
Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Darah Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Godean Tahun 2022

¹Meishella Ayu Reyaning Tyas

¹Jurusan Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

ABSTRACT(INDONESIA)

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat terjadi pada semua kelompok umur mulaidari anak-anak hingga usia lanjut. Prevalensi global anemia pada wanita berusia 15–49 tahun adalah 29,9% pada tahun 2021. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi anemia secara keseluruhan dari jenis kelamin menunjukkan anemia perempuan sebesar 27,2%. Anemia pada remajaputri di wilayah yogyakarta menjadi salah satu masalah khusus bagi pemerintah setempat. Dapat dilihat dari hasil *survey* pada tahun 2012 terdapat 36% remaja putri di Yogyakarta yang mengalami anemia, sedangkan hasil *survey* pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada remaja yaitu sebesar 19,3% dengan resiko (Kekurangan Energi Kronis) KEK sebesar 46%. Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin (HB) darah saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Godean. Metode : Jenis Penelitian *Quasi Ekperimental* dengan menggunakan rancangan *Non Equivalent Control Group Pre-Test Post-Test*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas 11 yang berjumlah 143 orang di SMA N 1 Godean, pengambilan sampel menggunakan rumus slovin sehingga didapatkan 34 responden yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol, teknik sampling yang digunakan *Purposive Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil: Hasil uji menunjukkan *p. value* sebesar 0,023 (< 0,05). Nilai rata-rata (mean) hasil *Pre-Post* kadar hb sebelum diberikan sari kacang hijau nilai skor rata-rata (mean) adalah 12.94. Kemudian hasil hb setelah diberikan sari kacang hijau nilai skor rata-rata (mean) adalah 14.35. sebelum diberikan sari anemia berada di rentang kadar hb 8-16, hasil setelah diberikan sari kacang hijau berada di rentang kadar hb 12-17. Kesimpulan: Ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin (HB) saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Godean

Kata Kunci: *Anemia, Kadar Hemoglobin, Sari Kacang Hijau*

ABSTRACT(INGGRIS)

Anemia is a health problem that can occur in all age groups, from children to the elderly. The global prevalence of anemia in women aged 15–49 years is 29.9% in 2021. Results of the 2018 Basic Health Research (Riskesdas), the overall prevalence of anemia from gender shows anemia in women of 27.2% Anemia in young women in the Yogyakarta region is a special problem for the local government. It can be seen from the survey results in 2012 that 36% of young women in Yogyakarta experienced anemia, while

the survey results in 2018 showed the prevalence of anemia in adolescents was 19.3% with a risk of SEZ (Chronic Energy Deficiency) of 46%. Objective: To determine the effect of green bean extract on blood hemoglobin (HB) levels during menstruation in female adolescents at SMA N 1 Godean. Methods: Type of Quasi Experimental Research using the Non Equivalent Control Group Pre-Test Post-Test design. The population in this study were 11th grade girls at SMA N 1 Godean. Sampling used the slovin formula to obtain 34 respondents who were divided into two groups, namely the intervention group and the control group. The sampling technique used was purposive sampling. The research instrument uses an observation sheet. Data analysis used the Wilcoxon test. Results: The test results show p. value of 0.023 (< 0.05). The average value (mean) of the Pre-Post results for Hb levels before being given mung bean extract, the average score (mean) was 12.94. Then the Hb results after being given mung bean extract the average score (mean) is 14.35. before being given the anemia extract was in the range of Hb levels 8-16, the results after being given the green bean extract were in the range of hb levels 12-17. Conclusion: There is an effect of giving mung bean extract on hemoglobin (HB) levels during menstruation in young women at SMA N 1 Godean

Kata Kunci: Anemia, Kadar Hemoglobin, Sari Kacang Hijau

*Corresponding Author: Meishella Ayu Reyaning Tyas
Jurusan Kebidanan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
meishellatyas@gmail.com

Pendahuluan

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang dapat terjadi pada semua kelompok umur mulaidari anak-anak hingga usia lanjut. Remaja putri (Rematri) rentan terhadap anemia karena siklus menstruasi yang mereka alami setiap bulannya. Anemia ini juga dapat menurunkan stamina serta produktivitas. Menurut Data (WHO, 2022) (World Health Organization), prevalensi global anemia pada wanita berusia 15–49 tahun adalah 29,9% pada tahun 2021. Untuk data negara Indonesia sendiri, WHO menyebutkan prevalensi anemia pada wanita berusia 15-49 tahun sebesar 31,2 % pada tahun yang sama. Hal ini sejalan dengan kejadian anemiadi Indonesia masih cukup tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan anemia di Indonesia tahun 2018 pada karakteristik umur 5-14 tahun sebesar 26,8% dan umur 15-24 tahun sebesar 32,0% dan prevalensi anemia secara keseluruhan dari jenis kelamin menunjukkan anemia pada laki-laki sebesar 20,3% dan perempuan sebesar 27,2% dapat dilihat dari data tersebut bahwa kejadian anemia lebih tinggi terjadi padaperempuan (Sandala et al., 2022).

Pemberian tablet tambah darah di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) pada remaja putri jauh melampaui apa yang diharapkan. Anemia pada remaja putri di wilayah yogyakarta menjadi salah satu masalah khusus bagi pemerintah setempat. Dapat dilihat dari hasil survey pada tahun 2012 terdapat 36% remaja putri di Yogyakarta yang mengalami anemia, sedangkan hasil survey pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemiapada remaja yaitu sebesar 19,3% dengan resiko (Kekurangan Energi Kronis) KEK sebesar 46%. Hal ini menunjukkan bahwa masih diperlukan upaya lebih lanjut dalam meningkatkan kualitas gizi pada remaja putri (Dinas Kesehatan DIY, 2020).

Indonesia telah mengambil berbagai langkah untuk mengatasi perlambatan pertumbuhan (Stunting), langkah yang diambil merupakan sebuah langkah khusus di bidang kesehatan berupa program 1000 HPK (Hari Pertama Kehidupan). Namun, setelah program ini berjalan belum mampu menjadikan prioritas bagi program pelayanan kesehatan remaja. Oleh karena itu pemerintah perlu memperpanjang program kesehatan remaja yang tadinya program 1000 HPK diubah menjadi program 8000 HPK (Rahayu Widaryanti, 2022).

Anemia ini dapat dicegah salah satu cara mengatasinya dengan mengonsumsi makanan yang mengandung tinggi zat besi. Di Indonesia, Fortifikasi makanan/fortifikasi pangan merupakan upaya pemenuhan serta perencanaan yang dilakukan pemerintah untuk membantu perbaikan pemenuhan kebutuhan gizi. Fortifikasi makanan dapat membantu pencegahan anemia defisiensi zat besi. Salah satu makanan yang dapat mencegah zat besi adalah kacang hijau. Kacang hijau (*Vigna Radiata*) bermanfaat untuk mencegah kekurangan zat besi, 0,1 kg kacang hijau mengandung 0,124 gram kalsium dan 0,326 mg fosfor, yang efektif untuk memperkuat tulang. Selain itu, Kacang hijau juga mengandung 19,7-24,2 % protein dan 5,9-7,8 % besi (Nisa et al., 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat sebanyak 143 siswi yang

berada pada kelas XI di SMAN 1 Godean sebagai salah satu upaya dalam pencegahan anemia selain dengan suplementasi zat besi, dapat melakukan fortifikasi makanan dengan sari kacang hijau dalam meningkatkan kadar hemoglobin darah saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Godean. Maka, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Darah Saat Menstruasi di SMAN 1 Godean Tahun 2022”.

Bahan dan Metode

Jenis penelitian ini ialah Kuantitatif. Penelitian ini bersifat eksperimental. Desain yang digunakan *Quasi Ekperimental* dengan menggunakan rancangan *One Group Pre-Test Post-Test* yaitu melibatkan 1 kelompok, yakni perlakuan cara membandingkan hasil Pretest dengan Posttest. kelompok perlakuan sebelumnya akan diukur terlebih dahulu kadar hb menggunakan alat Hb digital. Hasil dari pemeriksaan Hb akan dicatat pada lembar observasi, Pemeriksaan Hb akan dilakukan kembali setelah selama 7 hari diberikan intervensi. Populasi yang digunakan adalah seluruh remaja putri kelas XI di SMAN 1 Godean, yaitu sebanyak 143 orang. Sampel pada penelitian ini sebanyak 17 orang sesuai kriteria yang telah ditentukan. Penelitian ini dilakukan di SMA N 1 Godean pada bulan Februari 2023 dengan menggunakan data primer. Data yang telah terkumpul akan dilakukan pengolahan data secara univariat dan bivariat.

Hasil

Tabel 1
. Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Intervensi	
		n (34)	f (%)
1.	Usia		
	Usia 16 tahun	13	38,2 %
	Usia 17 tahun	19	55,9 %
	Usia 18 tahun	2	5,9 %
2.	Lila		
	≤ 23,5	13	38,2 %
	≥ 23,5	21	61,8 %
3.	Status Kesehatan		
	Anemia (< 8-11,9 gr/dL)	3	8,8 %
	Tidak Anemia (> 12 gr/dL)	31	91,2 %

Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui bahwa hasil dari 34 responden remaja putri SMA N 1 Godean, sebanyak 19 orang remaja putri yang berusia 17 tahun (55,9%), sedangkan Lila normal lebih banyak yaitu berjumlah 21 orang (61,8%), status kesehatan menunjukkan sebanyak 31 orang yang tidak anemia (91,2%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Sebelum Diberikan Sari Kacang Hijau

Kadar Hemoglobin	Kategori			
	Anemia		Tidak anemia	
	n	f (%)	N	f (%)
Intervensi	3	17,6 %	14	82,4%

Berdasarkan Tabel 2 diatas didapatkan hasil distribusi frekuensi sebelum diberi sari kacang hijau menunjukkan hasil bahwa pada kelompok intervensi (sari kacang hijau) ditemukan 3 orang yang dikategorikan anemia (17,6%) dan sebanyak 14 orang lainnya dikategorikan tidak anemia (82,4%).

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Setelah Diberikan Sari Kacang Hijau

Kadar hemoglobin	Kategori			
	Anemia		Tidak anemia	
	n	f (%)	n	f (%)
Intervensi	0	0	17	100 %

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hasil setelah diberi sari kacang hijau pada kelompok intervensi (sari kacang hijau) dengan kategori anemia tidak ada, 17 orang kelompok intervensi setelah diberi sari kacang hijau berada di kategori tidak anemia (100%)

Tabel 4
Perbedaan Sebelum Dan Setelah Diberikan Sari Kacang Hijau

Kadar hemoglobin	Intervensi	
Pre-Post	Pre-test	Post-test
Mean (SD)	12.94 (2.249)	14.35 (1.498)
Median	13	15
Range	8-16	12-17
Perbedaan	0,023*	

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan diketahui bahwa hasil uji Wilcoxon terhadap hasil kadar hb sebelum dan setelah diberi sari kacang hijau dapat dilihat dari nilai mean (SD) yaitu 12.94 (2.249), kemudian median pada pre-test sebesar 13 dan 15 pada post-test, selanjutnya range pada pre-test sebesar 8-16 dan 12-17 pada post-test pada kelompok intervensi. Lalu, hasil perbedaan pada kelompok intervensi yaitu 0,023. Dimana Pre-test dan post-test dengan Sig. 0.023 <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Artinya ada perbedaan hasil pre-test dan post-test sari kacang hijau, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “Ada Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin (HB) Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Godean”.

Pembahasan

Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa hasil dari 34 responden remaja putri SMA N 1 Godean, sebanyak 19 orang remaja putri yang berusia 17 tahun (55,9%), sedangkan Lila normal lebihbanyak yaitu berjumlah 21 orang (61,8%), status kesehatan menunjukkan sebanyak 31 orang yang tidak anemia (91,2%).

Remaja didefinisikan sebagai masyarakat yang berada di rentang usia 10-19 tahun. Adapun pengertian lain remaja ini sebagai seseorang yang berada di rentang usia 12-21 tahun. Masa ini dapat disebut juga sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja terbagi menjadi dua, yaitu remaja putra dan remaja putri. Pada hal kesehatan, usia merupakan salah satu faktor remaja putri mengalami anemia, sebab remaja putri termasuk golongan rawan yang mudah terkena anemia.

Anemia pada remaja putri disebabkan oleh menstruasi yang terjadi setiap bulannya yang menyebabkan remaja putri kehilangan zat besi. Selain itu, pola makan juga dapat mempengaruhi terjadinya anemia, hal ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan teman dan media sosial dalam hal memilih makanan. Kemudian kebiasaan makan yang salah karena diet, mengkonsumsi *junkfood*, selalu melewatkan sarapan serta kebiasaan mengkonsumsi teh dan kopi setiap harinya. Hal ini, cenderung menyebabkan kadar hemoglobin dalam darah terganggu, sehingga sering kali mengakibatkan remaja putri mengalami anemia.

Hal ini sejalan dengan (Carolin et al., 2021), mengatakan bahwa remaja putri memiliki resiko sepuluh kali mengalami anemia daripada remaja pria. Selain disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan gizi, faktor pertumbuhan dan siklus menstruasi bulanan, anak perempuan membutuhkan lebihbanyak asupan zat besi. Akan tetapi, sering remaja putri membatasi pola makan dan menerapkan diet yang salah sehingga hal tersebut juga dapat menjadi faktor penyebab anemia pada remaja.

Selain usia, pada penelitian ini menunjukkan hasil pemeriksaan Lila, Lila adalah indikator yang dapat digunakan untuk menilai status gizi. Pengukuran lila ini adalah salah satu pengukuran umum yang dilakukan untuk deteksi awal untuk mengetahui apakah suatu kelompok berisiko mengalami KEK. Pengukuran Lila pada remaja putri akan membantu dengan mudah mengidentifikasi remaja putri yang berisiko mengalami kekurangan gizi (Malnutrisi) sehingga akan mudah jika menerima penanganan yang efektif sedini mungkin.

Faktor kejadian KEK dapat menjadi salah satu masalah yang muncul selama pertumbuhan dan perkembangan remaja serta menjadi salah satu faktor pendukung terjadinya anemia. Oleh karena itu, pembentukan keseimbangan gizi pada remaja harus dilakukan, seperti tidak melewatkan sarapan, biasakan makan tiga kali sehari, makan lebih banyak buah dan sayur, biasakan makan lauk berprotein tinggi (ikan dan sumber protein lainnya, serta hindari dan batasi asupan makanan yang mengandung manis, asin dan berlemak, kemudian biasakan bawa bekal dari rumah, serta biasakan minum air yang cukup dan tidur, dan selalu ingat untuk mencuci tangan dan gosok gigi setelah makan atau setelah berpergian atau sehabis melakukan aktivitas.

Pada anemia yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi. Zat besi (Fe) adalah salah satu elemen penting yang sebagai tempat pembentukan hemoglobin atau membentuk sel darah merah. Dikalangan remaja putri saat ini sangat erat kaitannya dengan masa prakonsepsi, masa sebelum pembuahan (kehamilan) jika tidak dipersiapkan dengan baik pada masa sebelum hamil maka dapat berisiko selama masa kehamilan, seperti melahirkan bayi dengan bayi lahir rendah (BBLR), kematian perinatal dan perdarahan (Wirawanti, 2022).

Kadar Hb Sebelum Pemberian Sari Kacang Hijau

Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil kadar hb pada remaja putri sebelum diberi sari kacang hijau pada kelompok intervensi ditemukan 3 orang yang dikategorikan anemia (17,6%) dan sebanyak 14 orang lainnya dikategorikan tidak anemia (82,4%).

Menstruasi adalah perdarahan uterus akibat luruhnya dinding rahim. Hal ini terjadi dikarenakan pada Rahim tidak terjadi pembuahan pada sel telur oleh sperma. Maka, lapisan pada dinding Rahim yang awalnya sudah dipersiapkan untuk proses kehamilan namun karena tidak adanya proses pembuahan maka dinding Rahim tersebut akan luruh dan hal inilah yang dinamakan siklus menstruasi yang terjadi setiap bulannya pada seorang wanita. Lama menstruasi biasanya 3-5 hari, adayang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian, ada yang sampai 7-8 hari. Jumlah darah yang keluar rata-rata perempuan kehilangan sekitar 30-40 ml darah saat menstruasi.

Menurut asumsi peneliti, Anemia adalah penurunan kadar hemoglobin dengan kadar hb <13,5gr/dL pada pria dewasa dan <11,9 gr/dL pada wanita dewasa. Ciri umum anemia, selain penurunan hemoglobin adalah: letih, kelelahan, lesu, lunglai dan lemas. Sering juga disertai sakit kepala dan pusing, mata berkunang-kunang, sulit berkonsentrasi dan mudah mengantuk.

Pemerintah sendiri telah mengambil langkah-langkah untuk menanggulangi kejadian anemia pada remaja putri ini dengan program suplementasi zat besi (Tablet Tambah Darah) yang diberikan secara gratis untuk sekolah dan fasilitas kesehatan lainnya guna mengatasi dan mencegah anemia perlu dilakukan peningkatan asupan gizi dengan cara sarapan, makan siang dan makan malam tepat waktu dengan menu yang seimbang.

Selain mengkonsumsi tablet tambah darah sebagai upaya preventif yang diberikan pemerintah untuk remaja putri, adapun upaya preventif lainnya yaitu dengan memperbanyak konsumsi makanan bergizi yaitu makanan kaya zat besi yang berasal dari hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan makanan nabati (sayuran hijau tua, kacang-kacangan, tempe) yang mengandung daging merah (daging sapi, kambing, domba), sayuran hijau, telur, kacang-kacangan, makanan laut (*Seafood*).

Selain itu, sari kacang hijau terbukti dapat membantu meningkatkan kadar hb, jika diminum rutin selama 7 hari pada pagi dan sore hari. Selain kandungan zat besi, kacang hijau juga mengandung vitamin C dan seng yang memiliki efek terapeutik pada anemia defisiensi besi. Setengah cangkir kacang hijau juga mengandung 7 mikrogram vitamin A. Jika kekurangan vitamin A akan memperburuk anemia defisiensi besi. Suplemen vitamin A bermanfaat untuk anemia defisiensi besi. Vitamin A memiliki berbagai peran dalam tubuh, termasuk pertumbuhan dan diferensiasi sel darah merah, kekebalan terhadap infeksi, dan mobilisasi cadangan besi di semua jaringan.

Kadar Hb Setelah Diberi Sari Kacang Hijau

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan hasil setelah diberi sari kacang hijau pada kelompok intervensi (sari kacang hijau) dengan kategori anemia tidak ada, 17 orang kelompok intervensi setelah diberi sari kacang hijau berada di kategori tidak anemia (100%).

Kacang hijau ialah makanan yang salah satunya memiliki peran dan menyimpan zat-zat diperlukan dalam pembentukan sel darah merah serta membawa vitamin dan mineral (besi, kalsium, kalium, natrium, dan fosfor) sehingga mampu menanggulangi dampak penurunan Hb. Konsumsi kacang hijau mampu meningkatkan kandungan hemoglobin dalam remaja putri. Bagi remaja putri disarankan agar mengkonsumsi sari kacang hijau ketika menstruasi dan setelah menstruasi agar dapat menghindari kejadian anemia.

Kacang hijau mengandung zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah, sehingga dapat mengatasi akibat penurunan nilai hemoglobin. Kacang hijau juga mengandung fitokimia yang bermanfaat untuk proses pembentukan darah serta mengandung vitamin, mineral, kalsium, fosfor, zat besi, natrium, dan kalium yang banyak terdapat pada kacang hijau. Kacang hijau mengandung 20-25% protein.

Hal ini sejalan dengan (Mariyona, 2020), bahwa dengan mengkonsumsi jus kacang hijau yang diolah selama 7 hari bahwa ada pengaruh pemberian jus kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada penderita anemia remaja putri.

Perbedaan Hasil Kadar Hb Sebelum Dan Setelah Diberi Sari Kacang Hijau

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa hasil uji Wilcoxon terhadap hasil kadar hb sebelum dan setelah diberi sari kacang hijau dapat dilihat dari nilai mean (SD) yaitu 12.94 (2.249), kemudian median pada pre-test sebesar 13 dan 15 pada post-test, selanjutnya range pada pre-test sebesar 8-16 dan 12-17 pada post-test pada kelompok intervensi. Lalu, hasil perbedaan pada kelompok intervensi yaitu 0,023. Dimana Pre-test dan post-test dengan Sig. $0.023 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Artinya ada perbedaan hasil pre-test dan post-test sari kacang hijau, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “Ada Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin (HB) Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Godean”.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Zaimy & dkk, 2021), pada penelitiannya menunjukkan adanya Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Stikes Syedza Sainatika Padang dengan hasil uji statistik Paired Sampel T test yaitu sig

(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Penelitian lainnya melaporkan hal yang sama yaitu terdapat peningkatan secara signifikan kadar hemoglobin pada remaja putri setelah diberikan pemberian kacang hijau dan tablet tambah darah pada kelompok intervensi. Dimana peningkatan kadar hemoglobin kelompok intervensi lebih tinggi dari kadar hemoglobin kelompok intervensi dengan hasil uji statistik uji paired samples t-test yaitu sig (2-tailed) sebesar $0,022 < 0,05$.

Kacang hijau salah satu sumber bahan makanan yang memiliki zat gizi serta manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh. Salah satu manfaat dari kacang hijau sebagai tambahan asupan zat besi dalam meningkatkan kadar hb. Kacang hijau tidak hanya berfungsi apabila terjadi saat kekurangan zat besi dalam tubuh. Akan tetapi, dapat juga menjaga kestabilan atau keseimbangan zat besi. Kacang hijau juga sangat bermanfaat bagi pertumbuhan anak usia sekolah. Para orang tua disarankan untuk menjadikan sari kacang hijau sebagai salah satu menu sarapan pagi bagi anak-anaknya sebelum memulai aktivitas mereka.

Zat besi pada ultra sari kacang hijau sebesar 20% dimana jika diubah menjadi mg yaitu menjadi 20 mg. 20 mg zat besi yang terkandung dalam ultra sari kacang hijau ini telah mencukupi kebutuhan zat besi dalam tubuh. Pada remaja putri berusia diatas 12 tahun membutuhkan 18 mg zat besi bagi tubuh, ketika mensturasi tubuh perempuan rata-rata kehilangan 30-40 ml darah dengan mengkonsumsi sari kacang hijau selama 7 hari dapat membantu meningkatkan kadar hb saat menstruasi

Kesimpulan

Ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin (HB) saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Godean, hasil *p. value* sebesar 0,023. Yang artinya bahwa $0,023 < 0,05$, menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin (HB) saat menstruasi pada remaja putri di SMA N 1 Godean.

Etik

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan No. Etik: SKEP/37/KEPK/III/2023

Konflik Kepentingan

Penulis tidak memiliki konflik kepentingan.

Ucapan terima kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk bisa menjalankan penelitian ini.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada SMA N 1 Godean yang telah memberikan izin kepada penulis sehingga penulis dapat melakukan penelitian di tempat yang bersangkutan

Daftar Pustaka

Dinas Kesehatan DIY. (2020). *Laporan Kinerja Program Pembinaan Kesehatan Masyarakat Tahun 2019*. 202–205.

Dwi, W. (2018). *Anemia Defisiensi Besi* (W. D. Nurbadriyah (Ed.); Pp. 1–48).

- Deepublishpublisher. <https://www.researchgate.net/publication/342465257>
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia* (F. Sibuea, B. Hardhana, & W. Widiyanti (Eds.); PROFILKESE). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.kemkes.go.id>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pencegahan Dan Penanggulangan Wanita Usia Subur*. In M. Adil, T. Hartini, Yosnelli, E. Firna, R. Anggraini, M. Rully, A. Y. Widiyanti, Y. Ester, L. Rahmawati, Rachman Dewanti Alwi, & N. I. Permatasari (Eds.), *Kemendes RI (Pedoman)*.
- Kurniyati, E. M., Setiawati, A. C., & ... (2021). *Sari Kacang Hijau Dan Madu Meningkatkan Nilai Hemoglobin Remaja Kelas XI*. *Jurnal Ilmiah ...*, 12–18. <http://journal.stikespekabjombang.ac.id/index.php/jikeb/article/view/670>
- Mariyona, K. (2020). *Pengaruh Pemberian Jus Kacang Hijau (Phaseolus Radiatus L) Terhadap Kadar Hemoglobin Dan Ferritin Serum Pada Penderita Anemia* (Vol. 5, Issue 4, Pp. 1104–1107).
- Nisa, J., Chikmah, A. M., Lorenza, K. A., Amalia, K. R., & Agustin, T. (2020). *Pemanfaatan Kacang Hijau Sebagai Sumber Zat Besi Dalam Upaya Pencegahan Anemia Prakonsepsi*. *Jurnal Surya Masyarakat*, 3(1), 42. <https://doi.org/10.26714/jsm.3.1.2020.42-47>
- Puspitasari, D., & Sari, A. (2015). *Pengaruh Pemberian Suplemen Besi Saat Menstruasi Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Di SMUN I Bantul Yogyakarta*. *Media Ilmu Kesehatan*, 4(3), 156–161.
- Rahayu Widaryanti, I. Y. (2022). *Edukasi Program 8000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) Untuk Memutus Siklus Stunting*. *Jurnal Pengabdian Nasional Indonesia*, 3(2), 100–105. <http://journal.amikindonesia.ac.id/index.php/jpni/article/view/74%0Ahttps://journal.amikindonesia.ac.id/index.php/jpni/article/download/74/56>
- Ratnasari, D., Dewi R, Y., Fajarini, H., Nafisyah, D., Studi, P., Gizi, I., & Kesehatan, I. (2021). *Potensi Kacang Hijau Sebagai Makanan Alternatif Penyakit Degenaratif*. *JAMU: Jurnal Abdi Masyarakat UMUS*, 1(02), 90–96.
- Rizkiana, E. (2022). *Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Terhadap Konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD) Sebagai Pencegahan Stunting*. (Jik) *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 9(1), 24–29. <https://doi.org/https://10.48092/jik.v9i1.183>
- Sandala, T. C., Punuh, M. I., Sanggelorang, Y., Kesehatan, F., Universitas, M., & Ratulangi, S. (2022). *Gambaran Pengetahuan Tentang Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Manado* (2), 176–181.
- Shobah, A. Dan D. R. (2021). *Gaya Hidup Sehat Bebas Anemia Pada Remaja Putri*. *Keperawatan* (Vol. 2, Issue 2, P. 44). <http://journal.unipdu.ac.id>
- Sulastri, M., Sopiah Suryani, I., & Marlina, L. (2021). *Efektivitas Kacang Hijau Dan Buah Naga Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Dan Saturasi Oksigen Pada Remaja*. https://ejournal.universitastbth.ac.id/index.php/p3m_jkbth/article/view/686
- Susanti, D. Dkk. (2022). *Pemeriksaan Hemoglobin Sebagai Evaluasi Pemberian Tablet Tambah Darah (TTD) Di SMA N 1 Godean Sleman Yogyakarta*. *JICE (The Journal Of Innovation In Community Empowerment)*, 4(2), 96–103.
- Usman, H., Silfia, N. N., Dewie, A., & Mariani, E. (2021). *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Dan Tablet Tambah Darah Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri*. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(4), 183–190. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i4.509>
- Utami, A., Margawati, A., Pramono, D., & Wulandari, D. R. (2021). *Anemia Pada Remaja Putri Dalam Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri* (Issue 2).
- Villasari, A. (2021). *Fisiologi Menstruasi*. Tim STRADA PRESS (Ed.), (Pertama, 2, Vol. 1, Issue 1). STRADA PRESS.
- WHO. (2022). *World Health Statistics 2022 (Monitoring Health Of The Sdgs)*. <http://apps.who.int/bookorders>.
- Widjonarko, Sumardi, S. A. (2014). *Perancangan Alat Digital Pengukur Kadar Hemoglobin Dalam Darah*. *Rekayasa*, 13(2), 625–628.
- Wirawanti, I. W. (2022). *Kurang Energi Kronik (KEK) Berhubungan dengan Kejadian Anemia Remaja Putri*. *Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi*, 3(1), 1–6.
- Zaimy, S., & dkk. (2021). *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Stikes Syedza Sainatika Padang*. *Jurnal Kesehatan Sainatika Meditory*, 4(VOL4, NO 1 (2021): 56–60.