEM.

Azizah & Rosyidah. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Sidoarjo : UMSIDA Pres.
<https://eprints.triatmamulya.ac.id>

Azizah & Rosyidah. (2020). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. UMSIDA Press.

Choirunissa, R., & Manurung, D. R. (2020). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sirnajaya Kecamatan Serang Baru Bekasi Tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 171–176.
<https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.72>

Edy. (2021). *Metodologi Penelitian*. Cirebon : Insania.

Fauziah & Kamidah. (2024). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu

Hamil di PMB Rahayu, S.Tr.Keb., Bdn Lampung Selatan. *Jurnal Ventilator*, 2(3), 127–137.
<https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i3.1309>

Fitrah. (2017). *Metodologi Penelitian, penelitian kualitatif, tindakan kelas dan studi kasus*. Jawa Barat : CV Jejak.

Ginting, D. Y., Tarigan, L., Handayani, D., & Harahap, S. A. (2020). Effect of Mung Bean Extract on Hemoglobin Levels of Postpartum Mother At Bpm Siti Alia Am.Keb in Desa Dolok Sagala Dolok Masihul District. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 3(1), 96–104.

Irfannuddin. (2019). *Cara sistematis berlatih meneliti*. Penerbit PT. Rayyana Komunikasindo.

Karlinah, N., & Irianti, B. (2022). Green Beans (*Phaseolus Radiatus L* .) Increase Hemoglobin Level in Postpartum Mothers. *Jurnal Ibu Dan Anak*, 10(1), 14–19.

Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta : Kemenkes RI.

Kusuma. (2020). *Pengujian hipotesis (Deskriptif, komporatif, dan asosiatif)*. Penerbit : LPPM Universitas KH. A Wahab Abdullah.

Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Asdi Mahasatya.

Nurmisih et al. (2024). *MANFAAT DAUN*