

MANFAAT SARI KACANG HIJAU DALAM MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI DENGAN MEDIA BUKU SAKU

Aulia Miftah Azahra¹, Suparmi²
tatazahraay@gmail.com
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar belakang: Remaja putri mempunyai risiko lebih besar terkena anemia dibandingkan remaja putra. Selain ketidakseimbangan asupan nutrisi dan faktor pertumbuhan, adanya siklus menstruasi bulanan mengakibatkan remaja putri membutuhkan asupan zat besi yang lebih tinggi. Penyerapan zat besi merupakan faktor langsung yang dapat mempengaruhi perkembangan anemia pada remaja putri. Selain zat besi, kacang hijau juga mengandung vitamin C dan zinc yang dapat membantu mengatasi anemia defisiensi besi. Setengah cangkir kacang hijau juga mengandung 7 mikrogram vitamin A. Kekurangan vitamin A memperburuk anemia defisiensi besi. **Tujuan:** Untuk mengetahui sari kacang hijau yang berguna untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri. **Metode:** Dengan membuat buku saku berukuran 10x13cm yang berisi materi pentingnya konsumsi sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri. Buku saku dibuat secara jelas, singkat, dan diberi warna yang bagus agar menarik dibaca dan mudah dipahami. **Hasil :** Telah tercipta buku saku yang berisi 20 halaman. Dan telah dilakukan uji coba terhadap 3 Remaja putri, sehingga dengan adanya buku saku ini dapat menambah pengetahuan remaja putri tentang manfaat sari kacang hijau. **Kesimpulan:** Terdapat manfaat dari mengkonsumsi sari kacang hijau yang berguna meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja putri.

Kata Kunci: *Sari Kacang Hijau, Anemia Remaja, Hemoglobin, Buku Saku*

