

PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN PADA REMAJA PUTRI ANEMIA DI MAN 1 KULON PROGO

Nita Azimatul Mualifah¹, Tri Sunarsih², Lily Yulaikhah³

INTISARI

Latar Belakang : Remaja putri beresiko lebih besar mengalami anemia karena pada usia remaja akan terjadi pertumbuhan fisik yang sangat pesat dan datangnya menstruasi, oleh karena itu remaja putri membutuhkan zat gizi dalam jumlah yang relatif lebih besar terutama pada zat besi, sehingga dalam hal ini remaja putri rentan sekali mengalami anemia. Mengatasi kehilangan zat besi tersebut maka dapat diberikan asupan tambahan seperti kacang hijau yang memiliki kandungan zat besi sebesar 13,96 mg/L dalam 100 gr kacang hijau.

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia Di MAN 1 Kulon Progo.

Metode Penelitian : Desain penelitian menggunakan *quasi eskperiment* dengan rancangan *Pretest – Posttest Control Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri MAN 1 Kulon Progo. Sedangkan populasi terjangkau adalah remaja putri kelas XI yang berjumlah 81 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 orang dengan teknik *purposive sampling* yang terbagi menjadi 2 kelompok. Pemberian intervensi dilakukan selama 7 hari. Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Kulon Progo pada tanggal 22-29 Mei 2023. Data di analisis dengan uji paired sampel t-test.

Hasil : Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji paired samples T test kelompok kontrol didapatkan hasil $p\text{-value } 0,836 < \alpha (0,05)$ sehingga tidak ada perbedaan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah. Pada kelompok intervensi didapatkan hasil $p\text{-value } 0,037 < \alpha (0,05)$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri setelah pemberian sari kacang hijau.

Kesimpulan : Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di MAN 1 Kulon Progo tahun 2023.

Kata Kunci : Remaja Putri, Anemia, Sari Kacang Hijau

¹Mahasiswa Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

²Dosen Kebidanan (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

THE EFFECT OF GIVING GREEN BEAN EKTRACT ON INCREASED HEMOGLOBIN LEVELS IN ADOLESCENTS ANEMIC TEENAGER GIRL IN MAN 1 KULON PROGO

Nita Azimatul Mualifah¹, Tri Sunarsih², Lily Yulaikhah³

ABSTRACT

Background : Teenage girls are at greater risk of anemia because at the age of adolescence there will be very rapid physical growth and the arrival of menstruation; therefore, adolescent girls need nutrients in relatively larger amounts, especially iron, so in this case, adolescent girls are very susceptible to anemia. To overcome iron loss, additional intake can be given, such as green beans, which have an iron content of 13.96 mg/L in 100 grams of green beans.

Objective : To determine the effect of giving green bean juice on increasing hemoglobin levels in anemic adolescent girls in MAN 1 Kulon Progo.

Research Method : The research design used a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design. The population in this study were all young women of MAN 1 Kulon Progo. While the reachable population is class XI adolescent girls, totaling 81 people. The sample in this study was 20 people using the purposive sampling technique, which was divided into two groups. Intervention was given for 7 days. This research was conducted at MAN 1 Kulon Progo on May 22–29, 2023. The data was analyzed using a paired sample t-test.

Results : Based on the results of static tests using the paired samples T test, the control group obtained a p-value of $0.836 < \alpha$ (0.05), so there was no difference in hemoglobin levels before and after. In the intervention group, a p-value of $0.037 < \alpha$ (0.05) was obtained, then H_a was accepted and H_o was rejected. This shows that there is an increase in hemoglobin levels in adolescent girls after giving them green bean juice.

Conclusion: It can be concluded that there is an effect of giving mung bean juice on increasing hemoglobin levels in anemic adolescent girls in MAN 1 Kulon Progo in 2023.

Keywords : teenage girl, anemia, green bean extract

1 Midwifery Student (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

2 Lecturer of Midwifery Program Study (S-1) Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta