

# Sosialisasi Pemberian Sari Kacang Hijau (*Phaseolus Radiates*) Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Nifas Dengan Anemia Di Klinik Pratama Cahaya

## *Socialization of Green Bean Juice (*Phaseolus Radiates*) in Increasing Hemoglobin Levels in Postpartum Mothers with Anemia At Pratama Cahaya Clinic*

Ika Nur Saputri<sup>1\*</sup>, Irma Nurianti<sup>2</sup>, Mayang Citra Hariati<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam  
Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara – Indonesia

---

### Abstrak

Masa nifas merupakan masa kritis bagi hidup ibu dan bayi yang baru saja dilahirkan, yang mana sering sekali dapat mengakibatkan kematian. Senantiasa diperlukan perawatan intens agar terhindar dari bahaya komplikasi. Apabila ibu nifas mengalami anemia, maka kadar hemoglobin akan lebih kecil dari 11 gr/dl. Agar ibu nifas terhindar dari anemia, disarankan agar mengkonsumsi setidaknya 90 tablet zat besi. Kacang hijau umumnya mengandung zat besi sebesar 6,7 mg dalam 100 gr. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan peserta PkM dalam menerapkan tindakan yang tepat saat ibu nifas mengalami anemia. Proses konsumsi sari kacang hijau juga tergolong praktis bagi ibu nifas sehingga mudah untuk menyiapkannya. Kegiatan pengabdian diadakan pemberian materi dalam bentuk sosialisasi, dimana sebelum dan sesudah sosialisasi akan diberikan pre dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Peserta PkM berjumlah 20 orang ibu nifas di klinik pratama cahaya. Hasil nilai rerata pre-test peserta PkM berada pada angka 57.5 atau terkategori kurang baik dan terjadi peningkatan setelah post-test menjadi 74.5 yang terkategori baik. Dapat dikaji bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 17. Sosialisasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai manfaat sari kacang hijau, proses penyiapan sari kacang hijau untuk disajikan, dan dampak bagi ibu hamil bila kadar Hb rendah saat masa nifas.

**Kata kunci:** Anemia; Kadar Hemoglobin; Ibu Nifas; Sari Kacang Hijau; Sosialisasi

### Abstract

*The postpartum period is a critical period for the life of the mother and the newborn baby, which can often result in death. Intensive care is always needed to avoid the dangers of complications. If the postpartum mother experiences anemia, the hemoglobin level will be less than 11 gr / dl. In order for postpartum mothers to avoid anemia, it is recommended to consume at least 90 iron tablets. Green beans generally contain 6.7 mg of iron in 100 grams. This socialization activity aims to increase the knowledge of PkM participants in implementing the right actions when postpartum mothers experience anemia. The process of consuming green bean juice is also relatively practical for postpartum mothers so that it is easy to prepare. Community service activities in the form of providing material in the form of socialization, where before and after the socialization, pre and post-tests will be given to measure the increase in knowledge. PkM participants numbered 20 postpartum mothers at the Pratama Cahaya clinic. The average pre-test score for PkM participants was 57.5 or categorized as less good and there was an increase after the post-test to 74.5 which was categorized as good. It can be seen that there was an increase in knowledge of 17.0. This socialization succeeded in increasing participants' knowledge regarding the benefits of green bean juice, the process of preparing green bean juice to be served, and the impact on pregnant women if Hb levels are low during the postpartum period.*

**Keywords:** Anemia; Hemoglobin Level; Postpartum Mother; Green Bean Juice; Socialization

---

\* Corresponding author: Ika Nur Saputri, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Indonesia

E-mail : [ikanursaputri@gmail.com](mailto:ikanursaputri@gmail.com)

Doi : 10.35451/jpk.v4i2.2405

Received : December 10<sup>th</sup>, 2024; Accepted: December 15<sup>th</sup>, 2024; Published: December 30<sup>th</sup>, 2024

Copyright: © 2024 Ika Nur Saputri. Creative Commons License This Work is licensed under a Creative Attribution 4.0 International License.

## 1. PENDAHULUAN

Masa nifas menjadi masa yang kritis bagi hidup seorang ibu dan bayi yang baru saja dilahirkan. Pada masa ini, sering sekali menyebabkan ibu dan bayi dapat meregang nyawa. Dalam kondisi ini, dibutuhkan perawatan yang intens agar dapat terhindar dari bahaya penyakit komplikasi lainnya dan kematian. Dalam waktu 6 minggu biasanya masa nifas akan dimulai keularnya plasenta, yang kemudian organ-organ reproduksi akan kembali ke keadaan awalnya. Jika masa nifas tidak ditangani dengan tepat, maka akan mengakibatkan penyakit lainnya seperti pendarahan, preeklamsi/eklamsia, dan infeksi [1].

Organisasi kesehatan dunia menetapkan pelayanan kesehatan ibu pasca melahirkan dalam 1 hari pertama dengan harus tersedianya dokter, bidan, dan perawat. Separuh dari total seluruh kematian pasca melahirkan umum terjadi dalam waktu 1 hari setelah melahirkan [2]. Data Profil Kesehatan Indonesia menunjukkan bahwa kuantitas ibu nifas di Sumatra utara (2021) berada pada angka 292.005 jiwa, yang mana terjadi kematian ibu karena perdarahan sebanyak 1.330 kasus dan hipertensi kehamilan sebesar 1.077 kasus [3].

Jika terjadi anemia saat hamil, maka kadar hemoglobin ibu akan berada dibawah 11 gr/dl. Anemia ini akan memicu banyak komplikasi yang dapat terjadi pada ibu maupun calon bayi. Untuk menghindari anemia ini, maka ibu hamil disarankan senantiasa mengkonsumsi paling sedikitnya 90 tablet zat besi saat hamil [5]. Keadaan anemia ini terjadi karena minimnya nutrisi yang masuk ke dalam ibu hamil seperti zat besi, folat, dan B12 yang dapat berkontribusi dalam pembentukan sel darah merah [6]. Budaya di masyarakat juga sering hanya memberikan makanan berupa nasi dan jumlah lauk yang terbatas seperti tempe, tahu, dan sayuran rebus tanpa bumbu yang juga menurunkan kadar hemoglobin [7].

Konsumsi tablet besi yang instan juga diperlukan, namun dapat memilih alternatif lainnya dengan mengonsumsi makanan atau minuman yang kaya akan zat besi seperti sari kacang hijau. Kacang hijau diketahui mengandung zat besi sebesar 6,7 mg dalam 100 gr. Melalui konsumsi 2 cangkir kacang hijau/hari akan dapat meningkatkan kadar Hb sebesar 18 mg [9].

Ika Nur Saputri (2024) menunjukkan bahwa kebanyakan kadar Hb ibu nifas menjadi normal setelah mengonsumsi sari kacang hijau [10]. Riset yang diadakan Fingki Andriani (2022) menunjukkan bahwa sari kacang hijau mampu menaikkan Hb ibu hamil [11]. Meilve Nora Syawal (2021) juga menjelaskan bahwa terjadi peningkatan signifikan kadar Hb setelah ibu hamil konsumsi sari kacang hijau. Berdasarkan kajian terhadap data ibu nifas di Klinik Cahaya Lubuk Pakam Januari 2024 menunjukkan ada 22 ibu nifas yang mengalami anemia [12]. Maka tim PkM merasa perlu untuk memberikan sosialisasi tentang manfaat pemberian sari kacang hijau dalam meningkatkan kadar hemoglobin ibu nifas. Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan wawasan peserta PkM sehingga akan mampu menerapkan tindakan yang tepat saat ibu nifas mengalami anemia. Selain itu, solusi mengonsumsi sari kacang hijau dapat dikatakan sebagai solusi yang praktis bagi ibu nifas sehingga mudah dalam mengaplikasikannya.

## 2. METODE

Kegiatan Pengabdian diadakan dengan memberikan materi kepada peserta PkM dalam bentuk kegiatan sosialisasi. Selain itu, tim PkM juga memberikan sari kacang hijau kepada peserta PkM yang berjumlah 20 orang ibu nifas di klinik pratama cahaya. Pemberian materi PkM diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan peserta PkM sehingga mampu mengatasi kondisi kekurangan kadar hemoglobin pada ibu nifas. Rangkaian proses kegiatan PkM dilaksanakan secara bertahap seperti yang dijelaskan berikut:

1. Tim PkM memperkenalkan diri, menyampaikan tujuan pelaksanaan PkM, dan manfaat yang dapat diterima oleh para peserta.
2. Tim PkM memberikan lembar pre-test untuk diisi oleh peserta PkM sesuai dengan pengalaman dan pengetahuannya.
3. Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi sosialisasi tentang sari kacang hijau yang dapat dimanfaatkan pada ibu nifas dalam meningkatkan kadar hemoglobin.
4. Setelah materi disampaikan, tim PkM membuka sesi diskusi dan tanya jawab antara tim PkM dan seluruh peserta. Melalui sesi ini, maka dapat terjadi pertukaran dan peningkatan pengetahuan diantara para peserta PkM.

5. Tim PkM mengadakan kegiatan Post-test untuk mengukur dan mengkonfirmasi peningkatan pengetahuan peserta PkM mengenai materi yang telah disosialisasikan.
6. Tim PkM membagikan sari kacang hijau kepada peserta PkM untuk bisa merasakan secara langsung tentang manfaat sari kacang hijau dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

### 3. HASIL

Secara keseluruhan, kegiatan PkM ini telah terlaksana dengan baik dan peserta dapat menerima manfaatnya. Beberapa hasil yang diperoleh dapat dijabarkan sebagai berikut :

1. Kebanyakan peserta PkM yang berjumlah 20 orang merupakan yang berprofesi sebagai Ibu rumah tangga yang kebanyakan berusia 20-45 tahun.
2. Pengetahuan peserta PkM menjadi bertambah tentang sari kacang hijau yang dapat dimanfaatkan sebagai zat yang mampu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas. Selain itu juga memahami tentang bagaimana sari kacang hijau dapat bekerja dalam meningkatkan kadar hemoglobin melalui kandungan zat besi yang terdapat dalam sari kacang hijau.
3. Hasil pre-test menunjukkan nilai rata-rata peserta PkM adalah sebesar 57.5 yang mengartikan bahwa pengetahuan peserta PkM kurang cukup baik mengenai sari kacang hijau yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu Nifas.
4. Hasil post-test menunjukkan nilai rata-rata peserta PkM mengalami peningkatan menjadi 74.5 yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta PkM sebesar 17 yang berarti pengetahuan peserta PkM menjadi lebih baik. Hasil nilai pre-test dan post-test peserta ditampilkan pada tabel 1.

Tabel 1. Nilai Pre-test dan Post-test

Pre-test		Post-test	
Nilai	Frekuensi	Nilai	Frekuensi
40	1	60	1
50	6	70	10
60	10	80	8
70	3	90	1
Nilai rerata pre-test	57.5	Nilai rerata post-test	74.5

Sebelum diberikan materi melalui sosialisasi, kebanyakan peserta PkM hanya memperoleh nilai pre-test sebesar 60 untuk 10 peserta. Setelah diberikan, maka kebanyakan peserta memperoleh nilai 70 dan 80 yang masing-masing berjumlah 10 dan 8 peserta.

5. Hasil riset-riset juga mendukung bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan sari kacang hijau. Kebanyakan kadar Hb menjadi normal yaitu 11 g/dL. Selain itu, berdasarkan hasil analisis menunjukkan juga bahwa terjadi perbedaan kadar hemoglobin ibu nifas sebelum dan sesudah mengkonsumsi sari kacang hijau.

### 4. PEMBAHASAN

Kebanyakan ibu nifas yang memerlukan materi sosialisasi adalah ibu yang berperan sebagai ibu rumah tangga dan yang rata-rata berusia muda dan baru pertama kalinya akan menjalani periode melahirkan [13]. Sehingga merasa perlu diberikan sosialisasi tentang manfaat sari kacang hijau yang dapat meningkatkan kadar Hb, sehingga saat masa nifas, ibu sudah dibekali dengan pengetahuan yang cukup apabila mengalami anemia. Berkurangnya kadar Hb pada ibu nifas dikarenakan kurangnya zat besi dan terjadi pendarahan berlebih saat dan sesudah proses melahirkan [14].

Minuman sari kacang hijau dapat menaikkan kadar Hb sehingga dapat berkontribusi terhadap imun dan zat besi dapat dengan lebih baik diedarkan ke seluruh tubuh [15]. Sari kacang hijau diketahui banyak mengandung nutrisi

seperti vitamin B kompleks (Tiamin, Riboflavin, dan Asam Folat) dan zat besi (Fe) yang mana sangat berperan dalam membantu ibu nifas dalam menjaga kadar Hb agar tetap normal [16].

Beberapa manfaat yang dapat diterima oleh peserta PkM melalui kegiatan sosialisasi ini antara lain peserta menjadi sadar tentang perlunya nutrisi yang baik bagi tubuh, mendorong perlunya untuk menerapkan pola hidup yang sehat, dan meningkatkan taraf hidup yang sehat bagi ibu nifas, serta mendorong kreatifitas dan peningkatan pengetahuan ibu nifas dalam menyiapkan sari kacang hijau yang dapat bermanfaat dalam meningkatkan kadar Hb [17].

Sosialisasi menjadi penting bagi individu maupun kelompok dalam proses menambah wawasan dan menerapkan perubahan dalam lingkungan sosialnya. Proses ini berlangsung sepanjang hayat sehingga dapat memunculkan kepribadian dan kemampuan baru untuk dapat berperan dalam lingkungannya. Sosialisasi dapat berupa interaksi antara perorangan dengan agen sosialisasi [18].

## **5. KESIMPULAN**

Kegiatan PkM melalui sosialisasi ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan peserta PkM yang berjumlah 20 orang peserta. Hasil nilai rerata pre-test peserta PkM awalnya berada pada angka 57.5 atau terkategori kurang cukup baik, namun terjadi peningkatan setelah post-test menjadi 74.5 yang terkategori baik. Sosialisasi ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta mengenai manfaat sari kacang hijau, proses penyediaan sari kacang hijau untuk disajikan, dan dampak bahaya bagi ibu hamil bila kadar Hb yang rendah saat menjalani masa nifas.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim PkM menyampaikan terima kasih terhadap Inkes Medistra Lubuk Pakam yang telah memfasilitasi dalam proses administrasi kegiatan PkM. Selain itu, berterima kasih juga kepada Mitra PkM yang telah bersedia memberikan waktu, tempat, dan peserta dalam pelaksanaan PkM.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] Saputri, Eka Maya. 2020. "Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Pada 6 Jam s/d 6 Hari." *Jurnal Komunikasi Kesehatan* 10(1):29–37.
- [2] Daniati Laia, Priska, Ermawaty Arisandi, Desri Sinaga, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Jl Bunga Terompet No, and Medan Selayang. 2021. "Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Perdarahan Post Partum Di Klinik Heny Kasih Medan Tahun 2021 Description of Knowledge of Public Mothers About Post Partum Bleeding at The Heny Kasih Clinic, Medan In 2021." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 7(2):2615–109.
- [3] Yulawati, Ani, and Frenstika Veriyani. 2022. "Penyuluhan Bahaya Anemia Pada Ibu Hamil." *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 2(4):387–93. doi: 10.25008/altifani.v2i4.234.
- [4] Bakhtiar, Rahmat, Yusuf Muladi, Annisa Tamaya, Aisyah Utari, Rita Yuliana, and Wina Ariyanti. 2021. "Hubungan Pengetahuan Dan Kepatuhan Ibu Hamil Anemia Dalam Mengonsumsi Tablet Tambah Darah Di Wilayah Kerja Puskesmas Lempake Kota Samarinda." *Jurnal Kedokteran Mulawarman* 8(3):78. doi: 10.30872/j.ked.mulawarman.v8i3.6514.
- [5] Widoyoko, Abiyyi Pratama Husada, and Rendy Septianto. 2020. "Pengaruh Anemia Terhadap Kematian Maternal." *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 2(1):1–6. doi: 10.37287/jppp.v2i1.36.
- [6] Sholichah, Farohatus. 2021. "Tingkat Kecukupan Gizi, Status Gizi, Dan Status Anemia Mahasiswa Penghafal Al Quran Di Uin Walisongo Semarang." *Journal of Nutrition College* 10(1):62–71. doi: 10.14710/jnc.v10i1.28985.
- [7] Mulyani, Sindi Sri. 2023. "Hubungan Pengetahuan, Sikap Dan Dukungan Keluarga Terhadap Perilaku Kepatuhan Tablet Zat Besi (Fe) Pada Ibu Nifas." *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)* 2(9):838–46.

- [8] Nisa, Juhrotun, Adevia Maulidya Chikmah, Kharisma Anggra Lorenza, Kiki Rizki Amalia, and Tri Agustin. 2020. "Pemanfaatan Kacang Hijau Sebagai Sumber Zat Besi Dalam Upaya Pencegahan Anemia Prakonsepsi." *Jurnal Surya Masyarakat* 3(1):42. doi: 10.26714/jsm.3.1.2020.42-47.
- [9] Fingki Andriani. 2022. *1 Mega Buana Journal of Midwifery Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Anemia.*
- [10] Saputri I.N. 2024. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (*Phaseolus Radiates*) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Nifas Dengan Anemia Di Klinik Pratama Cahaya Lubuk Pakam. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi.*
- [11] Syawal, M. N. 2021. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Jambi Kabupaten Kuantan Singingi. Skripsi.
- [12] Novita Sari, Eka. 2020. "Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri." *Jurnal Bagus* 02(01):402– 6.
- [13] Intantri kurniati. 2020. "Exercise-Induced Anaemia: A Forgotten Cause of Iron Deficiency Anaemia in Young Adults." *British Journal of General Practice* 65(634):268–69. doi: 10.3399/bjgp15X685069.
- [14] Safitri, Mey Elisa, and Hafsa Us. 2023. "Pengaruh Pemberian Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Nifas Di Wilayah Kerja PMB Salabiah, S.SiT Kecamatan Banda Sakti Lhokseumawe." *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 9(1):464. doi: 10.33143/jhtm.v9i1.2838.
- [15] Husuni, Wa Ode Sitti Fidia. 2023. "Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Puteri." (*Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*) 8(3):56–62. doi: 10.37887/jimkesmas.v8i3.43227.
- [16] Amirul Amalia. 2016. Efektifitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb. RAKERNAS AIPKEMA 2016. "Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat".
- [17] Munawaroh SF, Herniyantun, Kusumastuti. 2019. Gambaran Kejadian ASI pada Ibu Post Nifas di RS PKU. *Jurnal Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.* 2019;1055.
- [18] Lathifah Siti Neneng. 2018. Pengaruh Pemberian Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil, Trimester II. *Jurnal Kebidanan Vol 4.*