

## Asuhan Kebidanan Dengan Terapi Pemberian Sari Kacang Hijau Pada Remaja Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pemurus Dalam

Henni Fitria <sup>1\*</sup>, Sarkiah <sup>2</sup>, Ika Avrilina Haryono <sup>3</sup>, Nita Hestiyana <sup>4</sup>

<sup>1-3</sup> Program Studi Diploma Tiga Kebidanan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

<sup>4</sup> Program Studi Profesi Bidan, Fakultas Kesehatan Universitas Sari Mulia Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

Email: <sup>1\*</sup>[hennifitria270502@gmail.com](mailto:hennifitria270502@gmail.com), <sup>2</sup>[fadhilsarkiah@gmail.com](mailto:fadhilsarkiah@gmail.com), <sup>3</sup>[ika.avrilina@yahoo.com](mailto:ika.avrilina@yahoo.com), <sup>4</sup>[nitahestiyana@gmail.com](mailto:nitahestiyana@gmail.com)

Email Penulis Korespondensi: [hennifitria270502@gmail.com](mailto:hennifitria270502@gmail.com)

### Abstrak

#### Article History:

Received Jan 4<sup>th</sup>, 2025

Accepted Feb 14<sup>th</sup>, 2025

Published Feb 16<sup>th</sup>, 2025

Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022, prevalensi anemia pada remaja umur 13-18 tahun adalah 23% sedangkan pada pria 17%. Berdasarkan data Dinas Provinsi Kalimantan Selatan Kota Banjarmasin tahun 2023 menduduki ke-4 tertinggi mencapai (43,07%). Data Puskesmas Pemurus Dalam Banjarmasin tahun 2022 remaja dengan anemia adalah (57,43%), pada tahun 2023 sebanyak (67,98%). Angka kejadian anemia tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam yaitu di SMAN 13 Banjarmasin (75.91%). Memberikan Asuhan Kebidanan Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Pemurus Dalam Banjarmasin. Jenis Penelitian ini adalah laporan studi kasus dengan metode deskriptif yaitu suatu metode yang dilakukan dengan tujuan untuk memaparkan atau membuat gambaran tentang studi keadaan secara obyektif. Hasil pengkajian data subjektif Nn. A umur 17 tahun mengatakan pusing seperti berkunang-kunang disertai tidak bertenaga sejak 2 hari yang lalu. Hasil pengkajian data objektif didapatkan hasil pemeriksaan pada Nn.A tekanan darah 90/70 mmHg, hasil laboratorium: Hb 11,3 gr/dl, hasil dapat disimpulkan diagnosa remaja usia 17 tahun dengan masalah anemia ringan, diberikan penatalaksanaan pemberian terapi minuman sari kacang hijau dikonsumsi pagi dan sore. Observasi dilakukan hari 1-7 hari dengan hasil kadar hemoglobin remaja hari meningkat menjadi 11,8gr/dl dan tekanan darah 110/70 mmHg, remaja mengatakan sudah tidak pusing. Asuhan yang diberikan pada remaja dengan anemia saat menstruasi selama 7 hari memberikan dampak positif yaitu kadar Hemoglobin mengalami peningkatan menjadi 11,8 gr/dL yang sebelumnya 11,3 gr/dL.

### Kata Kunci : Anemia dan Remaja

#### Abstract

Based on the 2022 Indonesian Demographic and Health Survey (SDKI), the prevalence of anemia in adolescents aged 13-18 years is 23% while in men it is 17%. Based on data from the South Kalimantan Provincial Service, Banjarmasin City in 2023 was ranked 4th highest (43.07%). Data from the Pemurus Puskesmas in Banjarmasin in 2022 saw (57.43%) adolescents with anemia, in 2023 there were (67.98%). The highest incidence of anemia in the Pemurus Dalam Community Health Center work area is at SMAN 13 Banjarmasin (75.91%). Providing Midwifery Care to Adolescent Girls with Anemia in the Working Area of the Pemurus Health Center in Banjarmasin. This type of research is a case study report with a descriptive method, namely a method carried out with the aim of presenting or creating an objective picture of the study situation. Results of subjective data assessment Ms. A, 17 years old, said she felt dizzy like a firefly and had no energy since 2 days ago. The results of the objective data review showed that Ms.A blood pressure 90/70 mmHg, laboratory results: Hb 11.3 gr/dl, the results can be concluded as a diagnosis of a 17 year old teenager with mild anemia problems, given therapeutic management of green bean juice drink consumed in the morning and evening. Observations were carried out on days 1-7 with the result that the teenager's hemoglobin level increased to 11.8 gr/dl and blood pressure 110/70 mmHg, the teenager said he was no longer dizzy. The care given to adolescents with anemia during menstruation for 7 days had a positive impact, namely hemoglobin levels increased to 11.8 gr/dL from previously 11.3 gr/dL.

### Keyword : Anemia and Adolescents



## 1. PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu masalah kesehatan masyarakat global yang mempengaruhi seluruh dunia serta berdampak pada pembangunan kesehatan, sosial serta ekonomi. Hampir 90 % remaja yang tinggal di negara berpenghasilan rendah sampai menengah mengalami masalah kekurangan gizi termasuk anemia. Menurut World Health Organization (WHO), Anemia mempengaruhi 24,8% remaja putri di negara miskin dan 6% remaja putri di negara maju (Irmawati et al., 2020).

Secara universal, *Iron Deficiency Anemia* (IDA) adalah masalah nutrisi paling umum yang mempengaruhi sekitar 2 miliar orang di dunia, kebanyakan dari mereka (89%) berada di negara berkembang. IDA mempengaruhi sekitar 300 juta anak di seluruh dunia, berusia dari enam bulan sampai lima tahun. Di negara berkembang, IDA adalah masalah kesehatan umum yang menyerang bayi, anak pra sekolah dan sekolah karena tingkat pertumbuhan yang cepat dikombinasikan dengan habisnya penyimpanan zat besi, kondisi hidup yang buruk dan pola makan yang tidak memadai. Secara global, sekitar 600 juta anak usia prasekolah dan sekolah menderita anemia (Yulandari TL Sihombing, 2023).

Prevalensi anemia di Indonesia menurut hasil dari Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS) prevalensi anemia pada remaja berusia 13-18 tahun sebesar 22,7%, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Prevalensi anemia adalah sebesar 20,35% pada laki-laki, prevalensi tersebut lebih rendah dari pada dibandingkan prevalensi anemia pada perempuan yaitu sebesar 27,2% (Rikesdas, 2021). Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2022, prevalensi anemia pada remaja umur 13-18 tahun adalah 23% sedangkan pada pria 17%. Tingginya prevalensi anemia pada remaja putri perlu mendapat perhatian khusus. Upaya pencegahan anemia secara dini pada remaja putri sebagai calon ibu belum banyak mendapat perhatian.

Remaja putri (10-19 tahun) merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita kadar Hb <12 g/dL (kadar Hb dalam batas rendah) 3 kali lebih besar dari pada remaja laki-laki, karena setiap bulannya remaja wanita mengalami menstruasi serta sering melakukan diet dan mengurangi makan. Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan akan menyebabkan tubuh kekurangan zat seperti zat besi. Anemia pada remaja dan dewasa mudah memiliki dampak negatif pada kinerja dan pertumbuhan kognitif yang dapat menurunkan kecerdasan dan prestasi remaja (Pratama & Sari, 2021).

Anemia pada remaja putri terjadi karena peningkatan kebutuhan, pertumbuhan fisik, pematangan reproduksi dan transformasi kognitif dalam kontinum kehidupan, kebutuhan zat gizi yang tinggi, tingginya angka infeksi dan kecacingan serta pernikahan dini dan kehamilan remaja. Secara global, penyebab Anemia yang secara signifikan adalah akibat kekurangan zat besi, sedangkan faktor lain yang turut berkontribusi adalah kehilangan banyak darah, infeksi parasit, infeksi akut dan kronis dan adanya defisiensi mikronutrien lainnya. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja. Salah satu faktor pemicu anemia adalah kondisi siklus menstruasi yang tidak normal (Zulfa & Lestari, 2022).

Peningkatan kadar hemoglobin dapat dilakukan yaitu dengan cara menguankan suplemen dan juga bisa berasal dari makanan, suplemen yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin adalah tablet besi, asam folat, suplemen vitamin C. Salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan hemoglobin adalah dengan mengkonsumsi kaya zat besi seperti sari kacang hijau. Karena sari kacang hijau makanan tinggi serat dan kaya gizi sehingga dapat berperan dalam mempromosikan tubuh. Kacang hijau mengandung zat besi, asam folat, karbohidrat, serta protein yang tinggi, semua komponen ini bermanfaat untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada remaja. Ditemukan bahwa memberikan investasi dengan memberikan sari kacang hijau satu kali sehari dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Hal ini dijelaskan bahwa fakta bahwa kacang hijau mengandung unsur yang diperlukan dalam pembentukan hemoglobin dan miglobin (Ratnasari et al., 2021).

Kandungan kacang hijau merupakan salah satu kelompok kacang-kacangan (Leguminosae) yaitu memiliki Kandungan gizi tinggi (Parwati Puput Indah ; Ma'rifah Bahriyatul ; Muhlshoh Arwin, 2023).

Kandungan gizi pada kacang hijau per 100 gram yaitu mengandung energi 322 kkal, protein 22,9 gram, lemak 1,5 gram, karbohidrat 58,8 gram ( Kemenkes RI, 2018).

Kacang hijau (*Vigna Radiata*) bermanfaat untuk mencegah defisiensi fe, di dalam 0,1 kg kacang hijau terkandung 0,124 gram kalsium dan 0,326 mg fosfor, yang berkhasiat untuk memperkuat kerangka tulang (Meiri et al., 2021). Kacang hijau juga mengandung 19,7-24,2 % protein dan 5,9-7,8 % besi. (Salvia, 2019) (Vina Aulia, 2018). Selain itu kacang hijau, minuman yang mengandung mineral tembaga, magnesium, potassium, fosfor, magnesium, fe dan sodium adalah madu. Madu juga mengandung glukosa 75%, asam organik 8%, protein, enzim, garam mineral 18%, vitamin, biji renik, minyak (Indriyani et al., 2020)

Minuman yang berasal dari ekstrak kacang hijau adalah sumber nutrisi yang kaya akan vitamin A, vitamin C, zat besi, dan seng. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Amalia, 2016), minuman ini mengandung sejumlah besar zat besi, asam folat, seng, vitamin C, dan vitamin A, yang semuanya sangat penting untuk produksi sel darah merah. Mengonsumsi minuman kacang hijau dapat secara signifikan meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah dan mengurangi risiko terjadinya kekurangan hemoglobin dalam tubuh. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian oleh (Elka et al, 2021), yang menunjukkan bahwa vitamin C dapat meningkatkan penyerapan zat besi non-heme hingga 4 kali lipat dari sebelumnya. Di dalam usus halus, vitamin C membantu mengubah besi ferri ( $Fe^{3+}$ ) menjadi ferro ( $Fe^{2+}$ ), sehingga mempermudah penyerapannya oleh tubuh. Proses ini bahkan lebih efektif jika pH dalam lambung meningkat, yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30%. Vitamin C juga menghambat pembentukan hemosiderin, yang sulit untuk diangkut dalam tubuh.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wenny Indah Purnama Eka Sari (2020), menunjukkan bahwa responden yang diberikan sari kacang hijau sebanyak 500 cc yang diminum 2 kali (pagi dan sore) selama 7 hari dengan rata-rata terjadi peningkatan kadar Hb sebesar 1,55 gr/dL. Peningkatan rata-rata kadar Hb ini lebih tinggi dibandingkan hanya mengonsumsi tablet Fe yaitu hanya terjadi peningkatan sebesar 0,58 gr/dL (SarI et al., 2020).

Adapun kejadian anemia pada remaja putri di Provinsi Kalimantan Selatan pada tahun 2023 yaitu 34,25% tertinggi di Kabupaten Hulu Sungai Tengah (59%), Kabupaten Hulu Sungai Utara (58,58%), Kabupaten Balangan (57,32%), Kota Banjarmasin (43,07%), Kabupaten Barito Kuala (40,96%), Kabupaten Tanah Bumbu (38,78%), Kabupaten Banjar (35,24%), Kabupaten Tanah Laut (32,97%), Kota Banjar Baru (31,77%), Kabupaten Tapin (26,84%), Kabupaten Hulu Sungai Selatan (23,96%), Kabupaten Tabalong (19%), Kabupaten Kota Baru (6,56%) (Dinkes Kalsel, 2023).

Menurut Data dari Dinas Kota Banjarmasin Tahun 2022 Puskesmas tertinggi dengan angka kejadian anemia yaitu 43,05%, 3 tingkat tertinggi yaitu di Puskesmas Sungai Andai (65,31%), Puskesmas Pelambuan (62%), Puskesmas Pemurus Dalam (57,43%). Sedangkan pada Tahun 2023 yaitu (48,36%) 3 tertinggi tertinggi yaitu Puskesmas Pemurus Dalam (67,98%), Puskesmas Teluk Dalam (63,87%), Puskesmas Sungai Lulut (63,17%).

Angka kejadian anemia tertinggi di wilayah kerja Puskesmas Pemurus Dalam yaitu di SMAN 13 Banjarmasin (75,91%) siswa putri dan putra, dilakukan skrining 137 siswa dan terdapat 33 siswa yang tidak anemia, 36 siswa mengalami anemia ringan, 63 siswa mengalami anemia sedang dan 5 siswa mengalami anemia berat. Pada saat dilakukan tanya jawab pada siswa kelas XI-7 banyak siswa yang tidak mengetahui tentang anemia, tanda-tanda terjadinya anemia, penyebab anemia, normal kadar HB, makanan yang dapat meningkatkan kadar Hb dan saat di lakukan tanya jawab terdapat 3 siswa mengatasi anemia dengan meminum tablet tambah darah, 1 siswa dengan melakukan pemeriksaan di puskesmas, 9 siswa membiarkan saja dan istirahat dengan izin sekolah dan 7 siswa mengatasinya dengan mengonsumsi makanan, dari hasil tanya jawab mengenai kebiasaan konsumsi makanan kebanyakan dari mereka mengatakan lebih suka konsumsi makanan dengan ayam, ikan, telur, dan ada juga yang mengatakan beberapa dari mereka mengatakan di tambahkan sayur tetapi hanya sayur tertentu saja dan hanya beberapa yang menyukai seperti sayur jagung atau bayam.

Berdasarkan Program Puskesmas setiap 3 bulan sekali di lakukan pemberian tablet tambah darah untuk seluruh siswa dan siswi di SMAN 13 Banjarmasin dan di minum per 1 minggu 1 tablet tambah darah. Berdasarkan data pada bulan November Tahun 2023 saat di lakukan pemeriksaan pada kelas X-7, 5 siswa dengan kadar hemoglobin kurang dari 12 gr% sebagian dari 5 orang diketahui kadar hemoglobin 10,6%, 9,1%, 10,9%, 9,7%, 8,7%.

Berdasarkan masalah diatas, peneliti melakukan peningkatan kadar kemoglobin (HB) pada remaja putri bertujuan untuk pencegahan anemia pada remaja khususnya remaja putri sebagai solusi atas permasalahan yang terjadi di Puskesmas Pemurus Dalam pada tahun 2024 yaitu berupa pemberian sari kacang hijau pada remaja putri.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah metode deskriptif, yaitu suatu metode yang dilakukan dengan tujuan utama untuk memaparkan atau membuat gambaran tentang studi keadaan secara obyektif. Studi kasus adalah studi yang dilakukan dengan cara mengkaji suatu permasalahan melalui suatu proses yang terdiri dari unit tunggal (Notoatmodjo, 2020).

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kualitatif yang bersifat menggambarkan, memaparkan, dan menguraikan objek yang diteliti. Penelitian kualitatif deskriptif adalah berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (*case study*). Penelitian ini memusatkan diri secara intensif pada suatu obyek tertentu yang mempelajarinya sebagai suatu kasus. Data studi kasus dapat diperoleh dari semua pihak yang bersangkutan, dengan kata lain dalam studi ini dikumpulkan dari berbagai sumber (Notoatmodjo, 2020).

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dasil hasil pengkajian tanggal 01 April 2024 jam 12.40 WITA, diperoleh data bahwa Nn. A usia 17 tahun mengatakan pusing seperti berkunang-kunang dan disertai kurang bertenaga sejak 2 hari yang lalu serta mengganggu aktifitas saat disekolah membuat tidak fokus belajar.

Remaja atau *adolescence* yaitu berasal dari bahasa latin (*adolescere*) yang artinya adalah tumbuh. Pada ini remaja mengalami proses kehidupan menuju ke matangan fisik dan juga mengalami perkembangan emosional antara anak-anak dan sebelah dewasa. Menurut WHO menetapkan remaja (*adolescent*) dimulai dari usia antara 10-19 tahun. Pada pembagian kelompok remaja tersebut ada tiga yaitu remaja awal (*early adolescent*) usia 10-13, remaja menengah (*middle adolescent*) usia 13-15 tahun, dan remaja akhir (*late adolescent*) dari usia 16-19 tahun (Pratama & Sari, 2021).

Keluhan yang dirasakan remaja pusing seperti berkunang-kunang merupakan tanda-tanda anemia. Pada remaja putri yang terkena anemia adalah sering mengatakan mengeluh pusing dan mata juga berkuang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi tampak pucat, lesu, lemah, letih, dan lunglai dan juga berdampak jangka panjang karena perempuan nantinya akan mengalami kehamilan dan memiliki anak, pada masa hamil nantinya pada seorang remaja yang sudah menderita anemia akan lebih parah anemianya saat hamil yaitu dikarenakan masa hamil membutuhkan gizi yang lebih banyak lagi di bandingkan sebelum tidak hamil, apabila tidak di tangani akan berdampak buruk nantinya pada ibu dan juga baginya (Yulandari TL Sihombing, 2023).

Anemia adalah suatu kondisi dimana ketika kadar Hb < 12 g/dr pada seseorang. Anemia merupakan terjadinya penurunan kadar hemoglobin di bawah batas normal di akibatkan dari gangguan metabolisme zat besi yang terdiri dari penyerapan, pengangkutan, penyimpanan, pemanfaatan dan pengeluaran. Hemoglobin merupakan parameter yang sering digunakan sebagai menentukan kejadian



anemia. Kadar hemoglobin seseorang yang dapat diperoleh dari hasil suatu pengukuran dengan menggunakan metode tertentu dan sesuai dengan standar yang telah ditetapkan (Nasruddin et al., 2021).

Pada data objektif didapatkan hasil pemeriksaan pada Nn.A yaitu tekanan darah 90/70 mmHg, Respirasi 21 x/menit, Nadi 78 x/menit, dan Suhu 36, 6°C serta BB 47 Kg, TB 155 cm, Lila 24 cm, hasil laboratorium: Hb 11,3 gr/dl. Anemia merupakan terjadinya penurunan kadar hemoglobin di bawah batas normal di akibatkan dari gangguan metabolisme zat besi yang terdiri dari penyerapan, pengangkutan, penyimpanan, pemanfaatan dan pengeluaran. Hemoglobin merupakan parameter yang sering digunakan sebagai menentukan kejadian anemia. (Nasruddin et al., 2021).

Keadaan anemia menyebabkan pada kandungan hemoglobin yang membawa oksigen ke jaringan tubuh tidak memenuhi kadar normal sehingga membuat terjadinya berbagai komplikasi termasuk kelelahan dan stress pada organ tubuh seseorang. Kekurangan kadar Hb dalam darah akan menyebabkan tubuh mudah cepat lelah, lemah, lesu dan letih. Hal ini akan mengakibatkan terjadinya penurunan prestasi belajar dan produktivitas kerja (Yulandari TL Sihombing, 2023).

Pada kasus ini didapatkan hasil laboratorium yaitu kadar hemoglobin pada pemeriksaan pertama sebelum di berikan terapi sari kacang hijau 11, 3 gr/dl kurang dari >12 gr/dl dan setelah di berikan sari kacang hijau sebanyak 500 ml setiap harinya selama 7 hari tanpa di selingi tablet tambah darah di dapatkan kadar hemoglobin menjadi 11.8 gr/dl, namun masih dalam batas kurang dari normal karena waktu yang terlalu pendek dan dimana remaja mengatakan bahwa makan yang di konsumsi hanya nasi dan lauk saja karena remaja tidak terlalu suka menyukai sayur dan tidak di tunjang dengan makanan yang mengandung zat besi.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ni Ketut Diah Wulandari (2018) yang berjudul pengaruh pemberian sari kacang hijau (*Vigna Radital L*), terhadap kadar hb saat menstruasi pada remaja putri di asrama man 1 kota malang ada perbedaan kenaikan hb sebelum intervensi dan setelah intervensi sari kacang hijau 300 ml selama 7 hari. Penelitian serupa juga dilakukan oleh Anggrain dan Welkriama (2021) yang menyatakan bahwa pemberian minuman sari kacang hijau terhadap mahasiswi yang sedang mengalami anemia disaat menstruasi sangat berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin, yaitu dengan melakukan pemberian sari kacang hijau 200 ml /hari selama 3 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin mahasiswi yang mengalami anemia disaat menstruasi.

Analisis data adalah melakukan intepretasi data yang telah dikumpulkan, mencakup diagnosis, masalah kebidanan, dan kebutuhan (Handayani and Mulyati, 2017).

Pada pemeriksaan data objektif yang diperoleh, tekanan darah 90/70 mmHg. Dari hasil data subjektif dan objektif maka dapat ditegakkan diganosa Nn.A usia 17 tahun dengan masalah anemia ringan. Kebutuhan di berikan yaitu konseling mengenai anemia pada remaja dan cara mengatasinya dengan pemberian terapi pemberian sari kacang hijau.

Menjelaskan hasil pemeriksaan yaitu tekanan darah 90/70 mmHg, Respirasi 21 x/menit, Nadi 73 x/menit, dan Suhu 36, 6°C serta BB 47 Kg, TB 155 cm, IMT 19,5, Lila 24 cm, hasil laboratorium: Hb 11,3 gr/dl, kondisi remaja dalam keadaan baik-baik saja, Pemeriksaan secara inspeksi semua dalam batas normal, pada pemeriksaan inspeksi wajah tidak tampak pucat dan konjungtiva merah muda pemeriksaan secara palpasi pada leher tidak teraba pembesaran kalenjer tyroid dan vena jugularis dan pada mamae tidak teraba benjolan. Setelah dilakukan asuhan selama 7 hari, kini kondisi remaja sudah lebih membaik kadar hemoglobin sedikit mengalami peningkatan dan diperoleh data subjektif dan objektif remaja yaitu remaja mengeluh sudah tidak pusing seperti sebelumnya dan tekanan darah sekarang 110/70 mmHg dan pemeriksaan kadar hemoglobin mengalami peningkatan menjadi 11,8 gr/dl. Namun remaja tetap dianjurkan mengkosumsi minuman sari kacang hijau 2x sehari apabila menstruasi dan apabila tidak mesntruasi cukup 1x sehari untuk membantu menaikkan kadar hemoglobin sama hal nya dengan tambah darah di konsumsi 1 minggu sekali apabila tidak dalam kondisi menstruasi dan di konsumsi 1x sehari apabila dalam kondisi mesntruasi. Berdasarkan hasil pemeriksaan hemoglobin setelah mengkosumsi sari

kacang hijau belum memenuhi batas normal, karena pada saat remaja mengkonsumsi sari kacang hijau dalam kondisi menstruasi dan pada saat penelitian remaja tidak di berikan tablet tambah darah dan hanya murni mengkonsumsi minuman sari kacang hijau saya. Remaja mengatakan pernah diberikan tablet tambah darah dari sekolah dan di konsumsi pada saat kondisi tidak menstruasi di konsumsi terakhir pada tanggal 25 Maret sebelum dilakukan penelitian. Remaja sudah mengerti dengan anjuran yang di berikan dan akan di lakukan remaja untuk mencegah penurunan kadar hemoglobin dan mengembalikan kadar hemoglobin dalam batas normal.

#### 4. KESIMPULAN

Pengetahuan Hasil pengkajian data subjektif Nn. A umur 17 tahun mengatakan mengatakan pusing seperti berkunang-kunang dan disertai kurang bertenaga sejak 2 hari yang lalu serta menganggu aktifitas saat disekolah membuat tidak fokus belajar.

Hasil pengkajian data objektif didapatkan hasil pemeriksaan pada Nn. A yaitu tekanan darah 90/70 mmHg, Respirasi 21 x/menit, Nadi 78 x/menit, dan Suhu 36, 6°C serta BB 47 Kg, TB 155 cm, IMT 19,5, Lila 24 cm, hasil laboratorium: Hb 11,3 gr/dl. Pemeriksaan secara inspeksi semua dalam batas normal, pemeriksaan secara palpasi pada leher tidak teraba pembesaran kalenjer tyroid dan vena jugularis dan pada mammae tidak teraba benjolan. Hasil analisa menunjukkan bahwa diagnosa kebidanan Nn.A usia 17 tahun dengan masalah anemia ringan. Memberitahukan remaja pusing berkunang-kunang serta seperti tidak bertenaga di karenakan tekanan darah yang tidak normal 90/70 mmHg, serta kadar hemoglobin kurang dari normal. Dan telah dilakukan pemeriksaan sesuai dengan menejemen asuhan kebidanan.

Hasil analisa data menunjukkan bahwa diagnosa kebidanan Nn. A usia 17 tahun dengan masalah anemia ringan. Setelah dilakukan asuhan selama 1 minggu dengan memberikan asuhan serta menganjurkan remaja untuk rutin mengkonsumsi meminum sari kacang hijau, kini kadar hb remaja mengalami perubahan, yaitu kadar Hb remaja 11.8 gr/dl mengalami peningkatan dibandingkan kadar hb sebelum mengkonsumsi sari kacang hijau dan diperoleh data subjektif dan objektif remaja sudah tidak mengeluh pusing dan tekanan darah remaja sekarang menjadi 110/70 mmHg, namun remaja tetap dianjurkan mengkosumsi minuman sari kacang hijau 2x sehari apabila sedang menstruasi jika tidak dalam kondisi mesntruasi cukup 1x sehari , seperti tablet tambah darah dikonsumsi 1x seminggu apabila tidak menstruasi dan apabila menstruasi 1x sehari, untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin karena berdasarkan hasil pemeriksaan hemoglobin setelah mengkosumsi sari kacang hijau belum memenuhi batas normal, karena pada saat remaja mengkonsumsi sari kacang hijau dalam kondisi menstruasi. Remaja sudah mengerti dengan anjuran yang di berikan dan akan remaja lakukan untuk mencegah penurunan kadar hemoglobin dan membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Sarkiah,SST.,M.Kes, Ibu Ika Avriline Haryono, SST.,M.Kes, dan ibu Nita Hestiyana,SST.,Bdn.,M.Kes, yang telah senantiasa memberikan masukan, arahan, bimbingan dan dukungan dalam penelitian ini. Kepada SMAN 13 Banjarmasin yang telah memberikan izin sebagai tempat penelitian dalam Studi Kasus ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Irmawati, E., Qariati, N. I., & Widyarni, A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian. 28, 4–9.
- [2] Nasruddin, H., Faisal Syamsu, R., & Permatasari, D. (2021). Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Cerdika: Jurnal Ilmiah Indonesia*, 1(4), 357–364. <https://doi.org/10.59141/cerdika.v1i4.66>
- [3] Pitriani, R., & Andriyani, R. (2021). Aktualisasi Pendokumentasian Asuhan Kebidanan dengan Metode SOAP pada Praktek Mandiri Bidan (PMB). *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), 544–547. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i3.3641>
- [4] Pratama, D., & Sari, Y. P. (2021). Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu. *Edukasimu.Org*, 1(3), 1–9.
- [5] Ratnasari, D., Dewi Rahmawati, Y., Fajarini, H., & Nafisyah, D. (2021). Potensi Kacang Hijau Sebagai Makanan Alternatif Penyakit Degenaratif. *JAMU : Jurnal Abdi Masyarakat UMUS*, 1(02), 90–96. <https://doi.org/10.46772/jamu.v1i02.365>
- [6] Tyas, M. A. R. (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Darah Saat Menstruasi Pada Remaja Putri di SMAN 1 Godean Tahun 2022. *Journal of Midwifery and Health Research*, 1(2), 46–52. <https://doi.org/10.36743/jmhr.v2i1.482>
- [7] Yulandari TL Sihombing, J. B. & A. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Pemenuhan Gizi Terhadap Pencegahan Anemia Pada Siswi SMA Negeri 1 Sijamapolang Kabupaten Humbang Hasundutan The Relationship between Knowledge and Attitudes of Young Women About Nutrition Fulfillment Aga. 1(1), 1–5.
- [8] Yurina Puspa Angggraini; Putri Widelia Welkriana. (2021). Kadar Hemoglobin Pada Mahasiswa Tingkat Tiga Yang Sedang Menstruasi Setelah Diberi Minuman Sari Kacang Hijau (Instan) Poltekkeslu Tahun 2021. *01*, 2808–8492.
- [9] Zulfa, A. I., & Lestari, S. (2022). Hubungan indeks masa tubuh (IMT) dengan tingkat disminore pada remaja putri. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi Muhammadiyah*, 2(2).