

Pengaruh Pemberian Sari Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris L*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Putri

Oleh

Nining Mustika Ningrum^{1*}, Evi Rosita², Dewi Suci Sangdiah Pitaloka³

^{1,2,3} Prodi D III Kebidanan, Fakultas Vokasi Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang

Corresponding author: * email: niningmustika85@gmail.com

ABSTRAK

Anemia paling sering terjadi pada remaja yang mengakibatkan mudah letih, lesu, lemah, lelah, lunglai, dan mata berkunang-kunang. Anemia defisiensi besi dapat dicegah dengan cara mengkonsumsi sari kacang merah sebagai alternatif herbal pengganti. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa Pengaruh pemberian sari kacang merah terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri usia 15-17 tahun. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *one group pretest* dan *post test*, populasinya adalah remaja putri di Pondok Pesantren Tanah Merah Kecamatan Tanah Merah Kabupaten Bangkalan sebanyak 70 orang. Sampelnya sebanyak 59 responden yang diperoleh dari remaja putri yang terdapat kekurangan Hb. Penelitian ini dilakukan pada Bulan April sampai Juli 2022. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi, serta dianalisis dengan menggunakan analisis statistik *T-Test Paired Samples* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Hasil penelitian dari 59 responden menunjukkan bahwa sebelum pemberian sari kacang merah (*Phaseolus vulgaris L*) sebagian besar kadar Hb nya rendah yaitu sebanyak 48 responden (81,4%), setelah pemberian sari kacang merah (*Phaseolus vulgaris L*) sebagian besar Hb nya menjadi normal yaitu sebanyak 43 responden (72,9%) dan ada pengaruh pemberian sari kacang merah terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri usia 15-17 tahun dengan p-value 0,000. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa pemberian sari kacang merah (*Phaseolus vulgaris L*) berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri usia 15-17 tahun.

Kata Kunci : Remaja putri, Anemia, Sari kacang merah.

ABSTRACT

Anemia most often occurs in woman adolescent which causes to be easily tired, lethargic, weak, tired, limp, and dizzy. Iron deficiency anemia can be prevented by consuming phaseolus vulgari L leaves as an alternative herbal substitute. This study aims to analyze the effect of giving red bean juice to increase Hb levels in adolescent

*girls aged 15-17 years. This study used a quasi-experimental design with a one-group pretest and post-test design. The population was 70 at the Tanah Merah Islamic Boarding School, Tanah Merah District, Bangkalan Regency. The sample was 59 respondents who were obtained from young women who had Hb deficiency. This study was conducted from April to July 2022. Collecting data using questionnaires and observation sheets, and analyzed using statistical analysis T-Test Paired Samples with a significance level of 0.05. The results of the study from 59 respondents showed that before giving red bean juice (*Phaseolus vulgaris L*) most of their Hb levels were low, as many as 48 respondents (81.4%), after giving red bean juice (*Phaseolus vulgaris L*) most of their Hb became normal, namely as many as 43 respondents (72.9%) and there is an effect of giving red bean juice to the increase in Hb levels of adolescent girls aged 15-17 with a p-value of 0.000. Based on the results of the study, it can be concluded that giving red bean juice (*Phaseolus vulgaris L*) has an effect on increasing Hb levels in adolescent girls aged 15-17 years.*

Keywords: *Young women, Anemia, Red bean juice.*

A. PENDAHULUAN

Remaja putri pada setiap bulannya akan mengalami menstruasi yang mana pada saat menstruasi ini mereka akan beresiko terkena anemia, ditambah lagi dengan kebiasaan diet remaja putri yang kurang baik yang dapat meningkatkan resiko terjadinya anemia. Anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin atau sel darah merah didalam tubuh berada dibawah normal, yang mana apabila dibiarkan dapat menyebabkan masalah kesehatan bagi si penderita. Anemia dapat menimbulkan gejala seperti lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa. Selain itu anemia juga dapat, menyebabkan tubuh mudah terkena infeksi dikarenakan terjadinya penurunan daya tahan tubuh (Basith, 2017).

Menurut *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan anemia sebagai keadaan angka sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin yang jumlahnya tidak sesuai dengan kebutuhan fisiologis tubuh. Anemia dikelompokkan menjadi 3 bagian berdasarkan nilai Hb yaitu ringan, sedang dan berat. Dari ketiga kategori ini, anemia palingbanyak terjadi pada remaja dan ibu hamil dengan usia produktif 15-49 tahun pada 124 negara yang termasuk dalam WHO. Prevalensi kejadian anemia secara global terjadi pada 204 negara sejak tahun 1990 – 2019. Berdasarkan data penelitian yang dilakukan tahun 2020 didapatkan peningkatan total kasus anemia dari 1,42 miliar pada tahun 1990 menjadi 1,74 miliar di tahun 2019. Penelitian ini juga menunjukkan 3 wilayah penyumbang anemia tertinggi adalah Afrika Barat, Asia Selatan dan Afrika Tengah. Prevalensi anemia pada perempuan usia produktif (15-49 tahun) di Indonesia pada tahun 2019 didapatkan sebesar 31,2% dengan usia terbanyak yaitu 20 – 44 tahun. Menurut Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, angka kejadian anemia di Indonesia pada kelompok usia remaja 15 – 24 tahun mengalami anemia sebanyak 32,0% dan lebih banyak dialami perempuan (27,0%) dibandingkan dengan laki – laki (20,0%).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Pondok pesantren putri dengan pengawasan puskesmas tanah merah terdapat santri putri dengan jumlah 70 remaja. Saat dilakukan wawancara, terdapat 59 (70,4%) orang dari remaja putri mengalami gejala anemia seperti mudah pusing dan mengantuk, penglihatan berkunang-kunang. Mereka mengatakan lebih suka mengkonsumsi makanan cepat saji, suka melewatkan sarapan pagi dan tidak menyukai sayuran serta pola menstruasi mereka pun terganggu. Beberapa mengalami siklus menstruasi yang tidak teratur. Sementara 11 (29,6%) orang remaja putri lainnya tidak memperlihatkan tanda-tanda mengalami anemia. Mereka mengaku sesekali mengkonsumsi sayuran serta pola menstruasi mereka pun lebih teratur. Sedangkan untuk kejadian anemia dari 10 remaja putri yang diukur dengan alat uji kadar hemoglobin 60% remaja putri mengalami anemia, sementara 40% tidak mengalami anemia.

Kurangnya asupan zat besi salah satu penyebabnya adalah status gizi, tingkat pendidikan ibu, status pekerjaan ibu, Pendapatan Orang Tua, pola menstruasi, riwayat penyakit, Pola Konsumsi Tablet Fe. Menurut Utomo S B, pola gaya hidup remaja putri di pondok pesantren dengan makanan yang kurang bergizi, dengan keadaan mereka yang terbatas dengan makanan sehingga berkurang nya asupan gizi dan zat besi yang dapat mempercepat terjadinya anemia. Dampak yang dapat ditimbulkan dari anemia pada remaja yaitu dapat menurunkan prestasi dan menurunkan konsentrasi belajar yang akan mempengaruhi produktivitas di kalangan remaja (Poltekkes Depkes Jakarta, 2015).

Upaya dalam hal penanganan anemia pada remaja putri yaitu pemberian sari kacang merah. Kacang merah merupakan bahan makanan yang mempunyai energi tinggi sekaligus sumber protein nabati yang potensial (Astawan, 2010). Untuk mencegah terjadinya anemia yaitu dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Upaya yang dilakukan antara lain meningkatkan asupan makan sumber zat besi, fortifikasi bahan makanan dengan zat besi dan suplementasi zat besi (Kementerian Kesehatan RI, 2016). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa Pengaruh pemberian sari kacang merah terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri usia 15-17 tahun.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *one group pretest* dan *post test*, populasinya adalah remaja putri di Pondok Pesantren Tanah Merah Kecamatan Tanah Merah Kabupaten Bangkalan sebanyak 70 orang. Sampelnya sebanyak 59 responden yang diperoleh dari remaja putri yang mengalami Anemia. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan kriteria inklusi remaja putri yang bersedia menjadi responden, remaja putri dengan kekurangan Hb/anemia (kadar Hb<12 gr%), remaja putri usia 15-17

tahun (SMA) dan tidak sedang menstruasi. Sari kacang merah dibuat dari 100 gr kacang merah setelah direndam, kemudian direbus dengan 1 liter air. Hasil rebusan kacang merah disajikan dengan tambahan 1 sendok gula pasir (sebagai perasa) pada setiap 1 gelas sari kacang merah. Sari kacang merah dikonsumsi oleh responden selama 7 hari setiap malam hari sebelum tidur. Kemudian kadar Hb akan dievaluasi pada hari ke 7. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan lembar observasi, serta dianalisis dengan menggunakan analisis statistik *T-Test Paired Samples* dengan tingkat kemaknaan 0,05. Penelitian ini bertempat di Pondok Pesantren Tanah Merah Bangkalan pada Tanggal 5 April- 20 Juli 2022.

C. HASIL PENELITIAN

Data Umum

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1 Distribusi umur responden

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	15 Tahun	19	32,2
2.	16 Tahun	18	30,5
3.	17 Tahun	22	37,3
Total		59	100

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa dari 59 responden, sebagian berusia 17 tahun yaitu sebanyak 22 responden (37,3%).

2. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan Terakhir

Tabel 2 Distribusi pendidikan responden

No	Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Persentase (%)
1.	SMP	59	100
2.	SMA	0	0
Total		59	100

Berdasarkan tabel 5.2 dapat diketahui bahwa dari 59 responden, semua pendidikan terakhirnya SMP yaitu sebanyak 59 responden (100%).

3. Karakteristik responden berdasarkan penghasilan keluarga responden

Tabel 3 Distribusi penghasilan keluarga responden

No	Umur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	< 1.500.000 / bulan	13	22,0
2.	1.500.000 – 3.000.000	30	50,9
3.	> 3.000.000 / bulan	16	27,1
Total		59	100

Berdasarkan tabel 5.3 dapat diketahui bahwa dari 59 responden, sebagian besar berpenghasilan 1.500.000 – 3.000.000 / bulan yaitu sebanyak 30 responden (50,9%).

4. Karakteristik responden berdasarkan informasi yang di dapat tentang Anemia

Tabel 4 Distribusi informasi yang di dapat responden

No	Informasi tentang Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Sudah pernah	59	100
2.	Tidak pernah	0	0
Total		59	100

Berdasarkan tabel 5.4 dapat diketahui bahwa dari 59 responden, semua mendapatkan informasi tentang anemia yaitu sebanyak 59 responden (100%).

5. Karakteristik responden berdasarkan sumber informasi yang di dapat

Tabel 5 Distribusi sumber informasi yang di dapat responden

No	Sumber informasi yang di dapat tentang Anemia	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Nakes	14	23,7
2.	Media sosial	36	61,0
3.	Orang tua	9	15,3
Total		59	100

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diketahui bahwa dari 59 responden, sebagian besar mendapatkan informasi tentang anemia dari media sosial yaitu sebanyak 36 responden (61,0%).

Data Khusus

1. Kadar Hb pada remaja putri usia 15-17 tahun sebelum konsumsi sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*)

Tabel 6 Distribusi kadar Hb pada remaja putri usia 15-17 tahun sebelum konsumsi sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*)

No	Kadar Hb remaja putri usia 15-17 tahun	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Hb rendah	48	81,4
2.	Hb sedang	11	18,6
Total		59	100

Berdasarkan tabel 5.6 di atas dapat diketahui bahwa dari 59 responden sebelum pemberian sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*), sebagian besar memiliki kadar Hb rendah yaitu sebanyak 48 responden (81,4%).

2. Kadar Hb remaja putri usia 15-17 tahun setelah konsumsi sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*)

Tabel 7 Distribusi Hb pada remaja putri usia 15-17 tahun setelah konsumsi sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*)

No	Kadar Hb remaja putri usia 15-17 tahun	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Hb normal	43	72,9
2.	Hb rendah	16	27,1
Total		59	100

Berdasarkan tabel 5.7 di atas dapat diketahui bahwa dari 59 responden setelah konsumsi sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*), sebagian besar kadar Hb nya menjadi normal / tidak anemia yaitu sebanyak 43 responden (72,9%) dan sebagian kecil kadar Hb nya / anemia ringan yaitu sebanyak 16 responden (27,1%).

3. Pengaruh pemberian sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*) terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri usia 15-17 tahun

Tabel 8 Tabulasi silang dan hasil uji statistik pengaruh pemberian sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*) terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri usia 15-17 tahun

No	Pemberian sari kacang merah (<i>Phaseolus Vulgaris L</i>)	Kadar Hb						Total		ρ value
		Hb normal		Hb rendah		Hb sedang		F	%	
		F	%	F	%	F	%			
1.	Sebelum	0	0	48	81,4	11	18,6	59	100	0,000
2.	Sesudah	43	72,9	16	27,1	0	0	59	100	

Berdasarkan tabel 5.8 di atas dapat diketahui bahwa sebelum pemberian sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*) sebagian besar kadar Hb nya rendah sebanyak 48 responden (81,4%). Sedangkan setelah pemberian sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*) sebagian besar kadar Hb nya normal sebanyak 43 responden 72,9(%). Kemudian dari hasil uji statistik *T-Test Paired Samples* diperoleh nilai derajat signifikan $\rho (0,000) < \alpha (0,05)$ maka H_1 diterima, yang berarti bahwa ada pengaruh pemberian sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*) terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri usia 15-17 tahun di Pondok Pesantren Tanah Merah Kecamatan Tanah Merah Kabupaten Bangkalan Tahun 2022.

D. PEMBAHASAN

1. Kadar Hb pada remaja putri usia 15-17 tahun sebelum pemberian sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*)

Berdasarkan pada tabel 5.6 menunjukkan bahwa dari 59 responden sebelum pemberian sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*), sebagian besar mengalami kadar Hb rendah yaitu sebanyak 48 responden (81,4%). Menurut peneliti kadar Hb remaja putri sebelum pemberian sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*) kadar Hb nya rendah karena salah satu faktor yang mempengaruhi adalah usia, karena pada usia remaja terjadi percepatan pertumbuhan yang membutuhkan banyak asupan zat besi. Kebutuhan zat besi remaja putri lebih banyak lagi dibanding remaja putra. Bertambahnya usia remaja bertambah pula aktifitasnya.

Setiap aktifitas memerlukan energi. Makin banyak aktifitas yang dilakukan maka makin banyak juga energi yang diperlukan. Yang kedua menurut peneliti remaja putri lebih mudah mengalami anemia disebabkan mereka umumnya lebih banyak mengkonsumsi makanan yang kandungan zat besinya sedikit dan banyak mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung penyedap rasa sehingga tidak dapat memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh. Remaja putri biasanya ingin tampil langsing sehingga membatasi asupan makanan.

Terjadinya anemia pada remaja putri juga dapat dipengaruhi oleh asupan makanan sehari-hari, dimana mereka lebih mementingkan kuantitas makanan dari pada kualitas gizi yang terdapat di dalamnya. Kurangnya asupan makanan bergizi dan pola diet yang diterapkan remaja putri mengakibatkan kondisi kesehatan yang cenderung menurun, nafsu makan berkurang dan tidak dapat terpenuhi kebutuhan tubuh akan zat besi yang berdampak pada terjadinya anemia. Selain kedua faktor diatas penghasilan keluarga juga berpengaruh. Keluarga responden memberikan uang saku yang cukup banyak sehingga remaja putri di pondok pesantren lebih suka mengkonsumsi makanan cepat saji, suka melewatkan sarapan pagi dan tidak menyukai sayuran. Selain itu remaja putri sebagian besar mengalami kadar Hb rendah disebabkan kebanyakan remaja putri mendapatkan informasi tentang anemia dari media sosial yang kebenarannya terkadang tidak sesuai dengan ilmu pengetahuan yang ada.

Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk mengatasi anemia pada remaja putri adalah melalui pemberian tablet tambah darah (TTD) dengan dosis 1 (satu) tablet perminggu sepanjang tahun. Pemberian tablet tambah darah dilakukan untuk remaja putri usia 12-18 tahun dengan menentukan hari minum TTD bersama setiap Minggu sesuai kesepakatan wilayah masing-masing (Kemenkes RI, 2016). Anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin atau sel darah merah didalam tubuh berada dibawah normal, yang mana apabila dibiarkan dapat menyebabkan masalah kesehatan bagi si penderita. Anemia dapat menimbulkan gejala seperti lesu, lemah, letih, lelah dan cepat lupa. Selain itu anemia juga dapat, menyebabkan tubuh mudah terkena infeksi dikarenakan terjadinya penurunan daya tahan tubuh (Basith, 2017). Hasil Penelitian ini sejalan dengan riset kesehatan dasar (RISKESDAS) Tahun 2018 bahwa kejadian anemia sebanyak 32 % lebih banyak dialami remaja usia 15-24 tahun dan lebih banyak dialami oleh remaja putri.

2. Kadar Hb pada remaja putri usia 15-17 tahun setelah pemberian sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*)

Berdasarkan pada tabel 5.7 menunjukkan bahwa dari 59 responden setelah pemberian sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*), sebagian besar kadar Hb normal yaitu sebanyak 43 responden (72,9%) dan sebagian kadar Hb rendah yaitu sebanyak 16 responden (27,1%). Menurut peneliti kadar Hb remaja putri mengalami peningkatan setelah pemberian sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris*

L) disebabkan karena kacang merah mengandung zat besi sebanyak 10,30 mg kacang merah yang mudah di dapat dan banyak mengandung zat besi, dengan konsumsi kacang merah dapat meningkatkan zat besi yang diperlukan tubuh untuk pembentukan kadar hemoglobin pada remaja putri. Khasiat dari kacang merah diantaranya untuk meningkatkan kadar Hb dalam darah yaitu zat besi.

Kacang merah merupakan sumber zat besi, vitamin A dan juga kaya anti oksidan. Pada umumnya kacang merah dikonsumsi dalam bentuk matang. Upaya untuk mencegah anemia dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi. Zat besi adalah mineral yang dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah. Selain itu mineral ini juga berfungsi sebagai komponen untuk membentuk myoglobin (protein yang membawa oksigen ke otak). Salah satu unsur penting dalam pembentukan sel darah merah adalah zat besi. Zat besi dapat diperoleh dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan dari bahan nabati (kacang-kacangan, tempe) dan sayuran berwarna hijau. Kedua banyak mengkonsumsi makanan sumber vitamin yang bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi yaitu jambu, jeruk, tomat, dan nanas. Berdasarkan uraian di atas maka tanaman herbal yang dapat digunakan sebagai pengobatan alternatif anemia defisiensi zat besi yaitu dengan konsumsi sari kacang merah (Dieny F, 2014).

Selain upaya pencegahan diatas ditambah lagi upaya pemantauan agar dapat mengawasi pemberian tablet tambah darah agar bisa memastikan remaja putri benar-benar mengkonsumsi tablet tambah darah. Anemia masih merupakan masalah kesehatan di Indonesia yang belum tuntas ditangani, anemia berat tidak ditangani dengan baik khususnya pada remaja putri dapat berdampak jangka panjang pada dirinya. Dampak dari anemia seorang remaja putri dapat mengurangi konsentrasi belajar, kekebalan tubuh menjadi lemah dan mudah mengalami letih sehingga sangat beresiko untuk kesehatan tubuhnya sendiri. Penelitian ini hampir sama dengan penelitian yang dilakukan Andi St. umrah (2018) dengan judul Pengaruh konsumsi kacang merah terhadap pengobatan anemia pada ibu hamil di puskesmas Sendana kota Palopo.

Zat besi adalah sebuah nutrient esensial yang diperlukan oleh setiap sel manusia. Besi dalam tubuh berfungsi sebagai pembawa oksigen dan elektro serta sebagai katalisator untuk oksigenasi, hidroksilasi dan proses metabolik lain melalui kemampuannya berubah bentuk antara fero (Fe^{++}) dan fase (Fe^{+++}). Adanya penurunan atau peningkatan jumlah besi dalam tubuh akan terjadi pembatasan sintesis komponen yang mempengaruhi besi aktif sehingga mempengaruhi proses fungsional jaringan tubuh lainnya dan mungkin menimbulkan ABD (Luh Seri Ani, 2013). Pada penggunaan SF (Sulfate Ferrous) dapat menimbulkan efek samping pada saluran gastrointestinal pada sebagian orang, seperti rasa tidak nyaman di ulu hati, mual, muntah dan diare serta pada sebagian wanita

menimbulkan efek samping konstipasi. Sedangkan dengan mengkonsumsi sari kacang merah sangat jarang terjadi efek samping (Nuraeni R, 2019).

3. Pengaruh pemberian sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*) terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri usia 15-17 tahun

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat pada tabel 5.8 menunjukkan bahwa dari 59 remaja putri usia 15-17 tahun sebelum konsumsi sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*) sebagian besar mengalami kadar Hb rendah yaitu sebanyak 48 responden (81,4%). Sedangkan setelah konsumsi sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*) hampir sebagian besar kadar Hb nya menjadi normal yaitu sebanyak 43 responden (72,9 %). Hasil uji statistik *T-Test Paired Samples* diperoleh nilai derajat signifikan $\rho (0,000) < \alpha (0,05)$ maka H_1 diterima, yang berarti bahwa ada pengaruh pemberian sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*) terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri usia 15-17 tahun di pondok psantren Tanah Merah Kecamatan Tanah Merah Kabupaten Bangkalan.

Menurut peneliti dengan konsumsi sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*) dapat meningkatkan kadar Hb remaja khususnya remaja putri sehingga dapat menangani anemia yang terjadi pada remaja putri. Dengan konsumsi sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*) dapat meningkatkan kadar Hb remaja sebesar 0,79 g/dL. Kacang merah memiliki kandungan zat besi (ferritin) yang tinggi, bertambahnya absorpsi zat besi digambarkan dengan meningkatnya kapasitas pengikatan zat besi. Pada tahap yang lebih lanjut berupa simpanan zat besi, bertambahnya transferin, bertambahnya protoporphirin yang diubah menjadi darah dan akan diikuti dengan meningkatnya kadar ferritin serum yang kemudian berikatan dengan besi membentuk molekul hem, kemudian molekul hem berikatan dengan satu molekul globin, satu globulin yang disintesis dalam ribosom retikulum endoplasma membentuk hemoglobin, sehingga sari kacang merah bisa meningkatkan kadar hemoglobin (Putri F, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Andi St. Umrah (2018) dengan judul pengaruh konsumsi kacang merah terhadap pengobatan anemia pada ibu hamil di Puskesmas Sendana Kota Palupu tahun 2018. Kemudian hasil independen di dapatkan hasil nilai $p 0,002$ berarti ada perbedaan efektivitas pemberian sari kacang merah.

E. KESIMPULAN DAN SARAN

1. Kesimpulan

Kesimpulan dari penelitian yang telah dilakukan adalah Terdapat pengaruh pemberian sari kacang merah (*Phaseolus Vulgaris L*) terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri usia 15-17 tahun di Pondok Pesantren Tanah Merah Kecamatan Tanah Merah Kabupaten Bangkalan

2. Saran

Tenaga kesehatan atau institusi pelayanan kesehatan untuk lebih meningkatkan kegiatan penyuluhan kesehatan pada masyarakat khususnya remaja putri. Melakukan pemeriksaan rutin kadar Hb remaja khususnya remaja putri dan lebih meningkatkan kegiatan UKS dan Ponkestren.

F. DAFTAR PUSTAKA

- Andaruni, 2018. *Efektivitas Pemberian Tablet Zat Besi (Fe), Vitamin C dan Jus Buah Jambu Biji Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (Hb) Remaja Putri di Universitas Muhammadiyah Mataram*. Jurnal Universitas Muhammadiyah Mataram. Diakses Tanggal 17 November 2020
- Astuti. 2013. *Tingkat Pengetahuan Remaja Puteri tentang Anemia pada Siswi Kelas XI di SMA Muhammadiyah I Sragen. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada*. Skripsi. Diakses Tanggal 20 November 2020.
- Dewi LR,Widatiningsih Sri, Masini . 2017. *Pengaruh Pemberian Tablet Fe Dan Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil*. Jurnal Kebidanan.
- Dieny, F. F. 2014. *Permasalahan Gizi pada Remaja Putri*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Fauziandari, E. N. (2019). Efektifitas Ekstrak Daun Kelor Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehata Karya Husada*, 7(2), 185-190.
- Giyanti, 2016. *Pengaruh Pemberian Tablet Fe Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Dengan Anemia Di Smk Negeri I Ponjong Gunungkidul*. Universitas „Aisyiyah Yogyakarta. Skripsi. Diakses Tanggal 20 November 2020.
- Gunatmaningsih, 2017. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 1 Kecamatan Jatibarang Kabupaten Brebes*. Universitas Negeri Semarang. Skripsi. Diakses Tanggal 17 November 2020.
- Hasdianah, Siyoto dan Peristyowati. 2014. *Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Nuha Medika. Yogyakarta.
- Kemenkes, RI, 2019. *Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak*. Dirjen Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak Direktorat Bina Gizi: Jakarta.
- Nuraeni, R., Sari, P., Martini, N., Astuti, S., & Rahmiati, L. (2019). Peningkatan Kadar Hemoglobin melalui Pemeriksaan dan Pemberian Tablet Fe Terhadap Remaja yang Mengalami Anemia Melalui “Gerakan Jumat Pintar”. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (Indonesian Journal of Community Engagement)*, 5(2), 200-221.
- Noky, 2016. *Evektifitas Pemberian Tablet Tambah Darah Terhadap Kadar Hb Siswi SLTPN 1 Donorojo Kecamatan Donorojo Kabupaten Pacitan*. Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses Tanggal 19 November 2020.

- Putri, F., & Nasution, R. I. (2019). Efektivitas Minuman Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Remaja Putri di Panti Asuhan di Kota Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Kedokteran (Journal of Medical Science)*, 12(2), 95-100.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2019. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Departemen Kesehatan RI*.
- Ridwan, M., Lestariningsih, S., & Lestari, G. I. (2018). Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 11(2), 57-64.
- Yulianti, H., Hadju, V., & Alasiry, E. (2016). Pengaruh ekstrak daun kelor terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri di SMU Muhammadiyah Kupang. *JST Kesehatan*, 6(3), 399-404.