

# PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL ANEMIA DI PUSKESMAS KRADENAN 1

**Mita Diana Sariayu<sup>1</sup>, Winarni<sup>2</sup>**

Program Studi Sarjana Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

[mita.students@aiska-university.ac.id](mailto:mita.students@aiska-university.ac.id)

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Anemia pada ibu hamil umumnya disebabkan oleh hemodilusi, yaitu peningkatan volume plasma darah yang lebih besar dibandingkan jumlah sel darah merah, sehingga menurunkan kadar hemoglobin. Proses ini dimulai sejak usia kehamilan 10 minggu dan mencapai puncaknya pada 32–36 minggu. Anemia dapat berdampak negatif bagi ibu dan janin, seperti risiko perdarahan saat persalinan serta gangguan tumbuh kembang janin. Salah satu upaya untuk meningkatkan kadar hemoglobin adalah dengan mengonsumsi makanan tinggi zat besi. Kacang hijau (*Vigna radiata*) mengandung 6,7 mg zat besi per 100 gram serta nutrisi pendukung lainnya yang bermanfaat bagi ibu hamil. **Tujuan:** Mengetahui Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu hamil Anemia di Puskesmas Kradenan 1. **Metode:** Pre Experiment dengan pendekatan One Group Pretest Posttest. Sampel 22 responden dan teknik pengambilan sampel Consecutive Sampling. **Hasil:** Analisis bivariat menggunakan statistic *T-Test Paried* dengan hasil *p-value 0,000 (<0,05)*. **Kesimpulan:** Ada pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil anemia di Puskesmas Kradenan 1.

**Kata Kunci:** *Sari Kacang Hijau, Hemoglobin, Ibu Hamil, Anemia*