



INFORMASI ARTIKEL

Received: October, 10, 2025

Revised: December, 21, 2025

Available online: December, 21, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk>

Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap perubahan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia

Khofidhotur Rofiah*, Betanuari Sabda Nirwana, Anis Nikmatul Nikmah, Dessy Lutfiasari, Siswi Wulandari

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri

Korespondensi penulis: Khofidhotur Rofiah. *Email: khofidhotur_rofiah94@unik-kediri.ac.id

Abstract

Background: Hemoglobin is made up of iron which is an O₂ carrier. High and abnormal hemoglobin levels occur due to hemoconcentration due to dehydration. The number of red blood cells and hemoglobin molecules does not always increase and decrease simultaneously, for example, a decrease in red blood cells accompanied by a slight increase in hemoglobin levels or normal occurs in cases of pernicious anemia, as well as a slightly increased or normal level of red blood cell hemoglobin accompanied by decreased hemoglobin levels, occurs in iron deficiency anemia.

Purpose: To determine the effect of mung bean juice on changes in hemoglobin levels in adolescent girls with anemia.

Method: A quasi-experimental design with a pretest-posttest control group design was used. The study focused on adolescent girls at the Faculty of Health Sciences, University of Kediri. A sample of 40 participants was selected using purposive sampling and divided into two groups. Data were examined using paired t-tests.

Results: Hemoglobin levels in the intervention group increased from 11.05 ± 0.79 to 12.03 ± 0.98 gr/dl after being given mung bean juice. The control group had an average hemoglobin concentration of 11.25 ± 0.42 gr/dl before the test and decreased slightly to 11.20 ± 0.62 gr/dl after the test, the intervention group showed a significant effect on hemoglobin levels before and after receiving mung bean juice ($p=0.025$), indicating a significant change in hemoglobin levels after the intervention.

Conclusion: the administration of mung bean juice has a positive impact on increasing hemoglobin levels in anemic adolescent girls. Consider measuring ferritin levels and controlling participants' diets for more accurate results. College students are encouraged to regularly consume mung bean juice as an easy and affordable natural alternative to help increase hemoglobin levels and prevent anemia.

Keywords: Anemia; Green Bean Juice; Young Women.

Pendahuluan: Hemoglobin terdiri dari zat besi yang merupakan pembawa O₂. Kadar hemoglobin yang tinggi dan abnormal terjadi karena hemokonsentrasi akibat dehidrasi. Jumlah sel darah merah dan molekul hemoglobin tidak selamanya meningkat dan menurun secara bersamaan, misalnya penurunan sel darah merah di sertai kadar hemoglobin yang sedikit meningkat atau normal terjadi pada kasus anemia perniosa, serta kadar hemoglobin sel darah merah yang sedikit meningkat atau normal disertai kadar hemoglobin yang menurun, terjadi pada anemia defisiensi zat besi.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh sari kacang hijau terhadap perubahan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia.

Metode: Desain quasi eksperimen dengan *pretest-posttest control group design*. Penelitian difokuskan pada populasi remaja putri di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri. Sampel penelitian berjumlah 40 partisipn yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan dibagi menjadi dua kelompok. Data diperiksa

Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap perubahan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia

dengan uji beda berpasangan.

Hasil: Kadar hemoglobin pada kelompok intervensi mengalami peningkatan dari 11.05 ± 0.79 menjadi 12.03 ± 0.98 gr/dl setelah diberikan jus kacang hijau. Kelompok kontrol memiliki rata-rata konsentrasi hemoglobin 11.25 ± 0.42 gr/dl sebelum pengujian dan sedikit menurun menjadi 11.20 ± 0.62 gr/dl setelah pengujian. Kelompok intervensi menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap kadar hemoglobin sebelum dan sesudah menerima jus kacang hijau ($p=0.025$), mengindikasikan perubahan yang berarti pada tingkat hemoglobin setelah intervensi.

Simpulan: Pemberian sari kacang hijau memberikan dampak positif terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia.

Kata Kunci: Anemia; Remaja Putri; Sari Kacang Hijau.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Masa ini sering disebut dengan masa pubertas. Menurut beberapa ahli selain istilah pubertas digunakan juga istilah adolense. Para ahli merumuskan bahwa istilah pubertas digunakan untuk menyatakan perubahan fisiologis baik bentuk maupun fisiologis yang terjadi dengan cepat dari masa anak-anak ke masa dewasa, terutama perubahan alat reproduksi. Sedangkan istilah adolense lebih ditekankan pada perubahan psikologis atau kematangan yang menyertai masa pubertas (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Anemia merupakan salah satu penyakit gangguan gizi yang masih sering ditemukan dan merupakan masalah gizi utama di Indonesia (Putri, 2024).

Anemia dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari normal, yang berbeda untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin. Anemia kurang besi adalah salah satu bentuk gangguan gizi yang merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting di seluruh dunia, terutama di negara berkembang termasuk Indonesia. Konsumsi zat besi dari makanan sering lebih rendah dari dua pertiga kecukupan konsumsi zat besi yang dianjurkan, dan susunan menu makanan yang dikonsumsi tergolong pada tipe makanan yang rendah absorpsi zat besinya (Anggraini & Putri, 2024).

Anemia merupakan masalah global yang dimiliki oleh hampir seluruh negara, baik negara maju maupun negara berkembang. Prevalensi anemia defisiensi besi di Asia adalah >75%, Afrika Timur 47%, Afrika Barat 56%, serta di Australia dan New Zealand 20% sedangkan untuk negara barat seperti Eropa dan Amerika prevalensi anemia defisiensi besi adalah sekitar 18-29%. Secara global 1.62 miliar orang atau sekitar 24.8% terkena anemia, prevalensi

tertinggi terdapat pada anak pra sekolah sebesar 47.4%, wanita hamil 41.8%, wanita tidak hamil 30.2%, anak sekolah 25.4%, lansia 23.9% dan terendah pada pria dewasa sebesar 12.7%, sedangkan di Indonesia menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi kekurangan darah berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa wanita memiliki angka yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria, yaitu sebesar 27.2%. Jika dikelompokkan berdasarkan karakteristik usia, diperoleh prevalensi kekurangan darah pada usia 5-14 tahun sebesar 26.8%, pada usia 15-24 tahun sebesar 32.0%, pada usia 25-34 tahun sebesar 15.1%, dan pada usia 33-44 tahun sebesar 16.7% (Nusantara, 2025).

Faktor yang menyebabkan tingginya angka kejadian anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut (Kabré, Dah-Nouvlessounon, Hama, Kohonou, Sina, Senou, & Savadogo, 2022). Salah satu upaya penanggulangannya dengan fortifikasi pangan. Fortifikasi makanan yang banyak dikonsumsi dan yang diproses secara terpusat merupakan inti pengawasan anemia di berbagai negara.

Fortifikasi makanan merupakan salah satu cara dalam pencegahan defisiensi zat besi, salah satu makanan yang dapat mencegah defisiensi zat besi yaitu kacang hijau. Kacang hijau merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah, sehingga dapat mengatasi efek penurunan Hb (Carolyn, Suprihatin, Indirasari, & Novelia, 2021). Dari hasil survei yang dilakukan, diketahui terdapat beberapa remaja putri yang mengalami anemia

Khofidhotur Rofiah*, Betanuari Sabda Nirwana, Anis Nikmatul Nikmah, Dessy Lutfiasari, Siswi Wulandari

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri

Korespondensi penulis: Khofidhotur Rofiah. *Email: khofidhotur_rofiah94@unik-kediri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1700>

Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap perubahan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia

dengan berbagai kategori mulai dari berat hingga ringan. Hal ini diketahui dari pemeriksaan yang dilakukan kepada 16 mahasiswi yang dilakukan secara acak mengacu pada gejala umum anemia dengan hasil 4 orang (20%) mengalami anemia berat, 6 orang (40%) mengalami anemia sedang dan 6 orang (27%) mengalami anemia ringan. Penyebab dari anemia yang diderita yaitu mulai dari kecapaian, faktor psikologi berupa stress, ataupun faktor biologi berupa menstruasi.

METODE

Penelitian kuantitatif dengan desain *quasy eksperiment* menggunakan rancangan *pre-test and post-test control groups design*. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kediri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh remaja putri S1 kebidanan. Populasi terjangkau adalah mahasiswa kebidanan, karena pada hasil studi pendahuluan rerata remaja putri yang mengalami gejala anemia sehingga jumlah populasi 48 remaja putri. Penentuan sampel dihitung dari besar sampel dari setiap kelompok penelitian. Besar sampel dari setiap kelompok menggunakan rumus $2(n-1) \geq 15$ yang didapatkan 19 partisipan. Dari hasil tersebut, sampel didapatkan 19 responden dibulatkan menjadi 20, sehingga peneliti memerlukan 40 partisipan dalam penelitian ini untuk intervensi dan kontrol.

Kriteria inklusi sampel yang digunakan untuk menentukan sampel: 1) Remaja yang bersedia menjadi sampel penelitian, 2) Remaja yang usianya 18-20 tahun, 3) Remaja yang memiliki keluhan sering pusing, mata berkunang-kunang, lemah, letih, lesu dan konjungtiva pucat, 4) Kadar Hb <12 g/dl. Kriteria eksklusinya yaitu 1) Remaja yang sedang atau memiliki riwayat alergi terhadap kacang hijau, 2) Saat penelitian terkena sakit infeksi seperti (Demam

berdarah, malaria, dan *typhus*). Sampel dapat di drop out jika: 1) Remaja putri yang tidak teratur mengkonsumsi sari kacang hijau lebih dari 1 kali saat penelitian sedang berlangsung, 2) Remaja putri yang mengalami keluhan setelah mengkonsumsi sari kacang hijau seperti mual, muntah hingga tidak bisa berpartisipasi dalam penelitian. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: 1) Lembar observasi untuk mencatat karakteristik sampel yang berisi nama, umur, tanggal lahir, kadar hemoglobin, 2) Alat uji kadar hemoglobin yaitu Easy Touch GCHb. Bahan yang digunakan dalam penelitian yaitu 1) Stik hemoglobin *easy touch*, lancet, kapas alcohol, hanscoon, 2). Kacang hijau.

Penelitian ini melibatkan 40 partisipan yang dibagi menjadi dua kelompok yang berbeda, kelompok kontrol diberikan perlakuan pendidikan Kesehatan tentang manfaat sari kacang hijau, sedangkan pada kelompok intervensi diberikan sari kacang hijau. Bahan Intervensi yang diberikan 100 gr kacang hijau, 2 sendok makan gula pasir, 500 cc air, tunggu sampai dingin dan dikonsumsi 2x/hari selama 7 hari.

Analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat adalah analisis yang diimplementasikan dengan analisis deskriptif distribusi frekuensi yang bertujuan untuk mengetahui bagaimana ciri-ciri dari setiap variabel yang diteliti. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui signifikansi pengaruh dari antara variabel independent dan variabel dependen yang sebelumnya dilakukan uji normalitas data dengan uji Shapiro Wilk. Pengujian ini menunjukkan data yang digunakan normal atau tidak. Data dianggap normal jika signifikansi dari uji 2 sisi >0.05 dan dikatakan abnormal jika signifikansi uji 2 sisi <0.05 . Setelah uji *Shapiro-Wilk* selesai dan data menunjukkan kenormalan, maka uji parametrik T-Test.

Khofidhotur Rofiah*, Betanuari Sabda Nirwana, Anis Nikmatul Nikmah, Dessy Lutfiasari, Siswi Wulandari

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri

Korespondensi penulis: Khofidhotur Rofiah. *Email: khofidhotur_rofiah94@unik-kediri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1700>

HASIL**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Partisipan (N=40)**

Variabel	Kontrol (n=20)	Intervensi (n=20)
Umur (n/%) (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(19.0±0.6)(18-20)	(18.5±0.7)(18-20)
18	4/20.0	12/60.0
19	12/60.0	6/30.0
20	4/20.0	2/10.0

Berdasarkan Tabel 1. karakteristik partisipan, mayoritas usia pada kelompok kontrol dan intervensi berada pada rentang 18–20 tahun. Rerata umur partisipan pada kelompok kontrol adalah 19.0±0.6 tahun, sedangkan pada kelompok intervensi 18.5±0.7 tahun. Pada kelompok kontrol, sebagian besar partisipan berusia 19 tahun (60.0%), sementara pada kelompok intervensi didominasi oleh partisipan berusia 18 tahun (60.0%).

Tabel 2. Pengaruh Kadar Hemoglobin pada Responden

Kelompok	Hasil	P-Value	T
Kontrol (Mean±SD)(g/dl)(n/%)			
Pre-test	(11.3±0.4)	0.836	0.21
Post-test	(11.2±0.6)		
Intervensi (Mean±SD)(g/dl)(n/%)			
Pre-test	(11.1±0.8)	0.025	-2.49
Post-test	(12.0±0.9)		

Berdasarkan Tabel 2. pada awal pemeriksaan, rerata kadar hemoglobin pada kelompok kontrol adalah 11.25±0.42. Rerata kadar hemoglobin setelah tujuh hari tanpa perlakuan adalah 11.20±0.62. Uji-t dilakukan untuk menilai apakah ada perbedaan besar antara kedua keadaan tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai p (0.836) di atas dari nilai sig. yang digunakan ($\alpha = 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin kelompok kontrol sebelum dan sesudahnya. Rerata kadar hemoglobin sebelum pemberian sari kacang hijau adalah 11.05±0.79. Setelah pemberian sari kacang hijau, rerata kadar hemoglobin meningkat menjadi 12.03±0.98. Dalam perhitungan ini, uji-t digunakan untuk menilai apakah ada perbedaan besar antara kedua keadaan tersebut. Nilai p (sig) yang diperoleh sebesar 0.025, sedangkan nilai t sebesar -2.49. Nilai p (0.025) lebih rendah dari taraf signifikansi ($\alpha = 0.05$), dapat dilihat dari hasil tersebut bahwa kadar hemoglobin kelompok intervensi berbeda secara signifikan sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau.

PEMBAHASAN

Kelompok kontrol remaja putri anemia tidak menunjukkan adanya perbaikan kadar hemoglobin tanpa adanya intervensi apapun. Penyebab potensialnya bisa jadi karena kekurangan vitamin C, zat besi, dan protein. Vitamin ini meningkatkan produksi hemoglobin (Safitri, 2023). Selain itu, kebutuhan nutrisi peserta dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Penelitian ini tidak memenuhi kriteria yang ditentukan, sehingga tidak menghasilkan peningkatan kadar hemoglobin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol, rerata kadar hemoglobin awal adalah 11.25±0.42 g/dL, dan setelah tujuh hari tanpa perlakuan menjadi 11.20±0.62 g/dL. Hasil uji t menunjukkan nilai p = 0.836 (> 0.05), berarti tidak terdapat perbedaan signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah tanpa intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa dalam kurun waktu tujuh hari, kadar hemoglobin pada kelompok kontrol cenderung stabil dan tidak mengalami perubahan berarti secara fisiologis.

Khofidhotur Rofiah*, Betanuari Sabda Nirwana, Anis Nikmatul Nikmah, Dessy Lutfiasari, Siswi Wulandari

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri

Korespondensi penulis: Khofidhotur Rofiah. *Email: khofidhotur_rofiah94@unik-kediri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1700>

Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap perubahan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia

Kondisi ini sesuai dengan asumsi bahwa tanpa intervensi atau suplementasi zat besi, kadar hemoglobin tubuh tidak mengalami peningkatan yang signifikan dalam waktu singkat. Pada kelompok intervensi yang mendapat pemberian sari kacang hijau, rerata kadar hemoglobin awal adalah 11.05 ± 0.79 g/dL dan meningkat menjadi 12.03 ± 0.98 g/dL setelah tujuh hari intervensi. Hasil uji t menunjukkan nilai $p = 0.025$ (< 0.05) dengan nilai $t = -2.49$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau. Disimpulkan bahwa pemberian sari kacang hijau berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada mahasiswi dengan anemia.

Peningkatan kadar hemoglobin ini diduga disebabkan oleh kandungan zat besi, asam folat, dan protein nabati dalam kacang hijau (*Vigna radiata*). Zat besi merupakan komponen utama dalam sintesis hemoglobin, sedangkan asam folat berperan dalam pembentukan sel darah merah baru di sumsum tulang (Santoso, Mulyati, & Rukmana, 2020). Selain itu, kandungan vitamin C alami dalam sari kacang hijau juga dapat membantu meningkatkan absorpsi zat besi non-heme di usus halus, sehingga proses pembentukan hemoglobin menjadi lebih efisien. Kacang hijau, yang tinggi zat besi, meningkatkan pertumbuhan, daya tahan, dan aliran darah. Oleh karena itu, disarankan bagi remaja putri untuk memasukkan kacang hijau ke dalam makanan mereka selama atau setelah menstruasi sebagai tindakan pencegahan dan pengobatan terhadap anemia (Afrilia, 2020).

Kacang hijau juga kaya akan protein, serat, dan berbagai vitamin dan mineral yang penting untuk kesehatan secara keseluruhan (Itkonen, Calvez, Airinei, Chapelais, Khodorova, Sahaka, & Gaudichon, 2024). Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi kacang hijau dapat membantu dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan ferritin serum, yang penting untuk mencegah anemia pada remaja putri (Dewi, 2023). Kacang hijau memiliki sifat antioksidan yang dapat melindungi tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas (Nur, 2023). Mengonsumsi kacang hijau secara rutin juga dikaitkan dengan peningkatan sistem kekebalan tubuh dan penurunan risiko infeksi (Singla, Fernandes, Savel, Shah, Agrawal, Bhan, & Naslund, 2024). Oleh karena itu, kacang hijau merupakan pilihan makanan yang sangat baik untuk mendukung

kesehatan remaja putri, terutama selama masa menstruasi (Khadour, Khadour, Ebrahim, Meng, XinLi, & Xu, 2023).

Pemberian sari kacang hijau selama dua minggu dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan pada remaja putri anemia (Husuni, 2023). Konsumsi kacang hijau secara teratur mampu meningkatkan kadar Hb akibat kandungan zat besi dan asam folat yang cukup tinggi (Sibero, Juliani, & Sarah, 2024). Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berpendapat bahwa sari kacang hijau memiliki potensi besar sebagai alternatif intervensi gizi alami dalam meningkatkan kadar hemoglobin, khususnya pada remaja putri yang mengalami anemia ringan (Selviana & Widayati, 2024). Meskipun peningkatan kadar hemoglobin yang terjadi dalam waktu tujuh hari belum terlalu besar, hasil ini menunjukkan arah yang positif dan signifikan secara statistik. Menurut peneliti, keberhasilan peningkatan kadar hemoglobin pada kelompok intervensi tidak terlepas dari kandungan zat gizi mikro penting pada kacang hijau, terutama zat besi, asam folat, dan protein nabati yang berperan dalam pembentukan sel darah merah. Selain itu, faktor penerimaan yang baik terhadap sari kacang hijau menunjukkan bahwa intervensi ini dapat diterapkan secara luas dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan kampus maupun masyarakat umum (Yunawati, Setyawati, Nasruddin, Rini, & Andriani, 2023).

Peneliti juga menilai bahwa pendekatan berbasis pangan lokal seperti sari kacang hijau merupakan langkah strategis dalam upaya pencegahan anemia, karena bahan ini mudah didapat, harganya terjangkau, dan dapat diolah dengan berbagai cara tanpa mengurangi nilai gizinya (Suryani, Harahap, & Puteri, 2025). Hal ini sejalan dengan program pemerintah dalam pemanfaatan pangan lokal untuk peningkatan status gizi masyarakat. Namun demikian, peneliti menyadari bahwa penelitian ini memiliki keterbatasan, terutama dalam hal waktu intervensi yang singkat dan jumlah sampel yang terbatas, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, faktor-faktor lain seperti pola makan, aktivitas fisik, dan siklus menstruasi tidak dikontrol secara ketat, yang mungkin berpengaruh terhadap kadar hemoglobin (Yuviska & Armiyanti, 2019).

SIMPULAN

Pemberian sari kacang hijau berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada mahasiswi dengan anemia, sedangkan kelompok kontrol yang tidak mendapat intervensi

Khofidhotur Rofiah*, Betanuari Sabda Nirwana, Anis Nikmatul Nikmah, Dessy Lutfiasari, Siswi Wulandari

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri

Korespondensi penulis: Khofidhotur Rofiah. *Email: khofidhotur_rofiah94@unik-kediri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1700>

Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap perubahan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia

tidak menunjukkan perubahan kadar hemoglobin yang bermakna dalam waktu tujuh hari. Kandungan zat besi, asam folat, protein nabati, dan vitamin C dalam kacang hijau diduga berperan dalam mendukung proses pembentukan hemoglobin secara lebih efektif. Meskipun peningkatan kadar hemoglobin yang terjadi masih tergolong moderat dan penelitian memiliki keterbatasan dari segi durasi intervensi serta jumlah sampel, hasil ini menunjukkan bahwa sari kacang hijau berpotensi menjadi alternatif intervensi gizi alami berbasis pangan lokal yang mudah diterapkan untuk membantu pencegahan dan penanganan anemia ringan pada remaja putri.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrilia, S. N. (2020). *Pengaruh Pemberian Jus Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Dengan Anemia Di Smpn 19 Bandar Lampung Tahun 2020* (Doctoral dissertation, Poltekkes Tanjungkarang).
- Anggraini, P. D., & Putri, K. M. (2024). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin (HB) Pada Ibu Hamil Anemia. *Midwifery Health Journal*, 8(2), 112-120.
- Carolyn, B. T., Suprihatin, S., Indirasari, I., & Novelia, S. (2021). Pemberian sari kacang hijau untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada siswi anemia. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 109-114.
- Dewi, Y. K. (2023). *Pengaruh Pemberian Sari Kedelai Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Di Smk Baitul Hikmah Tempurejo* (Doctoral Dissertation, Universitas Dr. Soebandi).
- Husuni, W. O. S. F. (2023). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Puteri. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 8(3).
- Itkonen, S. T., Calvez, J., Airinei, G., Chapelais, M., Khodorova, N., Sahaka, M., & Gaudichon, C. (2024). True ileal amino acid digestibility and protein quality of 15N-labeled faba bean in healthy humans. *The Journal of Nutrition*, 154(4), 1165-1174.
- Kabré, W. J. D. A., Dah-Nouvlessounon, D., Hama, F. B., Kohonou, N. A., Sina, H., Senou, M., & Savadogo, A. (2022). Anti-Inflammatory and anti-colon cancer activities of mung bean grown in Burkina Faso. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022(1), 7873572.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Diakses dari: <https://share.google/3RnJkOrOYU4Jun17A>
- Khadour, F. A., Khadour, Y. A., Ebrahim, B. M., Meng, L., XinLi, C., & Xu, T. (2023). Impact of the COVID-19 pandemic on the quality of life and accessing rehabilitation services among patients with spinal cord injury and their fear of COVID-19. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*, 18(1), 319.
- Nur, K. N. U. R. (2023). *Pengaruh Pendidikan Gizi Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Dengan Media Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Di Desa Ngombakan Polokarto Sukoharjo* (Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta).
- Nusantara, R. J. C. A. (2025). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau Untuk Meningkatkan Kadar Hemoglobin Pada Siswi Anemia Di SMPN 3 Bandar Lampung 2019. *Jurnal Kajian Ilmu dan Teknologi (JKIT)*, 1(2).
- Putri, F. A. (2024). Opini Siswa Mengenai Tindakan Cyberbullying Di Media Sosial (Studi Deskriptif Opini Siswa SMA Negeri 1 Medan Mengenai Tindakan Cyberbullying Di Media Sosial). *Skripsi, Medan: Universitas Sumatera Utara*.
- Safitri, E. Y. (2023). Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada remaja putri di SMAN 1 Gedong Tataan Kabupaten Pesawaran Tahun 2022. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 4(2), 99-106.

Khofidhotur Rofiah*, Betanuari Sabda Nirwana, Anis Nikmatul Nikmah, Dessy Lutfiasari, Siswi Wulandari

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri

Korespondensi penulis: Khofidhotur Rofiah. *Email: khofidhotur_rofiah94@unik-kediri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1700>

Pengaruh pemberian sari kacang hijau terhadap perubahan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan anemia

- Santoso, M. B., Mulyati, R., & Rukmana, A. F. (2020). Pengaruh sari kacang hijau (*vigna radiata*) terhadap kadar hemoglobin anak usia sekolah dengan anemia defisiensi zat besi. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 3(2).
- Selviana, M. R., & Widayati, R. S. (2024). Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Menggala. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(3), 140-148.
- Sibero, J. T., Juliani, S., & Sarah, S. (2024). Pengaruh Pemberian Puding Sari Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(6), 7365-7371.
- Singla, D. R., Fernandes, L., Savel, K., Shah, A., Agrawal, R., Bhan, A., & Naslund, J. (2024). Scaling up the task-sharing of psychological therapies: A formative study of the PEERS smartphone application for supervision and quality assurance in rural India. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 11, e20.
- Suryani, L., Harahap, M. H., & Puteri, V. D. (2025). Efektivitas Tablet Tambah Darah Dan Ekstrak Kacang Hijau Pada Peningkatan Hemoglobin Remaja Putri. *Jomis (Journal Of Midwifery Science)*, 9(2), 160-168.
- Yunawati, I., KM, S., Setyawati, N. N. F., Nasruddin, N. I., Rini, A. V. P., & Andriani, E. (2023). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. CV Eureka Media Aksara.
- Yuviska, I. A., & Armiyanti, L. (2019). Perbedaan Pemberian Jus Kacang Hijau dan Jus Jambu Biji Merah Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin. *Jurnal Kebidanan*, 5(1), 52-60.

Khofidhotur Rofiah*, Betanuari Sabda Nirwana, Anis Nikmatul Nikmah, Dessy Lutfiasari, Siswi Wulandari

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kediri

Korespondensi penulis: Khofidhotur Rofiah. *Email: khofidhotur_rofiah94@unik-kediri.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1700>