

Konsumsi Kacang Hijau Berpengaruh terhadap Kejadian Anemia Ibu HamilTri Murtini¹, Indah Puspitasari¹, Dwi Astuti¹¹Universitas Muhammadiyah Kudus, Jawa Tengah, Indonesia**ABSTRACT**

Deficiency of several important nutrients, such as folic acid, iron, and vitamin B12, often leads to anemia in pregnant women. These nutrients are essential for the process of blood formation and maintaining the health of red blood cells. Pregnant women with anemia have a mortality risk up to 3.6 times higher than non-anemic pregnant women. Iron (Fe) deficiency, which is necessary for hemoglobin formation, is the primary cause of anemia among pregnant women in Indonesia. There are various ways to address and prevent anemia in pregnant women, including pharmacological methods such as administering iron supplements or oral iron tablets of 60 mg daily, and non-pharmacological methods such as consuming high-protein sources from both plant and animal origins. Mung beans are one of the richest legumes in iron. Based on the research results on the effect of green bean consumption on the incidence of anemia in pregnant women at Sidorekso Health Center, it was found that before the consumption of green beans and iron tablets, there were 11 respondents (73.3%) with mild anemia and 4 respondents (26.7%) with moderate anemia. After the consumption of green beans and iron tablets, there were 3 respondents (20.0%) with mild anemia and 12 respondents (80.0%) who were normal. The research results also show the distribution of anemia incidence in pregnant women at Sidorekso Health Center before the administration of iron tablets, where there were 6 respondents (40.0%) with mild anemia and 9 respondents (60.0%) with moderate anemia. Meanwhile, after the administration of iron tablets, there were 10 respondents (66.7%) with mild anemia and 5 respondents (33.3%) who were normal.

Keywords: anemia deficiency iron; hemoglobin; mung beans; pregnant women

ARTICLE INFO

Article history

Received : 26 May 2025
Revised : 29 January 2026
Accepted : 29 January 2029

DOI

DOI: <https://doi.org/10.31983/micajo.v7i1.13007>

CORRESPONDING AUTHOR

Name : Tri Murtini
Email : trimurtini82@gmail.com
Telp : 087831708809
Address : Kaliwungu 01/07
Kecamatan Kaliwungu
Kabupaten Kudus

ORIGINAL RESEARCH**Pendahuluan**

Kekurangan beberapa nutrisi penting, seperti asam folat, zat besi, dan vitamin B12, seringkali menyebabkan anemia pada ibu hamil. Nutrisi-nutrisi ini sangat penting untuk proses pembentukan darah dan menjaga kesehatan sel darah merah. Selain kekurangan nutrisi, kondisi ini juga dapat menjadi lebih parah karena infeksi jangka panjang seperti malaria dan HIV/AIDS, yang membahayakan kesehatan ibu dan janin. Efek anemia selama kehamilan dapat sangat berbahaya jika tidak diobati segera. Efek ini termasuk peningkatan risiko kelahiran prematur, berat badan lahir yang rendah, dan bahkan risiko kematian ibu dan bayi. (WHO, 2021)

Ibu hamil dengan anemia memiliki risiko kematian hingga 3,6 kali lebih tinggi daripada ibu hamil yang tidak mengalami anemia. *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa angka kematian ibu (AKI) masih sangat tinggi. Sekitar 810 wanita meninggal setiap hari akibat komplikasi yang terkait dengan kehamilan atau persalinan, dan sekitar 295 000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan. Di negara berkembang,

angka kematian ibu adalah 462/100.000 kelahiran hidup, sedangkan di negara maju adalah 11/100.000 kelahiran hidup (WHO, 2021). Sekitar 35,5% wanita hamil berusia 15-49 tahun menderita anemia pada tahun 2023. (WHO, 2025)

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia sebesar 27,7%, turun 21,2% dari 48,9% menjadi 27,7%. Ini berbeda dengan data Riskesdas 2018 yang menurun sebesar 21,2% dari 48,9% menjadi 27,7% (Sasmita, 2022). Dari 2013 hingga 2018, prevalensi anemia pada ibu hamil di Asia Tenggara juga turun sebesar 97,8%. Di Jawa Tengah, angka kematian ibu masih sangat tinggi. Data triwulan III tahun 2021 menunjukkan 867 kasus kematian ibu, naik dari 530 kasus kematian ibu melahirkan pada tahun sebelumnya. (Dinkes Prov Jateng, 2023)

Kekurangan zat besi (Fe), yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin, adalah penyebab utama anemia ibu hamil di Indonesia. Dari tahun 2013 hingga 2018, presentase anemia pada ibu hamil telah meningkat sebesar 11,8%. Dari data Riskesdas tahun 2013 sebesar 37,15% hingga hasil Riskesdas tahun 2018 sebesar 48,9%, dapat disimpulkan bahwa selama lima tahun terakhir masalah anemia pada ibu hamil telah meningkat sebesar 11,8%. (Kementerian Kesehatan, 2017) Anemia tinggi dapat berdampak negatif pada kehamilan, termasuk abortus, persalinan prematur, masalah dengan pertumbuhan janin dalam rahim, risiko infeksi, perdarahan antepartum, dan ketuban pecah dini. (Septiyaningsih & Yunadi, 2021) Jika anemia selama kehamilan tidak ditangani dengan benar, itu dapat membahayakan kesehatan ibu dan bayi serta meningkatkan risiko kematian ibu. Kementerian Kesehatan Indonesia melaporkan 4.627 kematian ibu pada tahun 2020, peningkatan dari 4.221 kematian pada tahun 2019, sedangkan pada tahun 2023 sebanyak 4482 kasus kematian Ibu. Penyebab kematian ibu tahun 2023 sebanyak 360 karena perdarahan obstetrik. (Kemenkes RI, 2023)

Anemia pada kehamilan adalah masalah kesehatan utama di negara berkembang dengan tingkat kesakitan yang tinggi bagi ibu hamil, dan merupakan salah satu masalah yang sering dialami oleh ibu hamil karena rendahnya kadar hemoglobin dalam darah. Anemia pada ibu hamil adalah suatu keadaan dimana ibu memiliki kadar hemoglobin kurang dari 11 g% pada trimester pertama dan ketiga atau konsentrasi hemoglobin < 10,5 g% pada trimester kedua. (Yazah et al., 2023) Anemia memiliki dampak pada ibu hamil dan menyebabkan berbagai masalah, termasuk risiko kelahiran anak yang tidak sehat. Stunting adalah kondisi di mana seorang anak memiliki tinggi badan yang lebih pendek dari standar usianya karena kekurangan nutrisi yang berkelanjutan. Data yang dikumpulkan pada tahun 2018 oleh Riskesdas menunjukkan bahwa 23% bayi yang lahir di Indonesia mengalami stunting. Untuk mengurangi angka stunting, memastikan kebutuhan nutrisi dan zat besi sejak bayi dalam kandungan, ibu melahirkan, dan menyusui adalah salah satu cara. Bayi lahir sebelum waktunya, bayi dengan cacat bawaan, berat bayi lahir rendah (BBLR), *intra uterine growth restriction* (IUGR), dan peningkatan risiko kematian janin dalam kandungan adalah efek tambahan. Di antara lima puluh ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Liwa, Kabupaten Lampung Barat pada tahun 2021, ditemukan bahwa 22,58% dari mereka mengalami anemia dengan kadar Hb di bawah 12,0 g/dL; ini menunjukkan status gizi yang buruk selama kehamilan. (Yushananta et al., 2021)

Hemoglobin, protein sel darah merah yang sangat penting, bertanggung jawab untuk membawa oksigen ke semua bagian tubuh serta melakukan peran penting dalam berbagai proses metabolisme. Kebutuhan hemoglobin ibu meningkat secara signifikan selama kehamilan untuk memastikan pertumbuhan janin yang optimal dan menjaga kesehatan ibu. Kekurangan zat besi selama kehamilan dapat menyebabkan anemia. Anemia menyebabkan

konsekuensi antargenerasi yang buruk, termasuk hasil kehamilan dan kelahiran yang merugikan, risiko kematian dan morbiditas yang lebih tinggi, serta perkembangan kognitif dan motorik yang buruk pada anak-anak. Perkiraan WHO tentang anemia pada wanita berusia 15–49 tahun, berdasarkan status kehamilan, mengungkapkan bahwa anemia tetap menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama. Hanya 18 negara (10% dari seluruh negara) yang menunjukkan kemajuan dalam mencapai target tersebut, yang menunjukkan bahwa dunia saat ini berada di luar jalur untuk mencapai tujuan pengurangan anemia sebesar 50% pada tahun 2030. (WHO, 2025)

Pemerintah Indonesia memberikan tablet darah tambahan untuk mencegah anemia pada ibu hamil. Selama kehamilan, ibu harus mengonsumsi setidaknya sembilan puluh tablet tambah darah. Selama kehamilan, risiko anemia berkurang jika ibu mematuhi penggunaan tablet tambah darah. Tiga alasan utama ibu hamil di Indonesia yang tidak mengonsumsi tablet tambah darah adalah tidak suka (21,2%), bosan (20,1%), dan lupa (20,1%), menurut data riskesdas 2018. Ibu hamil harus berhati-hati dan mematuhi aturan saat makan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aisyah, Azka, dan Margiyati (2023), ada korelasi signifikan antara konsumsi tablet tambah darah pada ibu hamil dan jumlah kasus anemia yang terjadi. Penelitian (Yazah et al., 2023) menjelaskan bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada ibu hamil.

Ada berbagai cara untuk mengatasi dan mencegah anemia pada ibu hamil, termasuk yang farmakologi dan non farmakologi. Untuk mengobati anemia defisiensi gizi, pengobatan farmakologi termasuk pemberian suplemen besi atau tablet besi oral 60 mg setiap hari. Untuk pengobatan non farmakologi, orang dapat mengonsumsi sumber protein tinggi, baik dari tanaman maupun hewan. Tubuh dapat mendapatkan protein dari telur, hati, dan dada. Hati juga banyak mengandung mineral, vitamin A, dan zat besi. Beras merah, gandum, kacang-kacangan, dan vitamin B lainnya. Sayuran hijau, bayam, kangkung, daun pepaya, dan berbagai buah-buahan seperti madu, buah bit, buah naga, buah nanas, buah pisang, buah delima dan madu yang kaya akan mineral baik zat besi maupun zat lain yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah dan hemoglobin. (Setiowati, 2018).

Kacang hijau, yang dikenal dengan nama latin *Phaseolus Aureus*, biasanya dalam bentuk bubur. Dengan kandungan nutrisinya yang kaya, kacang hijau sangat baik untuk dikonsumsi, dengan kandungan lemak tak jenuh 73% dan lemak jenuh 27%, dan karbohidrat merupakan komponen terbesar dari kacang hijau (62-63%). Berdasarkan jumlah, protein adalah bahan kedua yang paling banyak dikonsumsi setelah karbohidrat. Kandungan zat besi dalam 100 gram kacang hijau adalah 6,7 mg, dan kacang hijau mentah memiliki daya cerna protein sekitar 77% (Rimawati et al., 2018). Bubur kacang hijau adalah pilihan gizi yang baik untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

Kacang hijau adalah salah satu kacang yang paling kaya akan zat besi. Tanaman kacang hijau tidak tergantung pada musim (Ratnasari et al., 2021), dan kacang hijau dapat ditemukan dengan mudah di pasar, swalayan, dan toko kecil di wilayah kabupaten Bogor. Kandungan zat besi kacang hijau 6,7 mg serta protein (23,9 gram) dan vitamin C (4,8 mg). Kacang hijau juga memiliki lebih banyak gizi daripada kacang merah, dengan kandungan vitamin A 6 gram dibandingkan dengan kacang kedelai. Vitamin A membantu memobilisasi simpanan zat besi di dalam hati dan meningkatkan produksi sel darah merah, dan vitamin C membantu menyerap zat besi ke dalam tubuh. Vitamin C berfungsi membantu zat besi menyerap ke dalam tubuh, dan vitamin A berfungsi memobilisasi simpanan zat besi di dalam hati dan meningkatkan produksi sel darah merah, serta pada kacang hijau terdapat kandungan fitokimia yang berguna untuk pembentukan eritrosit. (Choirunissa & Manurung, 2020)

Ibu hamil yang mengalami anemia perlu penanganan khusus yaitu pemeriksaan Hb pada saat berkurang, konseling dari petugas. (Fitriliana et al., 2022) Hasil penelitian (Ramadhani, 2024) Di Puskesmas Parungpanjang Kabupaten Bogor, jus kacang hijau berhasil meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil dengan nilai sig. 0,000 ($<0,05$). Hasil: Penelitian ini menunjukkan bahwa jus kacang hijau bersama dengan suplemen besi meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil.

Penelitian yang dilakukan (Astuti, 2016) menjelaskan bahwa salah satu kelompok sasaran yang perlu mendapatkan perhatian lebih atau khusus adalah ibu hamil, karena kelompok ibu hamil termasuk dalam kelompok yang rentan dalam masalah status gizi. Anemia menjadi salah satu masalah yang dipengaruhi oleh status gizi yang banyak terjadi pada ibu hamil, dan masalah gizi ini merupakan masalah gizi mikro yang paling besar dan paling sulit diatasi di seluruh dunia. Dengan begitu, apabila kadar Hemoglobin (Hb) kurang dari 11gr/dl maka dengan ini dikatakan ibu hamil mengalami anemia pada kehamilannya.

Kebutuhan zat besi selama kehamilan meningkat karena digunakan untuk pembentukan sel dan jaringan baru termasuk jaringan otak pada janin. Zat besi merupakan unsur penting dalam pembentukan hemoglobin pada sel darah merah. Hemoglobin berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkan oksigen ke seluruh sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak. Bila seorang ibu hamil kekurangan hemoglobin, maka ibu hamil dikatakan mengalami anemia atau kurang darah. Kebijakan yang dilakukan adalah minum Tablet Tambah Darah (TTD) minimal 90 (sembilan puluh) tablet selama kehamilan. (Kemenkes RI, 2020)

Berdasarkan data studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti di pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Sidorekso pada bulan Januari sampai Februari 2025 terdapat 30 responden ibu hamil yang mengalami kejadian anemia presentase ringan 15 responden (50%), sedang 15 responden (50%). Berdasarkan fenomena tersebut diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “pengaruh konsumsi kacang hijau terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sidorekso”.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah jenis penelitian kuantitatif dengan metode pra eksperimental. Pra-eksperimen yaitu desain yang ditandai dengan tidak adanya kelompok banding dan randomisasi, perlakuan ini diberikan kepada kelompok yang telah terbentuk apa adanya. Lokasi penelitian dilakukan di Puskesmas Sidorekso. Penelitian ini dilaksanakan selama 14 hari dari tanggal 7 April 2025 sampai dengan 21 April 2025, dan telah disetujui oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus dengan No EC: 412/Z-7/KEPK/UMKU/VIII/2025 Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang mengalami anemia terdapat 30 responden. Sampel pada penelitian ini yaitu 30 responden. 15 untuk kelompok intervensi dan 15 untuk kelompok control. Pemberian kacang hijau diberikan dengan dosis 350 ml/hari dan tablet Fe (kelompok intervensi) dan pemberian tablet Fe (kelompok control) selama 14 hari berturut-turut. Pemeriksaan HB dilakukan untuk masing-masing responden sebanyak 2 kali yaitu di awal penelitian sebelum ada intervensi dan di akhir penelitian. Pemeriksaan HB menggunakan alat cek gula darah. Instrument dalam penelitian ini meliputi: Identitas responden, Kacang Hijau, Fe dan Alat cek Hb. Uji statistik menggunakan uji Wilcoxon test.

Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian dapat dipaparkan dalam bentuk seperti di bawah ini:

1. Kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sidorekso sebelum dan setelah konsumsi kacang hijau dan tablet fe untuk kelompok intervensi

Tabel 1. Distribusi frekuensi kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sidorekso sebelum dan setelah konsumsi kacang hijau untuk kelompok intervensi

Kejadian anemia	Pre		Post	
	F	%	F	%
Normal	0	0.0	12	80.0
Anemia ringan	11	73.3	3	20.0
Anemia sedang	4	26.7	0	0.0
Anemia berat	0	0.0	0	0.0
Total	15	100	15	100

Sumber data penelitian

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui distribusi kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sidorekso sebelum diberikan konsumsi kacang hijau dan tablet fe anemia ringan 11 responden (73.3%) dan anemia sedang 4 responden (26.7%). Sedangkan setelah diberikan konsumsi kacang hijau dan tablet fe anemia ringan 3 responden (20.0%) dan normal 12 responden (80.0%).

2. Kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sidorekso sebelum dan setelah tablet fe untuk kelompok kontrol

Tabel 2. Distribusi frekuensi kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sidorekso sebelum dan setelah diberikan tablet fe untuk kelompok kontrol

Kejadian anemia	Pre		Post	
	F	%	F	%
Normal	0	0.0	5	33.3
Anemia ringan	6	40.0	10	66.7
Anemia sedang	9	60.0	0	0.0
Anemia berat	0	0.0	0	0.0
Total	15	100	15	100

Sumber data penelitian

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui distribusi kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sidorekso sebelum diberikan tablet fe anemia ringan 6 responden (40.0%) dan anemia sedang 9 responden (60.0%). Sedangkan setelah diberikan tablet fe anemia ringan 10 responden (66.7%) dan normal 5 responden (33.3%).

3. Hasil analisa sebelum dan setelah diberikan kacang hijau dan tablet fe pada kelompok intervensi dan pemberian tablet fe untuk kelompok kontrol terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sidorekso

Tabel 3. Distribusi Hasil analisa sebelum dan setelah diberikan kacang hijau dan tablet fe pada kelompok intervensi dan pemberian tablet fe untuk kelompok kontrol terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sidorekso

Hasil penelitian	Pre mean		Post		P Value
	Mean	SD	Mean	SD	
Intervensi	10.093	.4713	11.527	.6204	0.001
Kontrol	9.827	.5946	10.520	.5697	0.001

Sumber data penelitian

Berdasarkan tabel 3. diatas, Hasil analisis statistik uji wilcoxon diperoleh untuk kelompok intervensi p value = 0.001 dan kelompok kontrol p value = 0.001. Hal ini dapat ditarik

kesimpulan bahwa ada pengaruh konsumsi kacang hijau terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sidorekso sedangkan yang kelompok kontrol ada pengaruh tablet fe terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sidorekso.

Hasil penelitian dapat diketahui distribusi kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sidorekso sebelum diberikan konsumsi kacang hijau dan tablet fe anemia ringan 11 responden (73.3%) dan anemia sedang 4 responden (26.7%). Sedangkan untuk kelompok kontrol sebelum diberikan tablet fe anemia ringan 6 responden (40.0%) dan anemia sedang 9 responden (60.0%). Anemia kehamilan merupakan ketika ibu memiliki kadar hemoglobin di bawah 11 gram pada trimester pertama dan tiga atau di bawah 10,5 gram pada trimester kedua. Kekurangan zat besi dalam makanan menyebabkan anemia kehamilan yang paling umum. gangguan penyerapan, kebutuhan zat besi yang meningkat, atau akibat keluarnya zat besi yang berlebihan dari tubuh, seperti perdarahan Wanita hamil membutuhkan dua kali lebih banyak zat besi daripada wanita yang tidak hamil, yaitu sekitar empat puluh miligram zat besi per hari. Ibu hamil dengan anemia memiliki risiko kematian hingga 3,6 kali lebih tinggi daripada ibu hamil yang tidak mengalami anemia. (Priyanti et al., 2020)

Menurut sumber lain, beberapa faktor dapat menyebabkan anemia pada ibu hamil. Ini termasuk infeksi parasit usus, keanekaragaman makanan yang tidak mengandung zat besi atau kandungan zat besi yang rendah, kurangnya sosial ekonomi, dan paritas. (Prawirohardjo, 2016) dalam (Wulan & Vindralia, 2021) Asupan gizi selama hamil sangat berpengaruh pada anemia. Ketidacukupan zat gizi seperti asam folat, vitamin B12, dan zat besi dapat menyebabkan anemia. Ini karena zat-zat ini merupakan komponen yang membentuk sel darah merah. (Yazah et al., 2023) Suplementasi zat besi adalah standar perawatan pencegahan dan pengobatan anemia karena kekurangan besi, yang merupakan penyebab utama anemia di seluruh dunia. Defisiensi besi diperkirakan menyebabkan sekitar 50% anemia. (Finkelstein et al., 2020)

Menurut analisa peneliti anemia dapat menyebabkan perkembangan dan pertumbuhan janin yang buruk dan bahkan kematian ibu dan bayi. Anemia memiliki dampak pada ibu hamil dan menyebabkan berbagai masalah, termasuk risiko kelahiran anak yang tidak sehat. Stunting adalah kondisi di mana seorang anak memiliki tinggi badan yang lebih pendek dari standar usianya karena kekurangan nutrisi yang berkelanjutan. Oleh karena itu ibu hamil membutuhkan zat besi agar tidak terjadi anemia yaitu dengan diberikannya suplemen Ferrous Fumarate (Fe) harus diberikan dalam dosis minimal sembilan puluh tablet setiap hari dengan dosis antara 60 dan 120 mg. serta dibreikannya kacang hijau.

Hasil penelitian setelah diberikan konsumsi kacang hijau dan tablet fe anemia ringan 3 responden (20.0%), dan normal 12 responden (80.0%). Kacang hijau adalah makanan yang mengandung banyak protein nabati. Kacang hijau yang dikenal dengan nama latin *Phaseolus Aureus*, biasanya dalam bentuk bubur. Dengan kandungan nutrisinya yang kaya, kacang hijau sangat baik untuk dikonsumsi, dengan kandungan lemak tak jenuh 73% dan lemak jenuh 27%, dan karbohidrat merupakan komponen terbesar dari kacang hijau (62-63%). Berdasarkan jumlah, protein adalah bahan kedua yang paling banyak dikonsumsi setelah karbohidrat. Kacang hijau merupakan kacang-kacangan yang paling tinggi zat besi yaitu 6,7 mg per 100 gr, sehingga dapat berperan dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia karena kandungan fitokimia dalam kacang hijau sangat lengkap sehingga dapat membantu proses pembentukan sel darah didalam tubuh. (Yulinawati et al., 2023) Bubur kacang hijau adalah pilihan gizi yang baik untuk mencegah anemia pada ibu hamil.

Pola makan ibu hamil akan mempengaruhi angka anemia, semakin baik pola makan ibu hamil maka semakin rendah risiko anemia dan semakin tinggi angka anemia pada ibu

hamil. (Yazah et al., 2023) Timbulnya anemia dapat disebabkan oleh asupan pola makan yang salah, tidak teratur dan tidak seimbang dengan kecukupan sumber gizi yang dibutuhkan tubuh diantaranya adalah asupan energi, asupan protein, asupan karbohidrat, asupan lemak, vitamin C dan yang terutama kurangnya sumber makanan yang mengandung zat besi, dan asam folat. (Fitriliana et al., 2022; Mutiara & Diniyah, 2025) Kacang hijau, atau kacang hijau, adalah salah satu kacang yang paling kaya akan zat besi. Tanaman kacang hijau tidak tergantung pada musim dan kacang hijau dapat ditemukan dengan mudah di pasar atau swalayan. Kandungan zat besi kacang hijau 6,7 mg serta protein (23,9 gram) dan vitamin C (4,8 mg). Vitamin A membantu memobilisasi simpanan zat besi di dalam hati dan meningkatkan produksi sel darah merah, dan vitamin C membantu menyerap zat besi ke dalam tubuh. Vitamin C berfungsi membantu zat besi menyerap ke dalam tubuh, dan vitamin A berfungsi memobilisasi simpanan zat besi di dalam hati dan meningkatkan produksi sel darah merah, serta pada kacang hijau terdapat kandungan fitokimia yang berguna untuk pembentukan eritrosit. (Choirunissa & Manurung, 2020)

Hasil analisa sebelum dan setelah diberikan kacang hijau dan tablet Fe pada kelompok intervensi dan pemberian tablet Fe untuk kelompok kontrol terhadap kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sidorekso yaitu Hasil analisis statistik uji wilcoxon diperoleh untuk kelompok intervensi p value = 0.001 dan kelompok kontrol p value = 0.001. Protein nabati dapat ditemukan dalam kacang hijau. Kacang ini adalah tanaman legum ketiga yang paling umum di Indonesia. Kacang hijau memiliki kandungan protein 23,9 gram, besi (besi) 6,74 mg, vitamin A 114 IU, vitamin B6 0,382 mg, karbohidrat 62,6 gram, kalsium 132 mg, vitamin C 4,8 mg, magnesium 189 mg, fosfor 367 mg, natrium 15 mg, zink 2,68 mg, dan vitamin B1 0,621 mg. kacang kedelai. Selain ketersediaan besi, protein memengaruhi pembentukan hemoglobin. Dalam kacang hijau, zat besi, banyak ditemukan di embrio dan kulit biji. Vitamin C dalam kacang hijau juga membantu menyerap zat besi. Sementara itu, vitamin A membantu memobilisasi zat besi yang disimpan di liver dan meningkatkan eritropoiesis. Jadi, konsumsi kacang hijau disarankan untuk ibu hamil untuk mencegah anemia, yang merupakan jenis kekurangan besi. Kacang hijau (*Vigna Radiata*) adalah salah satu jenis kacang-kacangan yang mengandung zat besi tinggi. Kacang hijau sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil dan menyusui, juga untuk menunjang masa pertumbuhan anak. Kandungan zat besi dalam kacang hijau paling banyak terdapat pada embrio dan kulit bijinya 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 untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah yaitu dalam bentuk sari kacang hijau, yaitu air dan ampasnya disaring dan dipisahkan sehingga minuman tersebut padat gizi. (Fatimah et al., 2023)

Kandungan kacang hijau per 100 gram kacang hijau, terdapat kalori (323 kkal), protein (22,9 gram), lemak (1,5 gram), karbohidrat (56,8 gram), kalsium (223 mg), fosfor (319 mg), besi (7,5 mg), vitamin C (11 mg), dan seng (2,9 mg). Kacang hijau membantu ibu hamil dan bayi menyusui. Mereka juga meningkatkan masa pertumbuhan anak. Zat besi paling banyak terdapat pada embrio dan kulit biji kacang hijau. Sari kacang hijau karena secara signifikan dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah karena mengandung vitamin C, zat dan vitamin A.

Simpulan

Konsumsi kacang hijau yang dikombinasikan dengan pemberian tablet Fe berpengaruh signifikan terhadap penurunan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas

Sidorekso. Pada kelompok intervensi, terjadi peningkatan kadar hemoglobin yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol yang hanya mendapatkan tablet Fe. Sebelum intervensi, sebagian besar ibu hamil mengalami anemia ringan dan sedang, namun setelah intervensi mayoritas responden pada kelompok intervensi berada pada kategori normal. Terdapat pengaruh pemberian kacang hijau dan tablet Fe terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil. Namun demikian, peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok yang mendapatkan tambahan kacang hijau lebih optimal dibandingkan dengan pemberian tablet Fe saja.

Dengan demikian, konsumsi kacang hijau sebagai sumber zat besi nabati yang kaya protein, vitamin C, dan vitamin A dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu pencegahan dan penanggulangan anemia pada ibu hamil, terutama bila dikombinasikan dengan kepatuhan konsumsi tablet Fe. Penelitian ini mendukung pentingnya edukasi gizi dan pemanfaatan bahan pangan lokal dalam upaya menurunkan angka anemia pada ibu hamil.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada pihak-pihak yang telah terlibat dalam penyusunan penelitian ini khususnya kepada pihak Puskesmas Sidorekso yang telah memberikan izin penelitian dan fasilitas lainnya untuk kelancaran penelitian.

Daftar Pustaka

- Astuti, D. (2016). Faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada ibu hamil di Puskesmas Undaan Lor Kabupaten Kudus. *The 3rd University Research Colloquium*, 2016.
- 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>
- Dinkes Prov Jateng. (2023). *Profil kesehatan Jawa Tengah 2023*.
- Fatimah, S., Heryani, S., & Seftiane Mukti, A. (2023). The Effect of Giving Green Extract on Increasing Hemoglobin Levels of Anemic Pregnant Women. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(01), 76–81.
- Finkelstein, A., Zhou, A., Taubman, S., & Doyle, J. (2020). Health Care Hotspotting — A Randomized, Controlled Trial. *New England Journal of Medicine*, 382(2), 152–162. <https://doi.org/10.1056/nejmsa1906848>
- Fitriliana, D. R., Pratami, I. M., & Aliyah, A. (2022). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Defisiensi Zat Besi Berdasarkan Karakteristik Di Puskesmas Losari Kabupaten Brebes. *Midwifery Care Journal*, 3(3), 92–97. <https://doi.org/10.31983/micajo.v3i3.8347>
- Kemenkes RI. (2020). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Bagi Ibu Hamil Pada Masa Pandemi Covid-19*. Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia*.
- Kementrian Kesehatan. (2017). permenkes no 54 tahun 2017 tentang Profil Kesehatan Indonesia 2020. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 139.

- Mutiara, J., & Diniyah, K. (2025). Peran Posyandu Mendukung Integrasi Layanan Primer Untuk Mencegah Anemia Pada Kehamilan Di Puskesmas Berbah. *Midwifery Care Journal*, 6(3), 108–115. <https://doi.org/10.31983/micajo.v6i3.12829>
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan (Saifudin Bari Abdul, Ed.; keempat)*. . PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Priyanti, S., Irawati, D., & Syalfina, A. D. (2020). Frequency And Factor Effecting Of Antenatal Care Visit. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (Scientific Journal of Midwifery)*, 6(1), 1.
- Ramadhani, D. (2024). *Efektivitas jus kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu hamil di puskesmas parungpanjang kabupaten bogor*. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Septianingsih, R., & Yunadi, F. D. (2021). Analisis Faktor Yang Memengaruhi Kejadian Anemia Dalam Kehamilan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 6(1), 13–19.
- Setiowati, W. (2018). Pengaruh Sari Kurma (Phoenix Dactylifera) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobinibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 6(1).
- WHO. (2021). *Ending preventable maternal mortality (EPMM): A renewed focus for improving maternal and newborn health and well-being*.
- WHO. (2025). *Anaemia in women and children*. WHO.
- Wulan, S., & Vindralia, M. (2021). Pengaruh Pemberian Jus Kacang Hijau Dan Madu Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 3(2), 146–152. <https://doi.org/10.35451/jkf.v3i2.610>
- Yazah, V. F., Rahman, G., & Lushinta, L. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Penajam. *Midwifery Care Journal*, 4(3), 93–98. <https://doi.org/10.31983/micajo.v4i3.9516>
- Yulinawati, C., Pratiwi, S., Larasati, R., Rina Roziana, T., & History, A. (2023). The Effect of Green Bean Extract on Increasing hemoglobin levels in Pregnant with Anemia at Community Health Centre Kuala Kampar. *Jurnal Promotif Preventif*, 6(3), 512–518. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Yushananta, P., Anggraini, Y., Ahyanti, M., & Sariyanto, I. (2021). Penyuluhan Gizi Dan Pemeriksaan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Kabupaten Lampung Barat. *SINAR SANG SURYA: Jurnal Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 45–55.