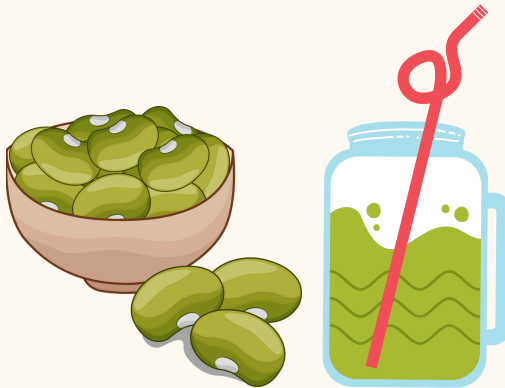




Buku Saku

MEDIA EDUKASI TENTANG SARI KACANG HIJAU UNTUK MENINGKATKAN HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL



Annisya Octaviani Harahap
Nim 202422198

Dosen Pembimbing:
Dr. Istiqomah Risa Wahyuningsih, S.ST., M.Kes

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS AISYIAH SURAKARTA**

2025

Prakata

Assalamu'alaikum Wr. Wb Segala Puji dan syukur kehadiran Allah SWT atas seluruh curahan Rahmat dan Hidayah-Nya yang telah memberikan berbagai kemudahan, petunjuk serta karunia yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan Buku Saku yang berjudul "Media Edukasi Buku Saku Tentang Sari Kacang Hijau untuk Meningkatkan Hemoglobin pada Ibu Hamil"

Buku Saku ini berisi tentang Panduan Konsumsi Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Trimester II, yang meliputi pengertian kehamilan, tanda bahaya kehamilan, trimester kehamilan, pengertian anemia, derajat anemia, proses terjadinya anemia, gejala anemia, penyebab anemia, dampak anemia, pencegahan anemia, definisi kacang hijau, mekanisme kacang hijau, kandungan kacang hijau dan cara pemberian sari kacang hijau

Surakarta, 02 Mei 2025

ANNISYA OCTAVIANI HARAHAP

Glosarium

- Hemoglobin:** Protein yang terkandung dalam sel darah merah yang berfungsi untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh, serta membawa karbon dioksida kembali ke paru-paru untuk dikeluarkan.
- HPK:** HPK adalah periode emas (golden period) di mana pertumbuhan dan perkembangan otak, organ vital, dan sistem tubuh lainnya terjadi sangat pesat
- BBLR:** Berat Badan Lahir Rendah. Ini adalah istilah medis yang digunakan untuk bayi yang lahir dengan berat badan kurang dari 2,5 kilogram (2500 gram)
- Farmakologi:** Ilmu yang mempelajari efek zat kimia, baik alami maupun sintetis, pada organisme hidup, terutama obat-obatan
- Non-Farmakologi:** Pendekatan pengobatan yang tidak menggunakan obat-obatan, melainkan metode lain seperti terapi relaksasi, terapi fisik, atau terapi komplementer
- Patofisiologi:** Cabang ilmu kedokteran yang mempelajari tentang perubahan atau gangguan pada fungsi-fungsi tubuh manusia yang disebabkan oleh suatu penyakit

Daftar Isi

PRAKATA.....	i
GLOSARIUM.....	ii
DAFTAR ISI.....	iii
Latar Belakang.....	iv
Pengertian Kehamilan.....	1
Trimester Pertama Kehamilan.....	2
Trimester Kedua Kehamilan	3
Trimester Ketiga Kehamilan	4
Pengertian Anemia	5
Derajat Anemia	6
Penyebab Anemia	7
Patofisiologi Anemia.....	8
Dampak Anemia	9
Pencegahan Anemia Farmakologi	10
Kebutuhan Zat Besi Anemia Trimester I.....	11
Kebutuhan Zat Besi Anemia Trimester II.....	12
Kebutuhan Zat Besi Anemia Trimester III.....	13
Pencegahan Anemia Non-Farmakologi.....	14
Definisi Kacang Hijau	15
Mekanisme Kacang Hijau	16
Kandungan Kacang Hijau	17
Manfaat Kacang Hijau	18
Cara Pemberian Sari Kacang Hijau	19
Hasil Penelitian	20
PENUTUP.....	21
REFERENSI	22

Latar Belakang

Anemia pada ibu hamil menyebabkan lelah, lemah, dan risiko komplikasi. Pemerintah mewajibkan tablet Fe, tapi kepatuhan rendah karena efek samping. Sari kacang hijau bisa menjadi alternatif non-farmakologi untuk meningkatkan hemoglobin tanpa efek samping.



Kacang hijau kaya akan zat besi dan asam folat yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah dan hemoglobin. Konsumsi kacang hijau secara rutin dapat membantu mencegah dan mengatasi anemia dengan meningkatkan kadar hemoglobin ibu hamil





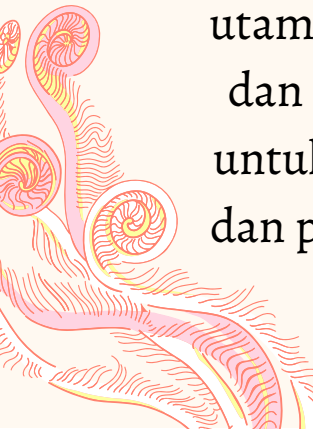
Definisi Kehamilan

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi antara pertemuan sel sperma dan ovum didalam indung telur (*ovarium*) atau yang disebut dengan konsepsi hingga tumbuh menjadi *zigot* lalu menempel di dinding rahim, pembentukan *plasenta*, hingga hasil konsepsi tumbuh dan berkembang sampai lahirnya janin



Trimester Pertama

Kehamilan trimester pertama
usia kehamilan
0-13 minggu (atau 1-3 bulan).



Trimester kehamilan adalah pembagian waktu kehamilan menjadi tiga periode utama, yaitu trimester pertama, kedua, dan ketiga. Pembagian ini membantu untuk memahami perkembangan janin dan perubahan pada ibu hamil di setiap tahap kehamilan.

Trimester Kedua



Trimester kedua usia kehamilan 14-27 minggu (atau 4-6 bulan). Perkembangan janin mulai mematangkan organ-organ tubuh dan tumbuh lebih besar. Perubahan pada ibu hamil mulai merasakan gerakan janin dan perubahan fisik yang lebih terlihat.

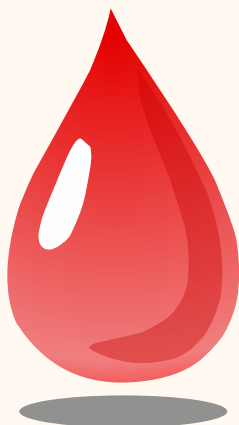
Trimester Ketiga



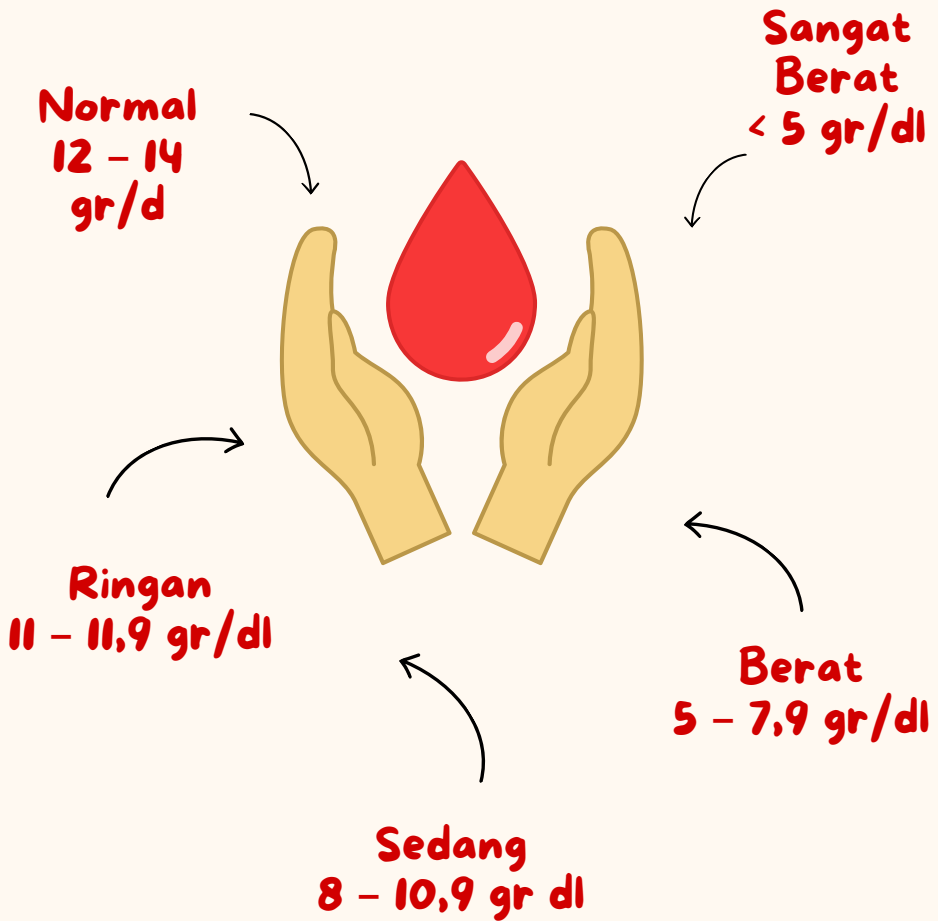
Trimester ketiga usia kehamilan 28-40 minggu (atau 7-9 bulan). Perkembangan janin terus tumbuh dan berkembang, mempersiapkan diri untuk lahir. Perubahan pada ibu hamil merasakan perubahan fisik yang semakin signifikan, seperti nyeri punggung dan kaki serta mempersiapkan diri untuk persalinan.

Apa Itu Anemia?

Anemia adalah kondisi saat kadar hemoglobin atau jumlah sel darah merah lebih rendah dari normal sehingga tidak mencukupi kebutuhan tubuh



Derajat Anemia



Penyebab Anemia



Kehamilan anemia disebabkan oleh penurunan sel darah merah atau penurunan hemoglobin, sehingga kapasitas transportasi oksigen yang diperlukan oleh organ-organ penting ibu dan janin berkurang

Patofisiologi Anemia Pada Ibu Hamil

Anemia pada kehamilan adalah penurunan kadar hemoglobin di bawah normal, biasanya akibat kekurangan zat besi, yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin dan sel darah merah. Selama kehamilan, volume darah meningkat 20-40%, terutama volume plasma yang lebih besar dari sel darah merah, sehingga menyebabkan penurunan konsentrasi hemoglobin yang disebut hemodilusi atau pengenceran darah.

Dampak Anemia

01

Menurunnya produktivitas

02

Risiko Perdarahan

03

Melahirkan BBLR

04

Risiko sakit dan anemia pada bayi yang dapat menyebabkan kematian.

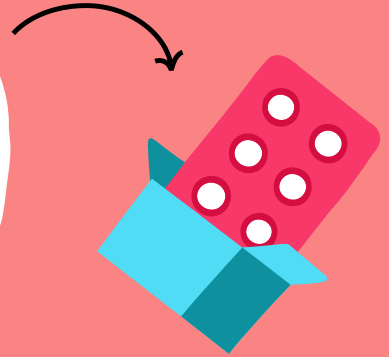
05

Risiko stunting pada usia bayi dan anak usia kurang 2 tahun (1000 HPK)



Pencegahan Anemia

Terapi
Farmakologi



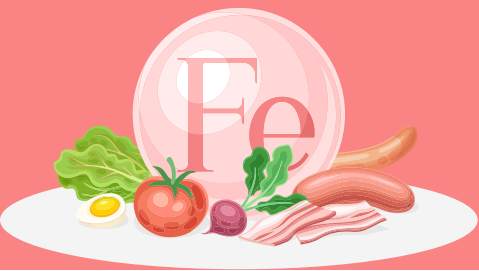
Pemberian tablet zat besi pada ibu hamil sampai masa nifas dengan asupan harian minimal 90 hari dengan dosis 1 x 1 tablet/hari untuk pencegahan



Kebutuhan Suplemen Zat Besi

Trimester Pertama

Pada trimester pertama kehamilan, ibu hamil memerlukan tambahan zat besi untuk mendukung pertumbuhan janin dan pembentukan sel darah merah diperlukan sekitar 30–40 mg zat besi untuk mendukung perkembangan janin dan peningkatan volume darah ibu.



Kebutuhan Suplemen Zat Besi

Trimester
Kedua



Pada trimester kedua kehamilan, kebutuhan zat besi ibu meningkat secara signifikan untuk mendukung pertumbuhan janin dan peningkatan volume darah. Secara umum, kebutuhan ini mencakup pembentukan sel darah merah sekitar 300 mg zat besi dan tambahan untuk pertumbuhan janin dan plasenta 115 mg zat besi.

Kebutuhan Suplemen Zat Besi

Trimester
Ketiga



Pada trimester ketiga kehamilan, kebutuhan zat besi ibu hamil tetap tinggi untuk mendukung pertumbuhan janin dan persiapan persalinan. Tambahan untuk pembentukan sel darah merah diperlukan 150 mg zat besi dan tambahan untuk pertumbuhan janin dan plasenta (223 mg zat besi)

Pencegahan Anemia

Terapi Non-Farmakologi



Terapi non-farmakologi yang dapat dilakukan dengan mengonsumsi sayuran yang mengandung zat besi dan buah yang mengandung vitamin C, di antaranya, jus buah naga, buah pepaya, umbi bit, daun kacang panjang, kacang-kacangan seperti (kacang hijau, kacang almond, dan kacang merah dan biji wijen




Definisi Kacang Hijau

Salah satu jenis kacang-kacangan adalah kacang hijau. Kacang hijau selain memiliki kandungan zat besi, vitamin c, dan zat seng yang berperan dalam penanganan anemia defisiensi besi. Kacang hijau juga mengandung vitamin A sebesar 7 mcg dalam setengah cangkirnya



Mekanisme Kerja Kacang Hijau Dalam Meningkatkan Hemoglobin



Kacang hijau membantu menaikkan hemoglobin ibu hamil karena kandungan zat besinya yang tinggi, terutama pada embrio dan kulit biji. Sari kacang hijau merupakan cara konsumsi paling efektif karena padat gizi dan mudah diserap tubuh. Selain itu, kacang hijau juga bermanfaat dalam fortifikasi pangan untuk mencegah anemia.

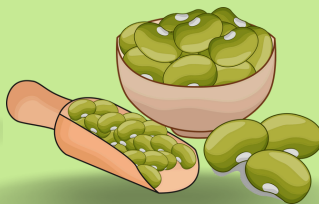
Kandungan Kacang Hijau

Didalam kacang hijau terdapat kandungan zat besi sebesar 6,7 mg/100 gr kacang hijau, selain itu ada kandungan besi 5,9-7,8%, protein 19,7–24,2%, fosfor 0,326 mg, kalsium 0,124 gr yang berguna untuk memperkuat kerangka tulang. Zat besi dalam kacang hijau ditemukan pada kulit biji dan embrionya



Manfaat Kacang Hijau

Kacang hijau kaya akan zat besi, protein, dan vitamin C. Zat besi berperan penting dalam pembentukan hemoglobin, sedangkan vitamin C membantu penyerapan zat besi. Konsumsi kacang hijau secara rutin dapat membantu mencegah dan mengatasi anemia pada ibu hamil





Cara Pemberian Sari Kacang Hijau

Pemberian sari kacang hijau dengan dosis 100 gram dan dimasak dalam 500 cc air disaring dan dibagi menjadi 2 sajian 250 cc untuk pagi dan sore selama 7 hari berturut-turut





Hasil Penelitian Sari Kacang Hijau

Hasil penelitian (Mas'amah dan Utami, 2022) menyatakan bahwa pemberian sari kacang hijau pada kelompok intervensi sebelumnya adalah 10,3 dan sesudah 10,7. Rata-rata menunjukkan adanya pengaruh sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar HB pada ibu hamil dengan hasil p-value 0,001.

Penutup

Demikian yang dapat penulis paparkan mengenai materi yang menjadi pokok bahasan dalam buku saku ini. Tentunya masih banyak kekurangan, penulis menyadari masih jauh dari kata sempurna.

Untuk itu penulis berharap kepada para pembaca buku ini dapat memberikan kritik dan saran yang membangun penulis demi kesempurnaan buku saku ini. Terima kasih bagi yang telah membaca buku saku ini.

Semoga buku saku ini berguna untuk semuanya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Referensi

Aini, A. F., & Kamidah, K. (2024). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di PMB Rahayu, S. Tr. Keb., Bdn Lampung Selatan. *Jurnal Ventilator*, 2(3), 127–137.

Choirunissa, R., & Manurung, D. R. (2020). Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil di Puskesmas Sirnajaya Kecamatan Serang Baru Bekasi tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 171–176.

Fatimah, S., Suminar, R., & Rohmah, S. (2024). Peningkatan Kadar Hemoglobin Melalui Sosialisasi Pemanfaatan Sari Kacang Hijau Di Desa Sukasenang, Kec. Sindangkasih. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Kesehatan Galuh*, 1(1), 47–54.

Heriyanti Heriyanti, Desi Ernita Amru, & Nurul Huda. (2023). Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sambau Kota Batam Tahun 2023. *Jurnal Ventilator*, 1(4), 323–337.
<https://doi.org/10.59680/ventilator.vi1i4.787>

Mas'amah, M., & Utami, I. T. (2022). Pengaruh Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar HB Pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Current Health Sciences*, 2(1), 7–12.

Nurhajimah, N., Siregar, E. P., Rezeki, S., & Siregar, A. E. (2024). Perbandingan Kadar Haemoglobin pada Ibu Hamil Trimester I, II, III dalam Rangka Mengidentifikasi Kejadian Anemia Puskesmas Gebang Kabupaten Langkat Provinsi Sumatera Utara Tahun 2024. *Jurnal Ventilator*, 2(4), 37–48.



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH SURAKARTA 2025**