

**PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP
PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA
REMAJAPUTRI DI SMA NEGERI 1
MENGGALA LAMPUNG**

Mutiara Rini Selviana¹, Rina Sri Widayati²
mutiarariniselviana.students@aiska-university.ac.id
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

ABSTRAK

Latar Belakang : Remaja putri rentan terjadi anemia karena mengalami menstruasi dimana menstruasi dapat menyebabkan penurunan kadar hemoglobin sehingga memerlukan perhatian khusus pada kebutuhan zat besi. Hasil Risesdas 2021 terjadi peningkatan angka anemia pada remaja dengan sampel berjenis kelamin perempuan sebesar 22,7%. Upaya yang dilakukan yaitu dengan minum sari kacang hijau karena mengandung zat besi dan vitamin C yang membantu peningkatan kadar hemoglobin. **Tujuan :** untuk mengetahui pengaruh pemberian Sari Kacang Hijau terhadap peningkatan kadar Hemoglobin. **Metode :** Desain penelitian adalah *Pre-Experiment* dan pendekatan *One Group Pretest Posttes*, sampel sebanyak 20 orang remaja putri kelas XI , sampel yang digunakan adalah *random sampling*. Uji analisis menggunakan *Uji Paired Simple T Test*. **Hasil penelitian :** Hasil Uji Paired Simple T Test berdasarkan nilai Hb sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dengan nilai rata – rata peningkatan 1,2 gr/dl. **Kesimpulan :** Ada pengaruh pemberian Sari Kacang Hijau terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada remaja putri di SMA Negeri 1 Menggala Tulang Bawang.

Kata Kunci : *Sari Kacang Hijau, Hemoglobin, Remaja Putri*