

**PENGARUH MENGONSUMSI SARI KACANG MERAH  
(*PHASEOLUS VULGARIS*) TERHADAP PENINGKATAN  
KADAR *HAEMOGLOBIN* PADA REMAJA PUTRI DUSUN  
KARANGGANDU KECAMATAN KERJO KARANGANYAR**

Titin Yulianingsih<sup>1</sup>, Sri Handayani<sup>2</sup>  
[titinyulianingsih.students@aiska-university.ac.id](mailto:titinyulianingsih.students@aiska-university.ac.id)  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Anemia defisiensi besi merupakan masalah kesehatan serius pada remaja putri di Dusun Karanggandu dengan prevalensi mencapai 25%. Kondisi ini berdampak pada penurunan produktivitas, kelelahan, dan gangguan konsentrasi belajar. Konsumsi sari kacang merah (*Phaseolus vulgaris L*), yang kaya akan zat besi terbukti efektif meningkatkan kadar *haemoglobin*. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh konsumsi sari kacang merah (*Phaseolus vulgaris L*) terhadap peningkatan kadar *haemoglobin* pada remaja putri di Dusun Karanggandu. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest* dengan sampel 30 remaja putri yang memenuhi kriteria inklusi. Data diukur sebelum dan setelah intervensi pemberian sari kacang merah selama 7 hari. Analisis data menggunakan uji *Paired t-test* dengan signifikansi  $\alpha < 0,05$ . **Hasil:** Rata-rata kadar *haemoglobin* meningkat dari 11,3 g/dL menjadi 12,1 g/dL setelah intervensi dengan peningkatan signifikan sebesar 0,83 g/dL ( $p=0,001$ ). Hasil uji statistik menunjukkan nilai *Asymp.Sig (2-tailed)* 0,000 ( $<0,05$ ) yang membuktikan adanya pengaruh yang signifikan. **Kesimpulan:** Konsumsi sari kacang merah berpengaruh terhadap peningkatan kadar *haemoglobin* remaja putri dan dapat menjadi alternatif intervensi gizi untuk penanggulangan anemia di masyarakat.

**Kata Kunci:** Anemia, sari kacang merah, *haemoglobin*, remaja putri, intervensi gizi.