

---

## PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU DAN SARI KURMA TERHADAP KENAIKAN KADAR HB REMAJA PUTRI DI TPMB L TAHUN 2024

Oleh

Lise Kurniawati<sup>1</sup>, Fanni Hanifa<sup>2</sup>, Fenni Valianda Amelia Ramadhan<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Indonesia Maju

E-mail: [lisekurniawati0803@gmail.com](mailto:lisekurniawati0803@gmail.com)

---

### Article History:

Received: 25-03-2025

Revised: 30-03-2025

Accepted: 28-04-2025

### Keywords:

Anemia, Kacang Hijau,  
Kurma, Remaja Putri.

**Abstract:** Pendahuluan Remaja perempuan yang mengalami anemia dapat mengalami kelelahan, pusing, kelemahan, dan sesak napas. Selain itu, anemia dapat menghambat pertumbuhan, meningkatkan risiko infeksi, dan menurunkan kebugaran serta kesegaran tubuh pada remaja putri. Tujuan untuk mengetahui Pengaruh sari kacang hijau dan sari kurma terhadap kadar HB remaja putri di TPMB L Tahun 2024. Metode penelitian ini adalah menggunakan studi kasus untuk membandingkan pemberian sari kacang hijau dan sari kurma terhadap kenaikan kadar HB pada remaja putri. Kegiatan ini dilaksanakan pada 2 orang remaja putri yang berada di wilayah kerja TPMB L dan 1 orang remaja putri diberikan intervensi sari kacang hijau dan 1 orang lainnya diberikan sari kurma. Hasil penelitian ini yaitu ibu dengan pemberian sari kacang hijau selama 14 hari kadar Hb remaa putri dari 11,2g/dL menjadi 12,4g/dL sementara pada remaja putri yang diberikan intervensi sari kurma selama 14 hari kadar Hbnya dari 11,1g/dL menjadi 11,8g/dL. Kesimpulan pada penlitian ini bahwa pemberian sari kacang hiaju ini lebih efektif dalam menaikkan kadar HB remaja putri.

---

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah gizi hal ini dikarenakan masa remaja masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi karena berbagai masalah gizi hal ini dikarenakan pertama, remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi dikarenakan peningkatan pertumbuhan fisik, dan kedua adanya perubahan gaya hidup dan mempunyai kebiasaan makan yang mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan zat gizinya (Wirjatmadi, 2016).

Masalah gizi yang banyak terjadi pada remaja khususnya remaja putri adalah kurang zat gizi besi atau anemia. Anemia adalah suatu kondisi yang terjadi ketika jumlah sel darah merah (eritrosit) dan jumlah hemoglobin yang ditemukan dalam sel-sel darah merah menurun dibawah normal. Seorang dikatakan anemia jika kadar hemoglobin kurang dari 13,5 g/dl untuk pria dan kurang dari 12,0 g/dl untuk wanita (Proverawati, 2016).

Menurut *World Health Organization* (2021) pada usia reproduktif wanita 15-49 tahun

menunjukkan angka prevalensi anemia pada tahun 2019 berkisar sebanyak 29,9%. Sedangkan di Indonesia, berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2023 angka prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun masih tergolong tinggi yakni sebesar 15,5% (Kemenkes RI, 2023). Sedangkan angka prevalensi anemia pada remaja putri di Jawa Barat pada tahun 2018 Data Jawa Barat, 40% atau 1,7 juta remaja putri mengalami anemia (Abdussalam, 2022).

Remaja perempuan yang mengalami anemia dapat mengalami kelelahan, kelemahan, pusing, dan sesak napas (Handayani, 2022). Selain itu, anemia dapat menghambat pertumbuhan, meningkatkan risiko infeksi, dan menurunkan kebugaran dan kesegaran tubuh pada remaja putri. Namun, akibat jangka panjang pada remaja putri adalah mereka tidak akan mampu memenuhi kebutuhan nutrisi mereka sendiri dan janin dalam kandungannya jika mereka hamil. Mereka juga berisiko mengalami kelahiran sebelum waktunya, kematian bayi, dan berat badan lahir rendah (BBLR) (Sartika & Anggreni, 2021).

Remaja putri berisiko untuk menderita anemia dibanding dengan remaja putra. Selain karena ketidakseimbangan asupan zat gizi, faktor pertumbuhan, juga adanya siklus menstruasi bulanan menyebabkan remaja putri membutuhkan asupan Fe lebih banyak. Pengobatan anemia ada dua jenis, yaitu dengan cara farmakologi yaitu bisa dengan mengonsumsi 1 tablet Fe setiap hari. Dan pengobatan Non Farmakologi dengan mengonsumsi kacang hijau dapat berperan dalam pembentukan sel darah merah dan mencegah anemia karena kacang hijau memiliki kandungan fitokimia dalam kacang hijau sangat lengkap sehingga dapat membantu proses hemapoesis. Kacang hijau juga memiliki kandungan vitamin dan mineral seperti kalsium, fosfor, besi, natrium dan kalium banyak terdapat pada kacang Hijau (Carolin *et al.*, 2021).

Anemia dengan pemberian tablet besi membuat banyak masyarakat pada umumnya yang diberi tablet besi tidak meminumnya secara tidak teratur karena mengonsumsi tablet Fe tersebut memiliki efek seperti mual, susah buang air besar, serta tinja berwarna lebih gelap. Maka dari itu untuk mengatasi masalah tersebut kacang hijau merupakan salah satu cara non farmakologi untuk meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah (Putri dan Nasution, 2019).

Karena kacang hijau mengandung nutrisi yang sangat dibutuhkan dalam proses pembentukan sel darah merah, sehingga dapat mengatasi penurunan kadar hemoglobin pada anemia defisiensi besi. Kacang hijau juga memiliki kandungan gizi yang lengkap seperti kalsium, zat besi, kalium, fosfor, folat, vitamin B, vitamin A, vitamin C, magnesium, karbohidrat dan beragam nutrisi lainnya. Kandungan vitamin C dan A yang terkandung dalam kacang hijau juga dapat membantu proses penyerapan zat besi dalam tubuh (Kumalasari *et al.*, 2019).

Olahan kacang hijau dianggap efektif untuk meningkatkan kesehatan. kacang hijau ini bisa diolah dengan beragam cara, di antaranya dengan direbus atau dibuat diolah menjadi bubur, hingga minuman sari kacang hijau rumahan. Selain memiliki cita rasa yang manis dan menyegarkan, sari kacang hijau juga memiliki kandungan gizi yang baik untuk kesehatan.

Pada remaja putri dengan kadar Hb >12 gr/dl dikatakan normal atau tidak anemia. Batas kadar Hb remaja puteri untuk mendiagnosis anemia yaitu apabila kadar Hb kurang dari 12 gr/dl (Tarwoto, 2010). Sedangkan anemia ada tiga macam yaitu anemia ringan, anemia sedang, dan anemia berat. Dikatakan anemia ringan jika kadar Hb dalam darah 9-10 gr%, untuk anemia sedang kadar Hb dalam darah 7-8 gr% dan anemia berat kadar Hb dalam

darah yaitu < 7 gr% (Hamimatus Zainiyah, 2019).

Selain itu bahan pangan lain yang populer ialah kurma. Konsumsi kurma lima buah setiap hari selama 1 minggu dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Dalam 5 - 7 butir kurma atau sebanyak 100 gram, terandung 1,02 mg zat (Yulianti & Utami, 2021).

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Pangaribuan (2022) pada remaja putri yang mengalami anemia di desa Rangai Tritunggal Lampung Selatan, menunjukkan bahwa mengkonsumsi 100 gram buah kurma pada pagi hari dapat berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin. Peningkatan kadar hemoglobin tersebut karena adanya zat besi dalam kurma nantinya dapat diserap oleh usus dan dibawa oleh darah untuk *hemopoiesis* (proses pembentukan darah). Zat besi akan berikatan dengan *heme* dan empat buah *globin*, yang nantinya akan membentuk satu kesatuan menjadi hemoglobin. Sehingga, secara tidak langsung kurma dapat membantu menambah kadar hemoglobin.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan hasil wawancara dari 8 orang remaja putri di PMB L dari hasil pemeriksaan 2 diantaranya mengalami anemia ringan, dari hasil wawancara terhadap remaja putri tersebut mengatakan bahwa selama ini jarang mengkonsumsi tablet FE yang diberikan dari tenakes. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui "Pengaruh sari kacang hijau dan sari kurma terhadap kadar HB remaja putri di TPMB L Tahun 2025" .

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode penelitian study case yang mengukur sebelum dan sesudah intervensi sehingga dapat melihat efektivitas antara situasi sebelum dan sesudah intervensi dan untuk mendapatkan gambaran yang lebih akurat tentang hasil intervensi. (hardani et, al, 2020). Dalam penelitian ini peneliti ingin menilai bagaimana pengaruh pemberian sari kacang hijau dan sari kurma terhadap kenaikan kadar Hb remaja putri di TPMB L tahun. Populasi pada penelitian adalah 2 remaja putri dengan anemia ringan dengan masing masing kelompok berjumlah 1 orang remaja putri. Metode pengumpulan data dengan cara primer atau data dikumpulkan langsung oleh peneliti dari responden langsung. Pengumpulan data digunakan dengan menggunakan multichek yang dilakukan langsung oleh peneliti

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Asuhan Kebidanan

**Tabel 1 Perbandingan Intervensi 1 dan intervensi 2**

<b>Intervensi 1 (Pemberian Sari Kacang Hijau)</b>				
	<b>Nama</b>	<b>Kunjungan 1</b>	<b>Kunjungan 2</b>	<b>Kunjungan 3</b>
	Nn. S	11,2	11,7	12,4
<b>Intervensi 2 (pemberian Sari Kurma)</b>				
<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kunjungan 1</b>	<b>Kunjungan 2</b>	<b>Kunjungan 3</b>
	Nn. N	11,1	11,4	11,8

### Kelompok intervensi sari kacang hijau dan sari kurma

a. Nn. S usia 15 tahun dengan anemia ringan

1) Kunjungan 1

Berdasarkan hasil kunjungan 1 pada tanggal 18 Februari 2025 peneliti

menganjurkan Nn. S untuk melakukan intervensi sari kacang hijau terapi ini secara teori dapat meningkatkan kadar Hb pada pada remaja putri. Sari kacang hijau ini ini diberikan setiap hari selama 14 hari. Pada kunjungan 1 Nn. S belum mendapatkan intervensi apapun hasil multi cek Hb Nn. S 11,2 g/dL dan Nn. S dalam anemia ringan.

2) Kunjungan 2

Berdasarkan hasil kunjungan pada tanggal 25 Februari 2025 peneliti melakukan kunjungan kedua dengan persiapan dan pelaksanaan pemberian sari kacang hijau yang sudah dijelaskan dan diterapkan serta dilakukan pengukuran kembali kadar Hb Nn. S dengan hasil 11,7 g/dL, ibu masih anemia ringan.

3) Kunjungan 3

Berdasarkan hasil kunjungan pada tanggal 3 Maret 2025 peneliti melakukan kunjungan ketiga dengan mengevaluasi pemberian sari kacang hijau pada Nn. S sesuai prosedur yang sudah dijelaskan lalu dilakukan pengukuran kadar Hb kembali dengan hasil pengukuran 12,4g/dL Nn. S sudah dalam keadaan normal atau tidak anemia.

b. Nn. N usia 15 tahun dengan anemia ringan

1) Kunjungan 1

Berdasarkan hasil kunjungan 1 pada tanggal 18 Februari 2025 peneliti menganjurkan Nn. N untuk melakukan intervensi sari kurma terapi ini secara teori dapat meningkatkan kadar Hb pada pada remaja putri. Sari kurma ini ini diberikan setiap hari selama 14 hari. Pada kunjungan 1 Nn. N belum mendapatkan intervensi apapun hasil multi cek Hb Nn. S 11,1 g/dL dan Nn. N dalam anemia ringan.

2) Kunjungan 2

Berdasarkan hasil kunjungan pada tanggal 25 Februari 2025 peneliti melakukan kunjungan kedua dengan persiapan dan pelaksanaan pemberian sari kurma yang sudah dijelaskan dan diterapkan serta dilakukan pengukuran kembali kadar Hb Nn. N dengan hasil 11,4 g/dL, ibu masih anemia ringan.

3) Kunjungan 3

Berdasarkan hasil kunjungan pada tanggal 3 Maret 2025 peneliti melakukan kunjungan ketiga dengan mengevaluasi pemberian sari kurma pada Nn. N sesuai prosedur yang sudah dijelaskan lalu dilakukan pengukuran kadar Hb kembali dengan hasil pengukuran 11,8g/dL Nn. N masih dalam keadaan anemia ringan namun sudah ada kenaikan pada kadar Hb.

## Pembahasan

### 1. Pengaruh sari kacang hijau terhadap kadar HB remaja putri di TPMB L Tahun 2024.

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi pemberian sari kacang hijau menunjukkan kenaikan kadar Hb remaja putri yang sangat signifikan dengan hasil observasi dengan memberikan cara memberikan sari kacang hijau seama 14 hari. Pada kunjungan 1 kien dengan anemia ringan pada kunjungan 3 dengan kien sudah tidak anemia.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakuakan oeh Mutiara Rini Seviaana dan Rini Sri Widayati (2024) tentang Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Menggaa dengan hasil peitian berdasarkan hasil Uji Paired Simpe T Test berdasarkan niai Hb sebeum dan sesudah diberikan perakuan menunjukkan niai signifikan  $0,000 < 0,05$  dengan niai rata - rata peningkatan 1,2 gr/d. Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian Sari Kacang Hijau terhadap

peningkatan kadar Hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Menggaa Tuang Bawang. penelitian tersebut menjeasakn bahwa dapat diketahui rata-rata kadar hemoglobin seteah diberikan sari kacang hijau yaitu sebesar 13,1 gr/d dengan hemoglobin plaing rendah adaah 12,1 gr/d dan hemoglobin tertinggi adaah 14,4 gr/d.

Penelitian lain yang dilakukan oeh Evia Yuika Safitri et a (2022) tentang Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatkan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri Di Sman 1 Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2022 dengan hasil penitian didapat rata-rata kadar Hb pada remaja putri 12 IPS sebeum mengkonsumsi sari kacang hijau adaah 10,56 kadar Hb minima 9,60 dan maksima 11,40. Rata-rata kadar Hb pada remaja putri 12 IPS seteah mengkonsumsi sari kacang hijau adaah 14,04 kadar Hb minima 12,50 dan maksima 16,40. Ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada remaja putri 12 IPS SMAN 1 Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran p-vauue 0,000. Diharapkan remaja putri mengonsumsi zat besi yang bisa didapati pada sari kacang hijau dimana da- am 100 gr nya terkandung zat besi sebesar 6,7 g yang dapat membantu pemenuhan kebutuhan harian remaja agar mengurangi terjadinya resiko anemia. Remaja putri bisa memanfaatkan terapi non farmokoogi seperti sari kacang hijau ini untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

Penelitian lain yang dilakukan oeh Mutiara Rini Seviana dan Rina Sri Widayati (2024) dengan judu Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Menggaa dengan hasil penelitian Hasi Uji Paired Simpe T Test berdasarkan niai Hb sebeum dan sesudah diberikan perakuan menunjukkan niai signifikan  $0,000 < 0,05$  dengan niai rata - rata peningkatan 1,2 gr/d. Kesimpulan : Ada pengaruh pemberian Sari Kacang Hijau terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Menggaa Tuang Bawang.

Penelitian yang dilakukan oeh Jitasari Tarigan Sibero et a (2024) dengan judu penelitian Pengaruh Pemberian Puding Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri dengan hasil penelitian Hasi penelitian menunjukkan rerata kadar hemoglobin sebeum tes adaah (9,92 g/dL) dan hasil seteah tes (10,06 g/dL), dengan seisih sebesar (1,14 g/dL). Berdasarkan hasil uji Paired sampe T- test didapatkan niai sig (0,000)  $< 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima. Kesimpulan daam penelitian ini ada pengaruh pemberian puding sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di SMP Amanah-1 Kecamatan Medan Hevetia Kota Medan.

Penelitian lainnya yang dilakukan oeh Cindy Beriana Diapaty Mayuu et a (2023) dengan judu penelitian Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Anemia di MAN Mode Manado dengan hasil penelitian Hasi penelitian didapatkan niai  $p=0,000$  ( $\alpha \leq 0,05$ ) sehingga Ha diterima artinya ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia di MAN Mode Manado. Kesimpulan berdasarkan hasil penelitian bahwa terdapat Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin remaja putri anemia di MAN Mode Manado.

Peneliti berasumsi bahwa pemberian sari kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb remaja putri efektif untuk dilakukan oeh para remaja putri, pemberian sari kacang hijau ini dapat dilakukan sebagai aternatif untuk mencegah dan menangani anemia pada remaja putri.

## 2. Pengaruh sari kurma terhadap kadar HB remaja putri di TPMB L Tahun 2024.

Penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi pemberian sari kurma menunjukkan kenaikan kadar Hb pada klien yang cukup signifikan dengan hasil observasi dengan memberikan cara memberikan sari kurma selama 14 hari. Pada kunjungan 1 klien dengan anemia ringan pada kunjungan 3 dengan klien masih dalam kategori anemia ringan meskipun terdapat kenaikan kadar Hb.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Astik Umayah et al (2021) tentang Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Kenaikan Hemoglobin Pada Remaja dengan hasil penelitian hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikan ( $p < 0,05$ ) artinya ada pengaruh pemberian sari kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada responden yang mengalami anemia. Pemberian sari kurma mampu meningkatkan kadar hemoglobin karena kandungan nutrisi yang terdapat dalam sari kurma sangat efektif dalam menaikkan kadar hemoglobin dalam darah. Harapkan pemberian sari kurma masih perlu dilanjutkan, serta perunya penyuluhan pada remaja agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan serta asupan makan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Yuniarti dan Yuia Kriska Damiri dengan judul penelitian Pengaruh Pemberian Sari Kurma Pada Remaja Putri Dengan Kadar Hemoglobin Di Paangka Raya dengan hasil penelitian Hasil uji Wilcoxon signed rank test, menunjukkan ada pengaruh sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di Potekkes Paangka Raya dengan  $p$ -value 0,000 ( $< 0,005$ ). Sari kurma sebagai salah satu sosis untuk meningkatkan kadar haemoglobin pada remaja putri.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Hardianti et al (2023) dengan judul penelitian Pengaruh Fe Dan Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Di Sman 1 Tanjung Paas Tengah Tahun 2023 dengan hasil penelitian Hasil uji statistik paired sample t test pada kelompok kontrol didapatkan  $P$ -value = 0.000  $> 0.05$  dan pada kelompok eksperimen didapatkan  $P$ -value = 0.000  $> 0.05$  Hasil uji statistik pada kelompok kontrol dan eksperimen didapatkan  $P$ -value = 0.000  $< 0.05$  (ada pengaruh pemberian Fe dan kurma terhadap kadar hemoglobin pada remaja). Ada pengaruh pemberian Fe dan kurma terhadap kadar hemoglobin pada remaja di SMAN 1 Tanjung Paas Tengah Tahun 2023.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ratna Indah Kartika Sari et al (2023) dengan judul penelitian Efektivitas Buah Naga Dan Sari Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri dengan hasil penelitian Terdapat efektivitas yang diberikan intervensi sebelum dan sesudah pemberian kombinasi buah naga dan tablet Fe ( $p < 0.000$ ) serta sebelum dan sesudah diberikan intervensi sari kurma dan tablet Fe ( $p < 0.003$ ). penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan efektivitas antara Buah Naga dan Sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri ( $p < 0.000$ ).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sriyuita Puspita Abdju et al (2023) tentang Efektivitas Penggunaan Buah Kurma Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Sman 1 Toangohua dengan hasil penelitian Hasil didapatkan pada kelompok perakuan sebelum diberikan buah kurma HB norma remaja putri sebanyak 12 orang (80%) dan yang HB tidak norma terdapat 3 orang (20%). Sedangkan hasil pada kelompok kontrol dari 15 putri terdapat 14 (93,3%) remaja putri dengan kadar HB tidak norma dan 1 (6,7%) remaja putri dengan kadar HB norma. Dengan nilai  $p$ -value 0.000. dapat disimpulkan bahwa pemberian buah kurma efektif dalam peningkatan hemoglobin pada remaja putri di SMAN 1 Toangohua.

Peneliti berasumsi sari kurma ini dapat dilakukan sebagai terapi bagi remaja putri dengan anemia. Meskipun hasil kenaikan Hb tidak cukup signifikan, tetapi sari kurma ini dapat menaikkan kadar Hb remaja putri.

3. Perbandingan pengaruh sari kacang hijau dan sari kurma terhadap kadar HB remaja putri di TPMB L Tahun 2024 .

Dari hasil penelitian yang dilakukan pada kelompok intervensi sari kacang hijau dan sari kurma didapatkan bahwa hasil dari intervensi sari kacang hijau remaja putri dengan anemia ringan setelah diberikan sari kacang hijau selama 14 hari Hb kien meningkat dan Hb dalam keadaan norma atau tidak anemia. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian sari kacang hijau sangat signifikan terhadap kenaikan kadar HB remaja putri. Sedangkan pada kien yang diberikan sari kurma kien dengan anemia ringan setelah diberikan intervensi selama 14 hari, kien masih dalam keadaan anemia ringan. Meskipun terdapat kenaikan kadar Hb, namun kien masih dalam kategori anemia ringan.

Secara teori terapi sari kacang hijau maupun sari kurma ini dapat menaikkan kadar Hb remaja putri sehingga dapat mencegah anemia pada remaja putri. Namun, hasil penelitian yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa pemberian sari kurma lebih efektif dalam menaikkan kadar Hb remaja putri. Dalam 100 gr sari kacang hijau terkandung zat besi sebesar 6,7 g yang dapat membantu pemenuhan kebutuhan harian remaja agar mengurangi terjadinya resiko anemia. Remaja putri bisa memanfaatkan terapi non farmakologi seperti sari kacang hijau ini untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

Penelitian yang dilakukan oleh Evia Yuika Safitri et al (2022) tentang Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri Di Sman 1 Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2022 dengan hasil penelitian didapat rata-rata kadar Hb pada remaja putri 12 IPS sebelum mengonsumsi sari kacang hijau adalah 10,56 kadar Hb minimal 9,60 dan maksimal 11,40. Rata-rata kadar Hb pada remaja putri 12 IPS setelah mengonsumsi sari kacang hijau adalah 14,04 kadar Hb minimal 12,50 dan maksimal 16,40. Ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kenaikan kadar Hb pada remaja putri 12 IPS SMAN 1 Kecamatan Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran p-value 0,000.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sivi Zaimy et al (2021) tentang Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Stikes Syedza Slaintika Padang dengan hasil penelitian hasil uji statistik dengan menggunakan uji Independence Sampel t test untuk perbedaan kadar hemoglobin didapatkan p value = 0,000 ( $p < 0,05$ ), terdapat perbedaan yang signifikan kadar hemoglobin sebelum dan setelah pemberian sari kacang hijau, artinya ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada remaja putri di asrama putri Stikes Syedza Slaintika Padang.

Sedangkan pada pemberian sari kurma juga dapat meningkatkan kadar Hb remaja putri meskipun tidak terlalu signifikan seperti pada kien yang diberikan sari kacang hijau. Hal ini tentu sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Astik Umayah et al (2021) tentang Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap Kenaikan Hemoglobin Pada Remaja dengan hasil penelitian hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikan ( $p < 0,05$ ) artinya ada pengaruh pemberian sari kurma terhadap kenaikan kadar hemoglobin pada responden yang mengalami anemia. Pemberian sari kurma mampu meningkatkan kadar hemoglobin karena

kandungan nutrisi yang terdapat dalam sari kurma sangat efektif dalam menaikkan kadar hemoglobin dalam darah. Harapkan pemberian sari kurma masih perlu dilanjutkan, serta perunya penyuluhan pada remaja agar dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi dan kesehatan serta asupan makan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Cut Yuniwati et al (2023) tentang Pengaruh Pemberian Jus Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri dengan hasil penelitian Adanya peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan jus kurma dengan nilai rata-rata 31,50, hasil statistik didapat nilai sig. 0.000, yang bermakna pemberian jus kurma berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ida Nuraida et al (2024) tentang Pengaruh Sari Kacang Hijau Dan Madu Terhadap Peningkatan Kadar Hb Pada Remaja Putri Di Mts A-Faah Karangtanjung Kabupaten Pandegang Tahun 2023 dengan hasil penelitian Hasil penelitian ini terdapat pengaruh sari kacang hijau dan madu terhadap peningkatan kadar HB pada remaja putri di MTS A-Faah Karangtanjung Kabupaten Pandegang tahun 2023 dengan peningkatan kadar hemoglobin sebesar 2,873.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ratna Indah Kartika Sari et al (2023) dengan judul penelitian Efektivitas Buah Naga Dan Sari Kurma Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri dengan hasil penelitian Terdapat efektivitas yang diberikan intervensi sebelum dan sesudah pemberian kombinasi buah naga dan tablet Fe ( $p < 0.000$ ) serta sebelum dan sesudah diberikan intervensi sari kurma dan tablet Fe ( $p < 0.003$ ). penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan efektivitas antara Buah Naga dan Sari kurma terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri ( $p < 0.000$ ).

Peneliti berasumsi bahwa sari kacang hijau lebih efektif diberikan pada remaja putri untuk menaikkan kadar Hb dan mencegah anemia. Karena kacang hijau dapat membantu memenuhi gizi yang diperlukan oleh remaja putri. Selain itu, kacang hijau mudah untuk didapatkan.

## KESIMPULAN

1. Pemberian sari kacang hijau sangat berpengaruh terhadap kadar HB remaja putri di TPMB L Tahun 2024 setelah diberikan terapi selama 14 hari dengan hasil penelitian remaja dengan anemia ringan menjadi tidak anemia.
2. Pemberian sari kurma cukup berpengaruh terhadap kadar HB remaja putri di TPMB L Tahun 2024 setelah diberikan terapi selama 14 hari dengan hasil penelitian terdapat kenaikan kadar Hb remaja putri namun masih dalam kategori anemia ringan.
3. Perbandingan pengaruh sari kacang hijau dan sari kurma terhadap kadar HB remaja putri di TPMB L Tahun 2024, setelah diberikan terapi selama 14 hari pemberian sari kacang hijau lebih efektif untuk diberikan dibandingkan dengan sari kurma.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Desmiati H, Apriyani MT, Rahayu NT, Eba F, Kartini, Astuti, et al. ASUHAN KEBIDANAN KOMUNITAS: Membangun Perawatan Kesehatan yang Holistik. 1st ed. Suung N, editor. Padang: GET PRESS INDONESIA; 2022.
- [2] Dewi P, Nugrahaning, Shauhiyah Z, Suryawati C. Analisis Implementasi Pelayanan Kesehatan Penderita Remaja (Pkpr) Di Puskesmas. Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat)

- Khatuistiwa. 2020;7(3):98.
- [3] Dinas kesehatan Provinsi Jawa Barat. Dinkes Jabar. 2022. Peningkatan Kapasitas Petugas daam Pengeoaan Program Gizi Mikro.
  - [4] Kemenkes RI. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur. Jakarta; 2019.
  - [5] Kemenkes RI. Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS). Jakarta; 1018. p. 7–23.
  - [6] Kusnadi F. Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia dengan Kejadian Anemia pada Remaja Putri. *Jurna Med Utama*. 2021;
  - [7] Maaka N, Irwan I, Ahmad Z. Factors Associated With The Incidence Of Anemia In Pregrant Women In Tapa Pubic Heath Center Working Area. *J Hea Sci Community*. 2024;
  - [8] Muhayari A, Ratnawati D. Hubungan Antara Status Gizi Dengan Kejadian Anemia. *Jurna Imu Farmasi*. 2019;4:563–70.
  - [9] Ningtyas FW, Aryatika K, Irmayanti, Soeha SW. *Buku Saku Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri*. 1st ed. Surabaya: HEATH ADVOCACY; 2022.
  - [10] Ropitasari, Sab'ngatun. *Dokumentasi Kebidanan*. 1st ed. Sekaringtyas, editor. Yogyakarta: Deepublish; 2022.
  - [11] Rumuzu F. Kenakaan Remaja dan Penanganannya. *Jurna Imu Sosia dan Pendidikan*. 2021;
  - [12] Sianipar S, Suryagustina S, Paska M. Effect Of Heath Education Using Media Audio Visua On Knowledge About Anemia In Adoescent Women In High Schoo. *Jambura J Hea Sci Res*. 2022 Dec;5(1):31–113.
  - [13] Susiawaty E, Fitri HN, Donsu A, Veri N, Suarniti NW, Ayue HI. *Asuhan Kebidanan pada Remaja dan Perimenopose*. 01 ed. wudyastuti R, editor. Bandung, Indonesia: MEDIA SAINS INDONESIA; 2022.
  - [14] Thabroni G. *Perkembangan Masa Remaja: Fisik, Kognitif, Psikososia, dsb*. Psikoogi. 2022;
  - [15] Wahyu, Mustar, Yanti I, Sufianti, Nurdiana A. *Kebidanan Komunitas*. 1st ed. Watrianthos R, editor. Yayasan Kita Menuis; 2020.
  - [16] Yuniarti W. Anemia In Chronic Kidney Disease Patients. *Jurna Heath Science Community*. 2021;

---

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN