

## INTISARI

### PEMBERIAN KACANG HIJAU SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI

Nela Fassesa

Program studi diploma III kebidanan

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Winarni,S.SiT., MPH, Kamidah, S.SiTM.Keb

**Latar Belakang:** Anemia merupakan kekurangan kadar hemoglobin dalam darah yang disebabkan karena kekurangan zat besi yang diperlukan untuk pembentukan Hb. Masa remaja sekitar usia 10-19 tahun masa periode pematangan organ reproduksi pada remaja putri ditandai dengan menstruasi. Kejadian anemia pada remaja putri terjadi karena beberapa faktor, remaja yang mengalami menstruasi setiap bulannya dan asupan zat besi yang kurang. Sejalan dengan survei kesehatan rumah (SKRT) tahun 2016, menyatakan prevansi anemia pada remaja putri usia 10-19 tahun ialah 57,1%. Makanan yang dapat mencegah defisiensi zat besi yaitu kacang hijau, kacang hijau merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung zat besi yang diperlukan untuk pembentukan sel darah sehingga dapat mengatasi efek penurunan Hb. **Penelitian Pendahuluan:** Penelitian Amalia (2016:15) tentang efektivitas minuman kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hemoglobin pada 38 mahasiswa, terdapat pengaruh pemberian minuman kacang hijau dengan nilai rata-rata 9,6gr/dl menjadi 10,6gr/dl. **Kesimpulan:** Berdasarkan masalah yang telah diketahui maka dapat disimpulkan bahwa sebagian remaja putri mengalami Hb kurang, dengan ini maka dibuat media luaran berupa poster.

Kata Kunci : Remaja, Anemia, Kacang Hijau