



## “PAK SARKIJO” PENCEGAHAN ANEMIA KEHAMILAN DENGAN SARI KACANG HIJAU

Retno Setyo Iswati<sup>1</sup>, Nina Hidayatunnikmah<sup>1</sup>, Tetty Rihardini<sup>1</sup>, Solichatin<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Indonesia

\*Email: [retnoiswati@unipasby.ac.id](mailto:retnoiswati@unipasby.ac.id)

Informasi Artikel	Abstrak
<p><b>Kata kunci:</b> Kehamilan, anemia, sari kacang hijau</p> <p>Diterima: 2025-06-17 Disetujui: 2025-06-18 Dipublikasikan: 2025-07-07</p>	<p>Anemia kehamilan merupakan kehamilan resiko tinggi yang memungkinkan sebagai penyebab kematian ibu hamil, seperti perdarahan, eklampsia, dan infeksi. Berdasarkan hasil pengkajian data di RW 02 Kecamatan Siwalankerto Kota Surabaya didapatkan 5 dari 13 ibu hamil yang memiliki status kehamilan dengan resiko tinggi sebesar 38%. Salah satu penanganan untuk mencegah anemia secara non farmakologi adalah mengkonsumsi sari kacang hijau. Kacang hijau berperan mencegah anemia karena kandungan fitokimia dalam kacang hijau sangat lengkap sehingga dapat membantu proses pembentukan sel – sel darah, eritrosit, leukosit dan trombosit. Tujuan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat untuk pengolahan sari kacang hijau yang dapat digunakan untuk pencegahan anemia ibu hamil. Pada pelaksanaan jumlah peserta yang hadir sebanyak 20 orang. Metode menggunakan penyuluhan terkait pelatihan dan pengolahan kacang hijau menjadi sari kacang hijau serta memantau hasil penyuluhan dan pelatihan kepada ibu hamil dan ibu PKK. Hasil kegiatan pengabdian pada masyarakat terdapat peningkatan pengetahuan dari kuesioner yang dibagikan sebelum pemberian materi yaitu berpengetahuan dengan kategori baik sebesar 40%, kategori cukup sebesar 10%, dan kategori kurang sebesar 50%, sedangkan kuesioner yang dibagikan setelah pemberian materi didapatkan hasil berpengetahuan dengan kategori baik sebesar 75%, kategori cukup sebesar 20%, dan kategori kurang sebesar 5%. Dari kegiatan pengabdian dapat disimpulkan bahwa edukasi berhasil meningkatkan kesadaran ibu hamil dan masyarakat mengenai anemia dan memberikan solusi berbasis pangan lokal yang mudah didapatkan dan diterapkan. Saran ke depannya petugas kesehatan memberikan solusi terhadap permasalahan yang terjadi dengan cara edukasi berbasis kearifan local secara rutin</p>

**Abstact**

Pregnancy anemia is a high-risk pregnancy that can cause maternal death, such as bleeding, eclampsia, and infection. Based on the results of data analysis in RW 02, Siwalankerto District, Surabaya City, 5 out of 13 pregnant women had a high-risk pregnancy status of 38%. One of the treatments to prevent anemia non-pharmacologically is to consume green bean juice. Green beans play a role in preventing anemia because the phytochemical content in green beans is very complete so that it can help the process of forming blood cells, erythrocytes, leukocytes and platelets. The purpose of this community service is to increase community knowledge and skills for processing green bean juice which can be used to prevent anemia in pregnant women. In the implementation, the number of participants present was 20 people. The method used counseling related to training and processing green beans into green bean juice and monitoring the results of counseling and training for pregnant women and PKK mothers. The results of community service activities showed an increase in knowledge from the questionnaire distributed before the provision of material, namely knowledge with a good category of 40%, a sufficient category of 10%, and a less category of 50%, while the questionnaire distributed after the provision of material obtained results with knowledge with a good category of 75%, a sufficient category of 20%, and a less category of 5%. From the community service activities, it can be concluded that education has succeeded in increasing awareness of pregnant women and the community regarding anemia and providing solutions based on local food that are easy to obtain and apply. Suggestions for the future are that health workers provide solutions to problems that occur by means of education based on local wisdom routinely.

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan proses alami dan normal secara fisiologis. Namun demikian, setiap kehamilan memiliki potensi untuk berkembang menjadi kondisi yang patologis. Oleh sebab itu, bidan perlu melakukan tindakan promotif dan preventif guna mencegah munculnya komplikasi atau gangguan selama kehamilan (Indriyani, 2011). Kehamilan dengan risiko tinggi menjadi salah satu tantangan utama dalam pelayanan kesehatan, khususnya dalam bidang obstetri (Manuaba, 2007). Banyak kasus kehamilan berisiko ditemukan di tengah masyarakat, sehingga keberadaan tenaga kesehatan sangat penting dalam melakukan deteksi dini terhadap kondisi ibu hamil. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah promosi kesehatan serta pencegahan risiko melalui pemanfaatan bahan alami yang bisa diolah sendiri oleh ibu hamil maupun keluarganya, guna menghindari terjadinya komplikasi pada kehamilan berisiko tinggi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa sekitar 15% dari seluruh wanita hamil berisiko mengalami komplikasi yang berhubungan dengan kehamilan, yang dapat berujung pada kematian ibu maupun janin. (Marni, 2011)

Kehamilan dengan risiko tinggi adalah kondisi yang berbahaya karena berpotensi menyebabkan kematian pada ibu hamil, seperti akibat perdarahan, eklampsia, atau infeksi. Adanya beberapa faktor risiko yang dialami secara bersamaan oleh seorang ibu dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kehamilan berisiko tinggi. Namun, faktor-faktor risiko tersebut masih dapat diminimalkan dan ditangani melalui pelayanan antenatal yang tepat dan sesuai dengan standar yang berlaku. (Saifudin, 2005)

Berdasarkan hasil pengkajian data di RW 02 Kecamatan Siwalankerto Kota Surabaya tahun 2024 didapatkan 5 dari 13 ibu hamil yang memiliki status kehamilan dengan resiko tinggi sebesar 38%. Resiko tinggi yang dialami oleh ibu hamil di RW 02 sebagian besar dikarenakan jarak kehamilan yang pendek serta jumlah kehamilan yang banyak atau grandemultipara dan terdapat beberapa dari ibu hamil resiko tersebut mengalami anemia dan KEK

Anemia pada masa kehamilan merupakan masalah kesehatan yang serius, karena diperkirakan sekitar 40% ibu hamil di seluruh dunia mengalaminya. Kondisi ini, terutama jika tergolong anemia berat, dapat menimbulkan berbagai konsekuensi negatif bagi ibu maupun janin, seperti kelahiran prematur, bayi dengan berat badan lahir rendah, hingga kematian janin dalam kandungan. Bahkan, anemia dapat menjadi salah satu penyebab utama kematian ibu. Oleh karena itu, upaya pencegahan sangat penting dilakukan untuk menghindari terjadinya anemia beserta dampak buruknya. (Astutik dan Ertiana, 2018)

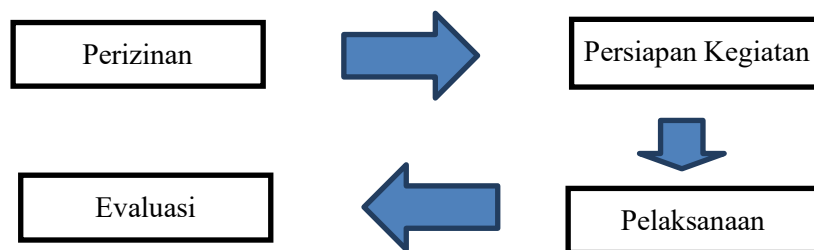
Pencegahan dan penanganan anemia pada ibu hamil dapat dilakukan melalui peningkatan asupan nutrisi dengan mengonsumsi makanan kaya zat besi. Beberapa sumber zat besi yang disarankan meliputi daging, hati, ikan, produk olahan susu seperti susu dan yogurt, buah-buahan yang mengandung vitamin C, sayuran berdaun hijau, serta berbagai jenis kacang-kacangan. (Purwaningtyas & Prameswari, 2017). Asuhan kebidanan berbasis alamiah merupakan pelayanan kebidanan yang memanfaatkan bahan-bahan alami dalam penerapannya kepada masyarakat. Salah satu contoh bahan alami yang bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan adalah sari kacang hijau. Kacang hijau (*Vigna radiata*) termasuk jenis kacang-kacangan yang memiliki kandungan zat besi cukup tinggi, yaitu sebesar 6,7 mg per 100 gram. Bentuk penyajian yang paling efektif untuk dikonsumsi adalah dalam bentuk sari kacang hijau. Dengan mengonsumsi dua gelas sari kacang hijau setiap hari, ibu hamil dapat memenuhi sekitar 50% dari kebutuhan harian zat besi, yaitu sebanyak 18 mg per hari. (Putri & Nasution, 2019)

Kacang hijau (*Vigna radiata*) berperan penting dalam pembentukan sel darah merah serta pencegahan anemia, berkat kandungan fitokimianya yang lengkap dan mampu mendukung proses hematopoiesis yaitu pembentukan sel-sel darah seperti eritrosit, leukosit, dan trombosit. Selain itu, kacang hijau juga mengandung berbagai vitamin dan mineral penting seperti kalsium, fosfor, zat besi, natrium, dan kalium. Tidak hanya kaya akan zat besi, biji kacang hijau juga mengandung asam amino esensial dan non-esensial, serta nutrisi lain seperti protein, karbohidrat, dan lemak yang berkontribusi terhadap proses sintesis hemoglobin (Mariyona, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Nara Lintan Puspita pada tahun 2021 menunjukkan bahwa konsumsi minuman kacang hijau berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada ibu hamil yang mengalami anemia. Rata-rata kadar Hb sebelum konsumsi adalah 10,494 g/dl dan meningkat menjadi 11,238 g/dl setelah intervensi. Hasil serupa juga ditemukan oleh Choirunissa & Manurung (2020), di mana kadar Hb pada ibu hamil dalam kelompok intervensi meningkat dari 9,993 g/dl menjadi 11,287 g/dl setelah diberikan sari kacang hijau, dengan peningkatan sebesar 0,53 g%. (Choirunissa & Manurung, 2020)

Maka dari itu Pengabdian Pada Masyarakat yang berjudul “PAK SARKIJO” Pencegahan Anemia Kehamilan dengan Sari Kacang Hijau bertujuan untuk menambah pengetahuan tentang pemanfaatan bahan alam untuk meningkatkan kesehatan khususnya untuk mencegah terjadinya kondisi Anemia pada kehamilan. Pengabdian Masyarakat yang akan dilakukan yaitu memberikan pelatihan pemanfaatan kacang hijau sebagai makanan tambahan untuk menunjang upaya pencegahan terjadinya anemia pada ibu hamil.

## METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat dilakukan oleh dosen dengan melibatkan mahasiswa melalui beberapa tahapan sebagai berikut : kegiatan dimulai dengan melakukan survey lapangan untuk mengetahui permasalahan yang ada kemudian meminta perizinan kepada pihak terkait untuk melanjutkan kegiatan yang akan dilaksanakan . Selanjutnya tim pengabdian melakukan persiapan kegiatan yang meliputi mengidentifikasi jumlah ibu hamil dan kader kesehatan sebagai peserta kegiatan, menjadwalkan program kegiatan, mempersiapkan tempat serta mempersiapkan materi dan leaflet. Pada tahapan pelaksanaan, dilakukan melalui dua tahap yaitu pemberian edukasi tentang pemanfaatan bahan pangan lokal yaitu sari kacang hijau untuk meningkatkan kadar haemoglobin dan demonstrasi pembuatan sari kacang hijau bubuk Evaluasi dilakukan dengan membagikan kuesioner sebanyak 2 kali yaitu pretest dan posttest yang bertujuan untuk mengukur tingkat pemahaman peserta tentang anemia kehamilan dan pencegahannya



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang telah dilakukan: melalui dua tahap meliputi pemberian edukasi tentang pemanfaatan bahan pangan lokal yaitu sari kacang hijau untuk meningkatkan kadar haemoglobin dan demonstrasi pembuatan sari kacang hijau bubuk dengan sasaran ibu hamil, kader kesehatan, dan masyarakat di RW 02 Kecamatan Siwalankerto Kota Surabaya yang berjumlah 20 orang. Pada tahap pemberian edukasi, materi yang diberikan terdiri dari anemia pada ibu hamil, dampak anemia kehamilan, serta pentingnya konsumsi sari kacang hijau untuk mencegah anemia .Selanjutnya pada tahap demonstrasi, tim pengabdian melakukan demonstrasi pembuatan sari kacang hijau yang baik dan benar untuk mempertahankan kandungan zat besinya

Sari kacang hijau mengandung nutrisi yang lebih tinggi dibandingkan dengan beberapa jenis kacang-kacangan lainnya. Di kalangan masyarakat, kacang hijau juga telah digunakan

secara empiris sebagai salah satu upaya untuk mencegah anemia. Salah satu strategi untuk mengatasi anemia adalah melalui fortifikasi pangan. Fortifikasi makanan yang sering dikonsumsi dan diproduksi secara massal menjadi fokus utama dalam pengendalian anemia di berbagai negara. Metode ini dianggap sebagai salah satu cara paling efektif dalam mencegah kekurangan zat besi. Kacang hijau sendiri merupakan salah satu sumber makanan yang mengandung berbagai nutrisi penting untuk pembentukan sel darah, sehingga dapat membantu mengatasi penurunan kadar hemoglobin.

Kacang hijau berkontribusi dalam pembentukan sel darah merah dan pencegahan anemia, karena mengandung fitokimia yang lengkap yang berperan dalam mendukung proses hematopoiesis atau pembentukan sel-sel darah. Selain itu, kacang hijau juga kaya akan vitamin dan mineral penting, seperti kalsium, fosfor, zat besi, natrium, dan kalium, yang semuanya mendukung kesehatan darah dan tubuh secara keseluruhan.

Kacang hijau mengandung berbagai zat yang berperan penting dalam pembentukan sel darah, sehingga mampu membantu mengatasi penurunan kadar hemoglobin. Dalam setiap 100 gram kacang hijau, terkandung sekitar 6,7 mg zat besi. Selain itu, kacang hijau juga mengandung vitamin C yang berfungsi meningkatkan penyerapan zat besi non-heme hingga empat kali lipat. Vitamin C berinteraksi dengan zat besi membentuk senyawa kompleks ascorbate-besi yang larut dalam air dan mudah diserap oleh tubuh. Dalam proses penyerapan tersebut, vitamin C membantu mengubah bentuk besi ferri ( $Fe^{3+}$ ) menjadi bentuk ferro ( $Fe^{2+}$ ) di usus halus, sehingga lebih mudah diserap. Efektivitas proses ini akan meningkat seiring dengan naiknya pH lambung, yang dapat memperkuat penyerapan zat besi hingga 30%

Indikator keberhasilan kegiatan dilakukan dengan monitoring dan evaluasi bertujuan untuk mengukur kemampuan masyarakat, pengetahuan dan potensi untuk dikembangkan pada kehidupan sehari-hari. Hasil dari monitoring dan evaluasi pengetahuan yang didapatkan dari pre-test, post-test dan tanya jawab didapatkan peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pelatihan, serta ibu dapat mengulang manfaat Sari kacang hijau, kesehatan khususnya untuk menanggulangi anemia pada ibu hamil. Hasil yang didapatkan dari kuesioner yang dibagikan sebelum pemberian materi oleh narasumber adalah dari 20 peserta terdapat 8 orang yang berpengetahuan dengan kategori baik (40%), kategori cukup sejumlah 2 orang (10%), dan kategori kurang sejumlah 10 orang (50%), sedangkan kuesioner yang dibagikan setelah pemberian materi didapatkan hasil sebagai berikut : dari 20 orang yang berpengetahuan dengan kategori baik sejumlah 15 orang (75%), kategori cukup sejumlah 4 orang (20%), dan kategori kurang sejumlah 1 orang (5%). Dari hasil yang

didapatkan , pemberian edukasi tentang manfaat sari kacang hijau untuk pencegahan anemia pada ibu hamil terdapat peningkatan pengetahuan dari peserta yang hadir, yaitu sebelum pemberian materi sebagian besar peserta berpengetahuan dengan kategori kurang (50%), sedangkan setelah pemberian materi sebagian besar peserta berpengetahuan dengan kategori baik (75%)



Gambar 2. Pengisian Kuesioner



Gambar 3. Penyampaian Materi



Gambar 4. Produk Sari Kacang Hijau Bubuk

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa edukasi berhasil meningkatkan kesadaran ibu hamil dan masyarakat mengenai anemia dan memberikan solusi berbasis pangan local yang mudah didapatkan dan diterapkan. Dengan intervensi yang berkelanjutan, diharapkan angka kejadian anemia pada ibu hamil dapat ditekan, sehingga kesehatan ibu dan janin lebih terjaga.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini didanai oleh LPPM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Oleh karena itu, tim Pengabdian mengucapkan terima kasih atas pendanaan yang telah diberikan sehingga kegiatan pengabdian pada masyarakat dapat dilaksanakan

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. (2016). Efektifitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb. *Rakernas Aipkema*, 6, 13–18.
- Asiyah, Y. N., Windayanti, H., Arsfandi, A., Hartini, Sari, I. P., & Aisyah, S. (2022). *Studi Literatur Penyebab Anemia pada Ibu Hamil Trimester III*. 1(2), 686–695.
- Astutik, R. Y., & Ertiana, D. (2018). *Anemia dalam Kehamilan - Google Books*. Pustaka Abadi. [https://www.google.co.id/books/edition/Anemia\\_dalam\\_Kehamilan/6tisDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=anemia+pada+ibu+hamil&printsec=frontcover](https://www.google.co.id/books/edition/Anemia_dalam_Kehamilan/6tisDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=anemia+pada+ibu+hamil&printsec=frontcover)
- Bagus, I., Sujana, G., Si, S. A. M., Bagian, S. M. F., Dan, A., Intensif, T., Pengantar, K., & Isi, D. (n.d.). *Oleh :*
- Choirunissa, R., & Manurung, D. R. (2020). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Sirnajaya Kecamatan Serang Baru Bekasi Tahun 2019. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 171–176. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.72>
- Hou, D., Yousaf, L., Xue, Y., Hu, J., Wu, J., Hu, X., Feng, N., & Shen, Q. (2019a). Mung Bean (*Vigna radiata* L.): Bioactive Polyphenols, Polysaccharides, Peptides, and Health Benefits. *Nutrients*, 11(6), 1238. <https://doi.org/10.3390/nu11061238>
- Indriyani. (2011). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. Trans Info Media.
- Keputusan Menteri Kesehatan RI. (2008). *Tentang Pemberian Tablet Besi pada ibu Hamil*.
- Khasanah, S. N., Octaviani, D. A., & Nugraheni, I. (2020). The Effect of Green Bean Extract To Increase of Pregnant Women's Upper Arm Circumference in The Primary Health Care Center of Gubug I Grobogan Regency. *Journal of Midwifery Science: Basic and Applied Research*, 2(2), 54–60. <https://doi.org/10.31983/jomisbar.v2i2.6515>
- Mariyona, K. (2020). Pengaruh Pemberian Jus Kacang Hijau (*Phaseolus Radiatus* L) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Serum Pada Penderita Anemia Remaja Putri. *Human Care Journal*, 5(4), 1104. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i4.825>
- Marmi. (2011). *Asuhan Kebidanan Patologi*. Pustaka Pelajar.
- Nara Lintan Mega Puspita, Fauzia Laili, Lindha Sri Kusumawati, Sa'adah, & Yuli Astutik. (2021). The Effect of Green Bean Side Effect on Changes in Hemoglobin Levels in

- Pregnant Women with Anemia. *Journal of Global Research in Public Health*, 6(1), 48–51. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v6i1.313>
- Okia, C. C., Aine, B., Kiiza, R., Omuba, P., Wagubi, R., Muwanguzi, E., Apecu, R. O., Okongo, B., & Oyet, C. (2019). Prevalence, morphological classification, and factors associated with anemia among pregnant women accessing antenatal clinic at Itojo Hospital, south western Uganda. *Journal of Blood Medicine*, 10, 351–357. <https://doi.org/10.2147/JBM.S216613>
- Purwaningtyas, M. L., & Prameswari, G. N. (2017). Faktor Kejadian Anemia pada Ibu Hamil. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 43–54.
- 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*, 12(2), 95. <https://doi.org/10.26891/jik.v12i2.2018.95-100>
- Saifudin. (2005). *Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal*. Yayasan Bina Pustaka Pustaka Sarwono Prawiroharjo.
- Sohimah. (2019). Anemia dalam Kehamilan dan Penanggulangannya. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 1–23.
- Win Irwan Royadi, & dr IMS Murah Manoe, S. (2010). *Anemia Dalam Kehamilan – Departemen Obgin Fakultas Kedokteran Unhas*. Mei. <https://med.unhas.ac.id/obgin/?p=102>