



Education on Green Bean Juice on Increasing Hemoglobin Levels in Pregnant Women with Anemia in Puskesmas Antang

Edukasi Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Dengan Anemia di Puskesmas Antang

Misrawati, Marliah

Prodi D.III Kebidanan, Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan Universitas Megarezky

Email: misranabila123@gmail.com

History Article

Received: tgl-bln-thn;

Accepted: tgl-bln-thn

Published: tgl-bln-thn

Published by : Program Studi Gizi

Abstract

*Anemia in pregnancy is a condition of the mother with a hemoglobin level below 11 g%. The government has attempted to reduce the incidence of anemia in pregnant women by providing iron tablet supplementation of 90 tablets to pregnant women, but it turns out that the rate of anemia in pregnant women is still high. This can be caused by pregnant women not complying with taking iron tablets. This non-compliance is a result of the side effects of iron tablets in the form of unpleasant effects such as discomfort in the pit of the stomach, nausea, vomiting and diarrhea (sometimes too). So it needs to be followed by consuming foods rich in iron. One type of legume that contains high iron is green beans (*vigna radiata*). Green beans contain substances necessary for the formation of blood cells so they can overcome the effects of decreasing Hb. The amount of iron content in green beans is 6.7 mg per 100 grams of green beans¹². Green beans also contain 2.19% phytate. The interaction of phytate with protein and vitamins causes limited nutritional value that the body can utilize. The negative effects of phytate can be reduced by soaking green beans. The aim of this community service is to provide information to all pregnant women at the Antang Community Health Center to consume green bean juice for pregnant women to stabilize hemoglobin levels. This community service activity carried out direct outreach to pregnant women in the Antang Community Health Center working area and was carried out on July 22 2023 with a total of 20 pregnant women. The results obtained from this activity were that all pregnant women who attended the counseling really accepted the education that had been delivered and some even immediately consumed the green bean juice that had been provided as the main solution in stabilizing hemoglobin levels.*

Keywords: *Education, green bean juice, anemic pregnant women*

Abstrak

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11 g%. Pemerintah sudah berupaya untuk mengurangi kejadian anemia ibu hamil dengan cara memberikan suplementasi tablet besi sebanyak 90 tablet pada ibu hamil, namun ternyata angka anemia ibu hamil masih saja tinggi. Hal ini bisa disebabkan karena tidak patuhnya ibu hami dalam mengkonsumsi tablet besi. Ketidakpatuhan ini akibat dari efek samping tablet besi berupa pengaruh yang tidak menyenangkan seperti rasa tidak enak di ulu hati, mual, muntah, dan diare (terkadang juga). Sehingga perlu diikuti dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi. Salah satu jenis kacang-kacangan

yang mengandung zat besi tinggi adalah kacang hijau (*vigna radiata*). Kacang hijau mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah sehingga dapat mengatasi efek penurunan Hb. Jumlah kandungan zat besi pada kacang hijau sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau¹². Kacang hijau juga mengandung fitat sebesar 2,19%. Interaksi fitat dengan protein dan vitamin menyebabkan terbatasnya nilai gizi yang dapat dimanfaatkan tubuh. Efek negatif dari fitat bias dikurangi dengan cara merendam kacang hijau. Tujuan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberi informasi kepada seluruh ibu hamil yang ada di Puskesmas Antang agar mengkonsumsi sarikacang hijau pada ibu hamil untuk menstabilkan kadar hemoglobin. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penyuluhan langsung kepada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Antang dan dilakukan pada tanggal 22 Juli 2023 dengan jumlah ibu hamil sebanyak 20 orang. Hasil yang dieproleh dari kegiatan ini adalah semua ibu hamil yang hadir pada saat penyuluhan sangat menerima edukasi yang telah disampaikan bahkan ada yang langsung mengkonsumsi sarikacang hijau yang telah disediakan sebagai solusi utama dalam menstabilkan kadar hemoglobin.

Kata Kunci : Edukasi, sari kacang hijau, ibu hamil anemia



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Pendahuluan

Anemia adalah penyakit kekurangan sel darah merah. Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin (Hb) < 11 gr/dl pada trimester I dan III sedangkan pada trimester II kadar hemoglobin < 10,5 gr/dl (Bobak dalam Yanti, dkk, 2015). Menurut *American Society of Hematology*, anemia merupakan penurunan jumlah hemoglobin dari batas normal sehingga tidak dapat memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen dalam jumlah yang cukup ke jaringan perifer (Putri dan Hastina, 2020).

Peningkatan plasma mengakibatkan meningkatnya volume darah ibu dalam kehamilan. Peningkatan plasma tersebut tidak mengalami keseimbangan dengan jumlah sel darah merah sehingga mengakibatkan terjadinya penurunan kadar hemoglobin. Pada ibu yang sebelumnya telah menderita anemia, hemodilusi mengakibatkan kadar Hb dalam tubuh ibu semakin encer. Akibatnya transport O₂ dan nutrisi pada sel akan terganggu dan menyebabkan terjadinya gejala lemah, letih, lesu dan mengantuk (Husin, 2015).

Faktor resiko kejadian anemia paling utama adalah umur. Umur ibu hamil berhubungan erat dengan alat-alat reproduksi wanita. Umur reproduksi yang ideal adalah 20-35 tahun. Ibu hamil yang berusia kurang dari 20 tahun dan lebih dari 35 tahun dapat beresiko mengalami anemia. Paritas, adanya kecenderungan bahwa semakin banyak jumlah kelahiran maka akan semakin tinggi angka kejadian anemia. Kurang Energi Kronis (KEK), ibu hamil yang menderita KEK berpeluang untuk menderita anemia. Infeksi dan Penyakit, pada kondisi terinfeksi penyakit, ibu hamil akan kekurangan banyak cairan tubuh serta zat gizi lainnya. Jarak kehamilan, ibu hamil dengan jarak kehamilan terlalu dekat beresiko terjadi anemia, karena cadangan zat besi ibu hamil pulih akhirnya berkurang untuk keperluan janin yang dikandungnya (Simbolon, dkk, 2018).

Anemia dalam kehamilan adalah kondisi ibu dengan kadar hemoglobin dibawah 11 g%. Menurut Departemen Kesehatan RI (2009) batas normal kadar hemoglobin untuk ibu hamil ≥ 11 g/dl⁹. Hemoglobin adalah protein berpigmen merah yang terdapat dalam sel

darah merah yang berfungsi mengangkut oksigen dari paru-paru yang akan didistribusikan keseluruh tubuh. Pembentukan hemoglobin dibantu dengan protein, zat besi (Fe) dan vitamin C.

Pengobatan dan pencegahan untuk anemia selalu diberikan suplementasi tablet besi dan diikuti dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi¹¹. Pemerintah sudah berupaya untuk mengurangi kejadian anemia ibu hamil dengan cara memberikan suplementasi tablet besi sebanyak 90 tablet pada ibu hamil, namun ternyata angka anemia ibu hamil masih saja tinggi. Hal ini bisa disebabkan karena tidak patuhnya ibu hamil dalam mengkonsumsi tablet besi. Ketidapatuhan ini akibat dari efek samping tablet besi berupa pengaruh yang tidak menyenangkan seperti rasa tidak enak di ulu hati, mual, muntah, dan diare (terkadang juga). Sehingga perlu diikuti dengan mengkonsumsi makanan yang kaya akan zat besi.

Salah satu jenis kacang-kacangan yang mengandung zat besi tinggi adalah kacang hijau (*vigna radiata*). Kacang hijau mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah sehingga dapat mengatasi efek penurunan Hb. Jumlah kandungan zat besi pada kacang hijau sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau¹². Kacang hijau juga mengandung fitat sebesar 2,19%. Interaksi fitat dengan protein dan vitamin menyebabkan terbatasnya nilai gizi yang dapat dimanfaatkan tubuh. Efek negatif dari fitat bias dikurangi dengan cara merendam kacang hijau

Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan penyuluhan langsung kepada ibu hamil di wilayah Puskesmas Antang Adapun kegiatan yang dilakukan yaitu :

1. Menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat
2. Meminta izin kepada kepala puskesmas sebagai lokasi yang akan kami kunjungi untuk melakukan pengabdian masyarakat.
3. Mengunjungi puskesmas Antang dimana tempat tersebut berkumpulnya ibu hamil untuk di berikan penyuluhan.

Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan metode diskusi dengan memberikan edukasi kepada ibu hamil yang ada di puskesmas Antang untuk menambah atau meningkatkan pengetahuannya tentang dengan konsumsi sari kacang hijau agar hemoglobin ibu hamil normal.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 22 Juli 2023 di puskesmas Antang dengan sasaran Ibu Hamil yang ada di puskesmas Antang yaitu berjumlah 20 orang. Pada kegiatan ini ibu hamil yang ada di puskesmas Antang diberikan edukasi tentang pentingnya konsumsi sari kacang hijau agar hemoglobin ibu hamil normal. selama hamil. Selanjutnya, ibu di berikan kesempatan untuk bertanya apabila ada yang tidak dimengerti atau belum diketahui.



Gamabr 1. Pemberian edukasi konsumsi sari kacang hijau agar hemoglobin ibu hamil normal.

Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah semua ibu hamil yang hadir pada saat penyuluhan sangat menerima edukasi yang telah disampaikan bahkan ada yang langsung mengkonsumsi sari kacang hijau yang telah disediakan sebagai solusi untuk mengatasi hemoglobin selama hamil.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan pengabdian masyarakat pada ibu hamil merupakan salah satu upaya untuk mengurangi penggunaan obat farmakologi untuk mengatasi mual dan muntah selama hamil dengan memberi edukasi mengenai konsumsi sari kacang hijau agar hemoglobin ibu hamil normal. di puskesmas Antang. Kegiatan pengabdian masyarakat ini sangat di terima oleh ibu hamil. Hal ini terbukti dengan antusiasme ibu pada saat edukasi yaitu memberikan umpan balik dengan mengajukan beberapa pertanyaan dan bahkan ada yang langsung menerapkan sebagai solusi terapi nonfarmakologis terhadap peningkatan hemoglobin selama hamil.

Daftar Pustaka

- Arantika M, dan Fatimah. 2019. Patologi Kehamilan Memahami Berbagai Penyakit dan Komplikasi Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Agustina, W dan Andriana Y. 2010. *Karakteristik Produk Yoghurt Susu Nabati Kacang Hijau (Phaseolus radiatus L)*. Balai Besar Pengembangan Teknologi Tepat Guna-LIPI. Jawa Barat.
- Demsa Simbolon,SKM.,MKM 2018,Pencegahan dan Penanggulangan kurang energi kronik (KEK) dan Anemia Pada Ibu Hamil.yogyakarta
- Hernani dan Raharjo, M., 2006, Tanaman Berkhasiat Antioksidan, Penebar Swadaya, Jakarta
- Husin, Farid. (2015). Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti. Jakarta: Sagung Seto

- Nurbadriyah, Wiwit Dwi. 2019. Anemia Defisiensi Besi. Yogyakarta: CV Budi Utama
- Priyanti, Sari, dkk. 2020. Anemia Dalam Kehamilan. Mojokerto: Stikes Maja Pahit
- Prawirohardjo, S. (2016). Ilmu Kebidanan. PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Purbadewi, L dan Ulvie, Y.N.S. 2013. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang April 2013. Volume 2, Nomor 1.
- Soebroto, Ikhsan. 2020. Cara Mudah Mengatasi Problem Anemia. Temanggung : Desa Pustaka Indonesia