

PENGARUH PEMBERIAN JUS KACANG HIJAU DAN MADU TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU HAMIL

Sri Wulan^{1*}, April Angelica Manik² Nadya Keysa Nugroho³

^{1,2,3} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam

Article Info	ABSTRAK
Article History: Received 21/08/2026 Revised - Accepted 02/09/2026	Latar Belakang : Anemia pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan secara global. Menurut WHO prevalensi kejadian anemia pada ibu hamil mencapai 35,5% pada tahun 2023, sedangkan di Indonesia berdasarkan SKI 2023, prevalensi anemia pada ibu hamil mencapai 27,7%. Kadar hemoglobin yang rendah tidak hanya menyebabkan kelelahan tetapi juga meningkatkan risiko komplikasi seperti kelahiran prematur, berat badan lahir rendah, kematian ibu dan bayi, dan berpotensi menyebabkan lahirnya generasi dengan status gizi yang kurang. Oleh karena itu, diperlukan tindakan pencegahan yang efektif dan aman. Kacang hijau mengandung berbagai zat gizi antara lain folat, protein, vitamin B dan mineral yang mendukung pembentukan hemoglobin, sedangkan madu mengandung karbohidrat, mineral, serta senyawa antioksidan. Kombinasi keduanya berpotensi menjadi salah satu alternatif pangan pendamping untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil. Tujuan penelitian : untuk mengetahui pengaruh pemberian jus kacang hijau dan madu terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Metode Penelitian : menggunakan desain Pre-eksperiment dengan rancangan one group pretest-posttest desigh. Penelitian dilaksanakan di Praktek Bidan Nurmiyanti Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang selama 4 minggu. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah ibu hamil dengan anemia ringan hingga sedang sebanyak 18 orang yang dipilih sesuai dengan kriteria penelitian. Instruman penelitian yang digunakan adalah lembar observasi, sedangkan kadar hemoglobin diukur dengan menggunakan alat Easy Touch GCHb. Analisa data menggunakan uji Paired t Test ($p < 0,05$). Hasil penelitian : menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kadar hemoglobin setelah diberikan intervensi jus kacang hijau dan madu dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($< 0,05$) dan selisih rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi 0,9 gr/dl. Kesimpulan : Pemberian Jus kacang hijau dan madu berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia. Jus kacang hijau dan madu dapat menjadi salah satu alternatif intervensi berbasis pangan lokal dalam upaya pencegahan dan penanganan anemia selama kehamilan.
Keywords: Kacang Hijau; Madu; Kadar Hemoglobin; Ibu Hamil	
	ABSTRACT <i>Background: Anemia among pregnant women remains a global health issue. According to the WHO, the prevalence of anemia in pregnant women reached 35.5% in 2023, while in Indonesia, data from the 2023 SKI (Indonesian Health Survey) indicates a prevalence of 27.7%. Low hemoglobin levels not only cause fatigue but also increase the risk of complications such as preterm birth, low birth weight, and maternal and infant mortality and potentially lead to the birth of a generation with poor nutritional</i>

status. Therefore, effective and safe preventive measures are required. Mung beans contain various nutrients including folate, protein, B vitamins, and minerals that support hemoglobin formation, while honey contains carbohydrates, minerals, and antioxidant compounds. The combination of the two holds potential as an alternative dietary supplement to help increase hemoglobin levels in pregnant women. Objective: To determine the effect of consuming mung bean juice and honey on hemoglobin levels in pregnant women with anemia. Research Method: A pre-experimental design was employed, specifically a one-group pretest-posttest design. The study was conducted over a four-week period at the Midwifery Practice of Nurmiyanti in Lubuk Pakam, Deli Serdang Regency. The study population and sample consisted of 18 pregnant women with mild to moderate anemia, selected based on specific research criteria. An observation sheet served as the research instrument, while hemoglobin levels were measured using the Easy Touch GCHb device. Data analysis was performed using the Paired t-test ($p < 0.05$). Research results: The study showed an increase in hemoglobin levels following the intervention of mung bean juice and honey ($p\text{-value} = 0.000; < 0.05$), with a mean difference of 0.9 g/dL between pre- and post-intervention levels. Conclusion: The administration of mung bean juice and honey has a significant effect on increasing hemoglobin levels in pregnant women with anemia. Mung bean juice and honey can serve as an alternative local food-based intervention for preventing and managing anemia during pregnancy.

**Corresponding Author: (wulan194@gmail.com)*
