

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Pada bab ini akan menjelaskan hasil penelitian yang dilaksanakan di SMA N 1 Godean, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Hasil penelitian ini disajikan dalam dua bagian yaitu data umum dan data khusus. Dalam data umum berisi mengenai karakteristik responden berdasarkan usia dan tingkat Pendidikan. Sedangkan data khusus berisi mengenai hasil kadar hemoglobin (HB) pada siswa SMA N 1 Godean, sebelum dan sesudah diberikan Sari Kacang Hijau dan pengaruh sari kacang hijau terhadap kadar HB saat anemia di SMA N 1 Godean. Data-data tersebut akan disajikan dalam bentuk tabel.

SMA N 1 Godean terletak di Jl. Sidokarto No.5, Area Sawah, Sidokarto, Kec. Godean, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. SMA N 1 Godean sudah berdiri sejak tahun 1986 dengan luas tanah 9,865 m². Adapun sarana dan prasarana yang dimiliki ialah rombongan belajar 18, laboratorium 4, perpustakaan 2 dan sanitasi siswa 12. Selain itu, SMA N 1 Godean beroperasi pada sehari penuh/5 hari. Selain itu, SMA N 1 Godean juga telah terakreditasi A. SMAGO nama akrabnya singkatan dari SMA N 1 godean ini juga memiliki Visi dan Misi yaitu “Terwujudnya Lulusan Berakhlak Mulia, Berprestasi, Berbudaya, Berwawasan Lingkungan, dan Berbhinekaan Global”.



2. Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Intervensi	
		n (34)	f (%)
1.	Usia		
	Usia 16 tahun	13	38,2 %
	Usia 17 tahun	19	55,9 %
	Usia 18 tahun	2	5,9 %
2.	Lila		
	≤ 23,5	13	38,2 %
	≥ 23,5	21	61,8 %
3.	Status Kesehatan		
	Anemia (< 8-11,9 gr/dL)	3	8,8 %
	Tidak Anemia (> 12 gr/dL)	31	91,2 %

Peneliti, 2023

Berdasarkan tabel 4.1 diatas, diketahui bahwa hasil dari 34 responden remaja putri SMA N 1 Godean, sebanyak 19 orang remaja putri yang berusia 17 tahun (55,9%), sedangkan Lila normal lebih banyak yaitu berjumlah 21 orang (61,8%), status kesehatan menunjukkan sebanyak 31 orang yang tidak anemia (91,2%).

3. Distribusi Frekuensi Kadar Hb Sebelum diberi Sari kacang hijau

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kadar Hb Sebelum diberi Sari kacang hijau

Kadar Hemoglobin	Kategori			
	Anemia		Tidak anemia	
	n	f (%)	n	f (%)
Intervensi	3	17,6 %	14	82,4%

Peneliti, 2023

Berdasarkan Tabel 4.2 diatas didapatkan hasil distribusi frekuensi sebelum diberi sari kacang hijau menunjukkan hasil bahwa pada kelompok intervensi (sari

kacang hijau) ditemukan 3 orang yang dikategorikan anemia (17,6%) dan sebanyak 14 orang lainnya dikategorikan tidak anemia (82,4%).

4. Distribusi Frekuensi Kadar Hb Setelah diberi Sari kacang hijau

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Kadar Hb Setelah diberi Sari kacang hijau

Kadar hemoglobin	Kategori			
	Anemia		Tidak anemia	
	n	f (%)	n	f (%)
Intervensi	0	0	17	100 %

Peneliti, 2023

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan hasil setelah diberi sari kacang hijau pada kelompok intervensi (sari kacang hijau) dengan kategori anemia tidak ada, 17 orang kelompok intervensi setelah diberi sari kacang hijau berada di kategori tidak anemia (100%).

5. Perbedaan Hasil Kadar Hb Sebelum dan Setelah diberi Sari kacang hijau

Tabel 4.4 Perbedaan hasil kadar hb sebelum dan setelah diberi sari kacang hijau

Kadar hemoglobin	Intervensi	
	Pre-test	Post-test
Pre-Post		
Mean (SD)	12.94 (2.249)	14.35 (1.498)
Median	13	15
Range	8-16	12-17
Perbedaan	0,023*	

Uji Wilcoxon*

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan diketahui bahwa hasil uji Wilcoxon terhadap hasil kadar hb sebelum dan setelah diberi sari kacang hijau dapat dilihat dari nilai mean (SD) yaitu 12.94 (2.249), kemudian median pada pre-test sebesar 13 dan 15 pada post-test, selanjutnya range pada pre-test sebesar 8-16 dan 12-17 pada post-test pada kelompok intervensi. Lalu, hasil perbedaan pada kelompok intervensi yaitu 0,023. Dimana Pre-test dan post-test dengan Sig. $0.023 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa "Ha diterima". Artinya ada perbedaan hasil pre-test dan post-test sari kacang hijau, sehingga dapat

disimpulkan pula bahwa “Ada Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin (HB) Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Godean”.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Berdasarkan penelitian ini, diketahui bahwa hasil dari 34 responden remaja putri SMA N 1 Godean, sebanyak 19 orang remaja putri yang berusia 17 tahun (55,9%), sedangkan Lila normal lebih banyak yaitu berjumlah 21 orang (61,8%), status kesehatan menunjukkan sebanyak 31 orang yang tidak anemia (91,2%).

Remaja didefinisikan sebagai masyarakat yang berada di rentang usia 10-19 tahun. Adapun pengertian lain remaja ini sebagai seseorang yang berada di rentang usia 12-21 tahun. Masa ini dapat disebut juga sebagai masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Remaja terbagi menjadi dua, yaitu remaja putra dan remaja putri. Pada hal kesehatan, usia merupakan salah satu faktor remaja putri mengalami anemia, sebab remaja putri termasuk golongan rawan yang mudah terkena anemia.

Anemia pada remaja putri disebabkan oleh menstruasi yang terjadi setiap bulannya yang menyebabkan remaja putri kehilangan zat besi. Selain itu, pola makan juga dapat mempengaruhi terjadinya anemia, hal ini dapat dipengaruhi oleh lingkungan teman dan media sosial dalam hal memilih makanan. Kemudian kebiasaan makan yang salah karena diet, mengkonsumsi *junkfood*, selalu melewatkan sarapan serta kebiasaan mengkonsumsi teh dan kopi setiap harinya. Hal ini, cenderung menyebabkan kadar hemoglobin dalam darah terganggu, sehingga sering kali mengakibatkan remaja putri mengalami anemia.

Hal ini sejalan dengan (Carolin et al., 2021), mengatakan bahwa remaja putri memiliki resiko sepuluh kali mengalami anemia daripada remaja pria. Selain disebabkan oleh ketidakseimbangan asupan gizi, faktor pertumbuhan dan siklus menstruasi bulanan, anak perempuan

mebutuhkan lebih banyak asupan zat besi. Akan tetapi, sering remaja putri membatasi pola makan dan menerapkan diet yang salah sehingga hal tersebut juga dapat menjadi faktor penyebab anemia pada remaja.

Selain usia, pada penelitian ini menunjukkan hasil pemeriksaan Lila, Lila adalah indikator yang dapat digunakan untuk menilai status gizi. Pengukuran lila ini adalah salah satu pengukuran umum yang dilakukan untuk deteksi awal untuk mengetahui apakah suatu kelompok berisiko mengalami KEK. Pengukuran Lila pada remaja putri akan membantu dengan mudah mengidentifikasi remaja putri yang berisiko mengalami kekurangan gizi (Malnutrisi) sehingga akan mudah jika menerima penanganan yang efektif sedini mungkin.

Faktor kejadian KEK dapat menjadi salah satu masalah yang muncul selama pertumbuhan dan perkembangan remaja serta menjadi salah satu faktor pendukung terjadinya anemia. Oleh karena itu, pembentukan keseimbangan gizi pada remaja harus dilakukan, seperti tidak melewati sarapan, biasakan makan tiga kali sehari, makan lebih banyak buah dan sayur, biasakan makan lauk berprotein tinggi (ikan dan sumber protein lainnya, serta hindari dan batasi asupan makanan yang mengandung manis, asin dan berlemak, kemudian biasakan bawa bekal dari rumah, serta biasakan minum air yang cukup dan tidur, dan selalu ingat untuk mencuci tangan dan gosok gigi setelah makan atau setelah berpergian atau sehabis melakukan aktivitas

Pada anemia yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi. Zat besi (Fe) adalah salah satu elemen penting yang sebagai tempat pembentukan hemoglobin atau membentuk sel darah merah. Di kalangan remaja putri saat ini sangat erat kaitannya dengan masa prakonsepsi, masa sebelum pembuahan (kehamilan) jika tidak dipersiapkan dengan baik pada masa sebelum hamil maka dapat berisiko selama masa kehamilan, seperti melahirkan bayi dengan bayi lahir rendah (BBLR), kematian perinatal dan perdarahan (Wirawanti, 2022).

2. Kadar Hb Sebelum Pemberian Sari kacang hijau

Berdasarkan penelitian ini didapatkan hasil kadar hb pada remaja putri sebelum diberi sari kacang hijau pada kelompok intervensi ditemukan 3 orang yang dikategorikan anemia (17,6%) dan sebanyak 14 orang lainnya dikategorikan tidak anemia (82,4%).

Menstruasi adalah perdarahan uterus akibat luruhnya dinding rahim. Hal ini terjadi dikarenakan pada Rahim tidak terjadi pembuahan pada sel telur oleh sperma. Maka, lapisan pada dinding Rahim yang awalnya sudah dipersiapkan untuk proses kehamilan namun karena tidak adanya proses pembuahan maka dinding Rahim tersebut akan luruh dan hal inilah yang dinamakan siklus menstruasi yang terjadi setiap bulannya pada seorang wanita. Lama menstruasi biasanya 3-5 hari, ada yang 1-2 hari diikuti darah sedikit-sedikit kemudian, ada yang sampai 7-8 hari. Jumlah darah yang keluar rata-rata perempuan kehilangan sekitar 30-40 ml darah saat menstruasi.

Menurut asumsi peneliti, Anemia adalah penurunan kadar hemoglobin dengan kadar hb <13,5 gr/dL pada pria dewasa dan <11,9 gr/dL pada wanita dewasa. Ciri umum anemia, selain penurunan hemoglobin adalah: letih, kelelahan, lesu, lunglai dan lemas. Sering juga disertai sakit kepala dan pusing, mata berkunang-kunang, sulit berkonsentrasi dan mudah mengantuk.

Pemerintah sendiri telah mengambil langkah-langkah untuk menanggulangi kejadian anemia pada remaja putri ini dengan program suplementasi zat besi (Tablet Tambah Darah) yang diberikan secara gratis untuk sekolah dan fasilitas kesehatan lainnya guna mengatasi dan mencegah anemia perlu dilakukan peningkatan asupan gizi dengan cara sarapan, makan siang dan makan malam tepat waktu dengan menu yang seimbang.

Selain mengkonsumsi tablet tambah darah sebagai upaya preventif yang diberikan pemerintah untuk remaja putri, adapun upaya preventif lainnya yaitu dengan memperbanyak konsumsi makanan bergizi yaitu makanan kaya zat besi yang berasal dari hewani (daging, ikan, ayam, hati,

telur) dan makanan nabati (sayuran hijau tua, kacang-kacangan, tempe) yang mengandung daging merah (daging sapi, kambing, domba), sayuran hijau, telur, kacang-kacangan, makanan laut (*Seafood*).

Selain itu, sari kacang hijau terbukti dapat membantu meningkatkan kadar hb, jika diminum rutin selama 7 hari pada pagi dan sore hari. Selain kandungan zat besi, kacang hijau juga mengandung vitamin C dan seng yang memiliki efek terapeutik pada anemia defisiensi besi. Setengah cangkir kacang hijau juga mengandung 7 mikrogram vitamin A. Jika kekurangan vitamin A akan memperburuk anemia defisiensi besi. Suplemen vitamin A bermanfaat untuk anemia defisiensi besi. Vitamin A memiliki berbagai peran dalam tubuh, termasuk pertumbuhan dan diferensiasi sel darah merah, kekebalan terhadap infeksi, dan mobilisasi cadangan besi di semua jaringan.

3. Kadar Hb Setelah diberi Sari kacang hijau

Berdasarkan penelitian ini menunjukkan hasil setelah diberi sari kacang hijau pada kelompok intervensi (sari kacang hijau) dengan kategori anemia tidak ada, 17 orang kelompok intervensi setelah diberi sari kacang hijau berada di kategori tidak anemia (100%).

Kacang hijau ialah makanan yang salah satunya memiliki peran dan menyimpan zat-zat diperlukan dalam pembentukan sel darah merah serta membawa vitamin dan mineral (besi, kalsium, kalium, natrium, dan fosfor) sehingga mampu menanggulangi dampak penurunan Hb. Konsumsi kacang hijau mampu meningkatkan kandungan hemoglobin dalam remaja putri. Bagi remaja putri disarankan agar mengkonsumsi sari kacang hijau ketika menstruasi dan setelah menstruasi agar dapat menghindari kejadian anemia.

Kacang hijau mengandung zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah, sehingga dapat mengatasi akibat penurunan nilai hemoglobin. Kacang hijau juga mengandung fitokimia yang bermanfaat untuk proses pembentukan darah serta mengandung vitamin, mineral, kalsium, fosfor, zat besi, natrium, dan kalium yang banyak terdapat pada kacang hijau. Kacang hijau mengandung 20-25% protein.

Hal ini sejalan dengan (Mariyona, 2020), bahwa dengan mengkonsumsi jus kacang hijau yang diolah selama 7 hari bahwa ada pengaruh pemberian jus kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada penderita anemia remaja putri.

4. Perbedaan Hasil Kadar Hb Sebelum dan Setelah diberi Sari kacang hijau

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa hasil uji Wilcoxon terhadap hasil kadar hb sebelum dan setelah diberi sari kacang hijau dapat dilihat dari nilai mean (SD) yaitu 12.94 (2.249), kemudian median pada pre-test sebesar 13 dan 15 pada post-test, selanjutnya range pada pre-test sebesar 8-16 dan 12-17 pada post-test pada kelompok intervensi. Lalu, hasil perbedaan pada kelompok intervensi yaitu 0,023. Dimana Pre-test dan post-test dengan Sig. $0.023 < 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”. Artinya ada perbedaan hasil pre-test dan post-test sari kacang hijau, sehingga dapat disimpulkan pula bahwa “Ada Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin (HB) Saat Menstruasi Pada Remaja Putri Di SMA N 1 Godean”.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Zaimy & dkk, 2021), pada penelitiannya menunjukkan adanya Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Haemoglobin Pada Remaja Putri Di Asrama Putri Stikes Syedza Saintika Padang dengan hasil uji statistik Paired Sampel T test yaitu sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Penelitian lainnya melaporkan hal yang sama yaitu terdapat peningkatan secara signifikan kadar hemoglobin pada remaja putri setelah diberikan pemberian kacang hijau dan tablet tambah darah pada kelompok intervensi. Dimana peningkatan kadar hemoglobin kelompok intervensi lebih tinggi dari kadar hemoglobin kelompok intervensi dengan hasil uji statistik uji paired samples t-test yaitu sig (2-tailed) sebesar $0,022 < 0,05$.

Kacang hijau salah satu sumber bahan makanan yang memiliki zat gizi serta manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh. Salah satu manfaat dari kacang hijau sebagai tambahan asupan zat besi dalam meningkatkan kadar hb. Kacang hijau tidak hanya berfungsi apabila terjadi saat kekurangan zat

besi dalam tubuh. Akan tetapi, dapat juga menjaga kestabilan atau keseimbangan zat besi. Kacang hijau juga sangat bermanfaat bagi pertumbuhan anak usia sekolah. Para orang tua disarankan untuk menjadikan sari kacang hijau sebagai salah satu menu sarapan pagi bagi anak-anaknya sebelum memulai aktivitas mereka.

Zat besi pada ultra sari kacang hijau sebesar 20% dimana jika diubah menjadi mg yaitu menjadi 20 mg. 20 mg zat besi yang terkandung dalam ultra sari kacang hijau ini telah mencukupi kebutuhan zat besi dalam tubuh. Pada remaja putri berusia diatas 12 tahun membutuhkan 18 mg zat besi bagi tubuh, ketika mensturasi tubuh perempuan rata-rata kehilangan 30-40 ml darah dengan mengkonsumsi sari kacang hijau selama 7 hari dapat membantu meningkatkan kadar hb saat menstruasi.

C. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan selama dalam proses penelitian, antara lain:

1. Adanya keterbatasan dalam proses penelitian yakni ialah keterbatasan waktu, pada saat pengambilan data sampel diharuskan bergantian untuk datang ke ruang UKS agar tidak terlalu banyak menguras waktu proses belajar mengajar. Hal ini yang membuat penelitian ini terkesan menguras waktu dan kurang kondusif saat penelitian ini tengah berlangsung.
2. Adanya keterbatasan dalam kesediaan responden, penelitian ini hanya menggunakan remaja putri yang berada di kelas 11, karena pada saat melakukan kunjungan yang diperbolehkan menggunakan populasi yaitu pada siswi kelas 11. Maka dari itu, penelitian ini belum optimal dan mengetahui secara menyeluruh apakah semua remaja putri yang ada di sekolah memang rata-rata memiliki kadar hb yang normal semua atau justru beberapa remaja putri memiliki kadar hb kurang dari normal.