

## Efektivitas Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) Dalam Mencegah Anemia Ibu Hamil : Studi Kasus

Yugi Wahyuni Putu Wijaya<sup>1\*</sup>, Enny Fitriahadi<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>Prodi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia

\*Email: yugiputu@gmail.com penulis\_korespondensi : ennyfitriahadi@unisayogya.ac.id

### Abstrak

Anemia karena defisiensi besi (Fe) atau disebut dengan anemia gizi besi (AGB) yaitu anemia yang sering terjadi pada ibu hamil. Kasus anemia bagi ibu hamil di Indonesia masih tinggi, yaitu sebanyak 48,9%. Sementara di Yogyakarta sebanyak 15,89%. Faktor yang membuat terjadinya anemia pada masa kehamilan diantaranya umur, paritas, jarak kehamilan, status ekonomi serta kepatuhan ibu dalam mengkonsumsi tablet Fe. Dampak anemia pada ibu hamil diantaranya mudah lelah, sulit bernafas, tekanan darah tinggi, palpitasi, insomnia, preeklamsia, keguguran serta meningkatkan risiko perdarahan sebelum serta saat persalinan hingga pada pematian ibu. Selain itu dampak anemia juga bisa terjadi ke janin diantaranya bayi lahir kurang bulan atau premature, intra uterine growth retardation (IUGR), bayi lahir dengan cacat bawaan, bayi lahir dengan kondisi berat rendah serta kematian janin didalam kandungan. Salah satu persoalan gizi utama di Indonesia yaitu anemia pada ibu hamil (Salulinggi, 2021). Tujuan dari penelitian ini yaitu mengetahui efektivitas kacang hijau (*vigna radiata*) dalam mencegah anemia ibu hamil. Metode penelitian menggunakan *deskriptif observasional* dengan pendekatan studi kasus. Responden dalam penelitian ini yaitu Ny. I usia 30 tahun G1P0A0Ah0, umur kehamilan 33<sup>+5</sup> minggu. Pengumpulan data dengan wawancara dan observasi diperlukan waktu kurang lebih 1 bulan dengan analisis data reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian setelah dilakukan asuhan selama 4 minggu Hemoglobin ibu meningkat dari 9,2 menjadi 12,3 gr%. Kontribusi penelitian ini yaitu mengajarkan ibu cara membuat kacang hijau untuk diolah menjadi bubur dan dikonsumsi di pagi atau sore hari yang berguna untuk menunjang kenaikan kadar Hb ibu. Diharapkan bagi ibu hamil mengikuti anjuran dan arahan bidan serta rutin memeriksakan kehamilannya di pelayanan kesehatan.

**Kata Kunci:** Kacang hijau; anemia ibu hamil; trimester III

## *Effectiveness Of Green Beans (Vigna Radiata) In Preventing Anemia In Pregnant Women: Case Study*

### Abstract

Anemia due to iron deficiency (Fe) or called iron nutritional anemia (AGB), is anemia that often occurs in pregnant women. Cases of anemia among pregnant women in Indonesia are still high, namely 48.9%. Meanwhile in Yogyakarta it was 15.89%. Factors that cause anemia during pregnancy include age, parity, pregnancy spacing, economic status and maternal compliance in consuming Fe tablets. The effects of anemia on pregnant women include fatigue, difficulty breathing, high blood pressure, palpitations, insomnia, preeclampsia, miscarriage and increasing the risk of bleeding before and during delivery and even death of the mother. Apart from that, the impact of anemia can also occur on fetuses, including preterm or premature babies, intrauterine growth retardation (IUGR), babies born with congenital defects, babies born with low weight conditions and fetal death in the womb. One of the main nutritional problems in Indonesia is anemia in pregnant women (Salulinggi, 2021). The aim of this research is to determine the effectiveness of green beans (*vigna radiata*) in preventing anemia in pregnant women. The research method uses descriptive observational with a case study approach. The respondent in this research is Mrs. I am 30 years old G1P0A0Ah0, 33+5 weeks pregnant. Collecting data using interviews and observations took approximately 1 month with data analysis, data reduction, data presentation, and drawing conclusions. The results of the study after maintenance for 4 weeks, maternal hemoglobin increased from 9.2 to 12.3 gr%. The contribution of this research is teaching mothers how to make green beans to be processed into porridge and consumed in the morning or evening which is useful for supporting the increase in the mother's Hb levels. It is hoped that pregnant women will follow the midwife's recommendations and directions and have their pregnancy checked regularly at health services.

**Keywords:** Mung beans; anemia of pregnant women; third trimester

## 1. Pendahuluan

Kondisi terjadinya penurunan jumlah sel darah merah untuk mencukupi kebutuhan fisiologis tubuh disebut anemia. Faktor penyebabnya karena kebutuhan fisiologis spesifik pada manusia diantaranya umur, jenis kelamin, kebiasaan merokok serta tahap kehamilan (Farhan, 2021). Ibu hamil diartikan anemia ketika kadar hemoglobin ibu dibawah 11 gr/dl. Anemia karena defisiensi besi (Fe) atau biasa dikenal anemia gizi besi(AGB) yaitu anemia yang sering terjadi pada ibu hamil. Masalah anemia selama kehamilan diebakkan karena kekurangan zat besi Sekitar 95% (Fadli, 2020).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan pada tahun 2020 di PMB Hj. Mona Kota Padangsidimpuan asuhan kebidanan yang dilakukan pada ibu hamil Ny. W Dengan anemia ringan. Hasil yang didapatkan dengan mengumpulkan data yang tersedia melalui wawancara serta pemeriksaan fisik maupun penunjang. Data subyektif pada keluhan utama yaitu ibu mengatakan merasa lemas, pusing, mudah lelah, sesak, sakit pinggang dan kaki. Data obJektif yaitu keadaan umum ibu baik, konjungtiva anemis dan kadar Hb 9,2 g% (Khairani Ummi, 2020).

Telaah pustaka dari penelitian terdahulu yaitu Arolensih tahun 2022 dengan judul asuhan kebidanan komprehensif pada Ny "F" G3P2A0 TM III Dengan Anemia Sedang. Dengan metode yang digunakan kualitatif dan metode pendekatan, lokasi serta waktu penelitian, partisipasi penelitian, pengumpulan data, uji keabsahan data, analisa data serta etik penelitian dengan hasil penelitian asuhan komperhensif pada Ny. F selama kehamilan yaitu Ny. F telah melakukan kunjungan sbanyak 6 kali, kualitas pelayanan ANC sudah memenuhi standar 10 T, Perbedaan studi kasus ini dengan studi kasus yang akan dilakukan penulis terletak pada intervensi yang diberikan dalam menunjang Hb ibu yaitu dengan jus jambu biji merah sementara penulis menggunakan kacang hijau sebagai intervensinya. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui efektivitas kacang hijau (*vigna radiata*) dalam mencegah anemia ibu hamil.

## 2. Metode

Metode penelitian menggunakan *deskriptif observasional* dengan pendekatan studi kasus (*case study*) untuk mempelajari tentang Asuhan Kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan anemia ringan. Responden dalam penelitian ini yaitu Ny. I umur 30 tahun G1P0A0 usia kehamilan 33<sup>+5</sup> minggu. Tempat penelitian ini dilaksanakan di RSKIA PKU Muhammadiyah Kotagede Yogyakarta.

Alat pengumpulan data menggunakan manajemen asuhan kebidanan 7 langkah Varney, format pengkajian ibu hamil (SOAP) dan alat tulis untuk mengumpulkan data. Metode penelitian ini mempermudah peneliti untuk mengumpulkan data dengan cara wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, pemeriksaan fisik pada tahap ini dilakukan secara head to toe mulai dari kepala sampai kaki, antara lain tanda- tanda vital, inspeksi, palpasi, perkusi, auskultasi. Intrumen yang di gunakan sudah menggunakan instrumen baku dari teori Varney.

## 3. Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini dilaksanahn di RSKIA PKU Muhammadiyah Kotagede Yogyakarta tanggal 20 Februari 2024, pada tahap pertama melakukan pengenalan, kemudian menjelaskan tujuan penelitian melakukan *informed consent* dan pengambilan data pada tanggal 20 februari 2024 pukul 16.00 WIB. Pada penelitian ini kemudian dilakukan 4 kali kunjungan rumah yaitu pada pengkajian pertama dilaksanakan pada tanggal 25 Februari 2024, Pengkajian kedua pada tanggal 03 Maret 2024, Pengkajian ketiga pada tanggal 10 Maret 2024 dan akhir pengkajian pada tanggal 17 Maret 2024. Pengkajian pertama tanggal 20 Februari 2024 di RSKIA PKU Muhammadiyah Kotagede di ruang Hajar Aswad "D". Didapatkan data

subyektif ibu merasa pusing, lemas dan matanya berkunang-kunang

Pemeriksaan data obyektif yang didapatkan yaitu keadaan Ny.I baik, kesadaran *composmentis*, tekanan darah 100/60 mmHg, nadi 78 kali menit, respirasi 18 kali/menit, suhu 36,4 °C, tinggi badan 155 cm, berat badan 51 kg. Pemeriksaan fisik yang dilakukan pada kepala tidak ada benjolan, muka tampak pucat, tidak ada edema, tidak ada *cloasma gravidarum*, mata simetris, sklera putih dan konjungtiva pucat, hidung tidak ada polip dan sekret, gigi tidak berlubang tidak ada caries gigi, leher tidak ada pembengkakan vena jugularis, limfe dan tiroid, telinga simetris bersih dan pendengaran baik, aerola pada payudara tidak hiperpigmentasi, puting susu menonjol, pengeluaran ASI (-) belum ada pengeluaran, pada abdomen tidak ada bekas luka operasi, leopard 1 teraba bokong dan didapatkan TFU 27 cm, leopard II didapatkan puki, leopard III teraba presentasi kepala, leopard IV belum masuk panggul, ekstremitas atas dan bawah tidak edema, varises tidak ada, reflek patela positif, kuku tidak pucat, pada genetalia luar tidak ada tanda chadwich, varises tidak ada, tidak ada bekas luka, tidak ada kelenjar batholini dan tidak ada pengeluaran yang abnormal, pada anus tidak ada hemoroid, hasil kadar hemoglobin pada pemeriksaan penunjang 9,2 g/dl.

Pengkajian Kedua *Follow up* pertama pada hari Minggu, 25 Februari 2024 di rumah responden. Didapatkan hasil, Ibu mengatakan masih sedikit pusing, lemas dan mudah lelah ketika beraktivitas. Keadaan Ny. I baik, kesadaran *composmentis*, tekanan darah 110/80 mmHg, nadi 80 kali/menit, respirasi 20 kali/menit, suhu 36,6 °C. Pada muka tampak pucat, tidak *oedem* dan tidak ada *cloasma gravidarum*, mata simetris, sklera putih konjungtiva pucat dan bibir pucat. Pemeriksaan kadar hemoglobin 10 g/dl.

Pengkajian Ketiga *Follow up* kedua pada hari Minggu, 3 Maret 2024 di rumah responden. Didapatkan hasil, ibu mengatakan pusingnya sudah mulai berkurang. Keadaan Ny. I baik, kesadaran *composmentis*, tekanan darah 115/85 mmHg, nadi 88 kali/menit, respirasi 20 kali/menit, suhu 36,6 °C. Pemeriksaan kadar hemoglobin 11,3 g/dl. Pada muka tidak pucat, tidak edema dan tidak ada *cloasma gravidarum*, mata simetris, sklera putih, konjungtiva sedikit pucat, mulut bersih, tidak ada karies, gigi tidak berlubang dan bibir lembab.

Pengkajian Keempat *Follow up* ketiga pada hari Minggu, 10 Maret 2024 di rumah responden. Didapatkan hasil, ibu mengatakan kondisi tubuh sudah mulai membaik dan tidak merasakan lemas. Keadaan Ny. I baik, kesadaran *composmentis*, tekanan darah 110/80 mmHg, nadi 83 kali/menit, respirasi 20 kali/menit, suhu 36,5 °C. Pada muka tidak pucat, tidak *oedem* dan tidak ada *cloasma gravidarum*, mata simetris, Sklera putih, Konjungtiva merah muda, mulut bersih, tidak ada gigi berlubang, tidak ada karies dan bibir lembab. Pemeriksaan kadar hemoglobin 11,9 g/dl.

Pengkajian Kelima *Follow up* keempat pada hari Minggu, 17 Maret 2024 di rumah responden. Didapatkan hasil, Ibu mengatakan badan sehat dan tidak ada keluhan. Keadaan Ny. I baik, kesadaran *composmentis*, tekanan darah 115/85 mmHg, nadi 90 kali/merit, respirasi 20 kali/menit, suhu 36,5 °C. Pada Muka tidak pucat, tidak *oedem* dan tidak ada *cloasma gravidarum*, mata simetris, sklera putih, konjungtiva merah muda, mulut bersih, tidak ada gigi berlubang, tidak ada karies dan bibir lembab. Pemeriksaan kadar hemoglobin 12,3 g/dl.

### 3.1. Pembahasan

Ny. I umur 30 tahun G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub>Ah<sub>0</sub>, umur kehamilan 33<sup>+5</sup> minggu adalah ibu hamil dengan anemia ringan yang melakukan pemeriksaan kehamilan di RSKIA PKU Muhammadiyah Kotagede Yogyakarta, umur kehamilan 33<sup>+5</sup> minggu masuk dalam trimester III yang didapatkan dari data hari pertama haid terakhir (HPHT) ibu yaitu pada 29 Juni 2023, hal ini sesuai dengan Shella Ayu Nur Jannah dkk (2023) Trimester III dimulai dari minggu ke-28

sampai dengan minggu ke-40.

Tanda serta gejala anemia dapat dilihat dan dirasakan oleh ibu diantaranya badan lemas, pucat pada wajah, mata berkunang-kunang, tubuh mudah pingsan tetapi untuk tekanan darah masih kategori batas normal Wiwit Sulistyawati (2019). Dari hasil pengkajian yang dilakukan pada responden diperoleh data subyektif yaitu responden mengatakan bahwa dirinya masih merasa pusing, lemas dan mata berkunang-kunang yang sesuai dengan jurnal (Wiwit Sulistyawati, 2019).

Pengkajian pada pola nutrisi ibu terpenuhi yaitu makan 3 kali sehari menggunakan nasi, sayur dan lauk. Porsi sedang dan tidak terdapat masalah pada saat makan. Minum 4-5 gelas sehari dengan air putih dan tidak terdapat masalah. Hal ini sesuai dengan (Amiruddin dkk., 2023) pola makan atau nutrisi ibu harus disesuaikan, yaitu 3 kali dalam sehari pada pagi, siang serta malam. Hal ini menandakan semakin bagus pola makan ibu hamil maka akan semakin sehat ibu serta bayi yang dikandung dan semakin menurun risiko ibu mengalami anemia. Hal ini juga sejalan dengan (Binti dkk, 2022) Pola makan yang sehat dengan menu seimbang sangat penting untuk perkembangan janin dalam kandungan. Ibu selama masa kehamilan membutuhkan asupan zat besi dan multivitamin tambahan. Pola makan merupakan faktor penting yang harus diperhatikan oleh ibu hamil selama masa kehamilan.

Menurut Ernawati dkk (2019) Ibu hamil memerlukan zat gizi dan nutrisi yang lebih banyak dibandingkan saat ibu tidak hamil yaitu dengan mengonsumsi makanan yang bervariasi secara seimbang. Janin memperoleh nutrisi dari makanan yang dimakan ibunya. Oleh karena itu, ibu harus memenuhi kebutuhan nutrisi dirinya dan janinnya selama hamil.

Ibu hamil harus memperhatikan kualitas pola istirahat tidurnya selama masa kehamilan, karena dengan istirahat yang teratur bisa meningkatkan kesehatan untuk perkembangan serta pertumbuhan janin. Tidur malam hari setidaknya 8 jam dan istirahat dalam kondisi rileks di siang hari kurang lebih selama 1 jam (Rustikayanti dkk., 2020). Pola istirahat ibu di siang hari 1 jam serta malam 6-8 jam hal ini sesuai dengan jurnal (Rustikayanti dkk., 2020)

Pengkajian pola aktivitas fisik ibu yaitu bekerja dan melakukan pekerjaan rumah tangga. Hal ini sesuai dengan Innamorati dkk (2023) Aktivitas fisik ini merupakan pergerakan bagian-bagian tubuh yang memerlukan energi untuk menjaga kesehatan jasmani dan rohani serta mempertahankan taraf hidup yang sehat dan memadai. Aktivitas yang dapat dilakukan ibu hamil antara lain jalan kaki, senam pilates, yoga, berenang, senam kegel untuk membantu ibu hamil buang air kecil, jogging dan bersantai, bersepeda, membersihkan rumah, dan mengepel (Innamorati dkk, 2023).

Keadaan Psikososial ibu tercukupi karena dukungan dari suami dan keluarga, Kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet Fe akan semakin tinggi ketika mendapat dukungan dari suami. Hal ini sejalan dengan jurnal menurut Lusiana dkk (2016) karena suami mempunyai peran untuk memutuskan status kesehatan ibu hamil saat proses sampai selesai proses kehamilan. Suami wajib mendukung dan memotivasi ibu hamil untuk memeriksakan kehamilannya.

Menurut Sarotama (2019) bahwa batas normal tekanan darah pada orang dewasa nilai sistolik 90-130 mmHg dan nilai diastolik 60-90 mmHg, hal ini sesuai dengan tekanan darah ibu yaitu 100/60 mmHg. Suhu Ny.I 36,4 °C dan respirasi 18x/menit sesuai dengan Sulistyowati (2018) bahwa suhu tubuh normal yaitu 36 °C -37,5°C serta respirasi 12-20 kali/menit. Menurut Zaki & Anifah (2023) kecepatan denyut jantung normal bagi orang dewasa yaitu 60 – 100 x/menit. Hal ini sesuai dengan nadi ibu yaitu 78 x/menit. Sedangkan antropometri seperti BB sebelum hamil 42 kg, BB sekarang 51 kg, tinggi badan 155 cm. Pada pemeriksaan fisik didapatkan bentuk kepala mesocephal, rambut berwarna hitam, tebal, pertumbuhan rambut merata.

Hasil pemeriksaan pada wajah tidak ada *cloasma gravidarum* dan tidak ada edema pada wajah, Pada mata didapatkan simetris, sklera putih, conjungtiva pucat. Hal ini sejalan dengan Yanti (2023) Ibu hamil terlihat pucat pada conjungtiva, telapak tangan, mukosa mulut, serta jaringan dibawah kuku. Gejala yang muncul setiap individu berbeda tetapi gejala yang paling umum yaitu pusing, cepat lelah, tubuh lemas, tidak ada nafsu makan serta susah bernafas (Yanti, 2023). Hidung tidak ada sekret, bersih, tidak ada pernafasan cuping hidung, telinga simetris, bersih dan tidak ada serumen. Bibir bersih, tidak kering dan pucat, berwarna merah muda, tidak terdapat karies pada gigi dan gusi tidak berdarah. Pada leher tidak ada pembesaran kelenjar tiroid, tidak ada pembesaran kelenjar limfe serta tidak ada pembengkakan pada vena jugularis.

Inspeksi payudara terlihat simetris kanan kiri, bagian puting menonjol, tidak terdapat luka operasi, hiperpigmentasi pada aerola, tidak ada nyeri tekan, tidak ada ruam kemerahan, dan belum terdapat pengeluaran ASI, hal ini sesuai dengan Fitriahadi (2017) Hiperpigmentasi dibagian puting susu dan aerola payudara. Dada simetris, tidak ada nyeri tekan, tidak ada retraksi dinding dada dan tidak ada wheezing. Abdomen simetris, tidak ada bekas luka operasi, terdapat linea nigra dan striae gravidarum, tidak ada nyeri tekan, tinggi fundus uteri (TFU) 27 cm hal ini sesuai dengan Fitriahadi (2017) Kehamilan mulai 28 minggu, tinggi fundus uteri terletak 2-3 jari di atas pusat. Palpasi leopold I teraba melenting, bulat, lunak pada bagian fundus yaitu bokong, leopold II bagian kanan teraba bagian-bagian kecil yaitu ekstremitas, keras seperti papan panjang pada bagian kiri yaitu punggung kiri atau puki, leopold III bagian terendah janin teraba bulat, keras, melenteing yaitu kepala, leopold IV kepala belum masuk pintu atas panggul. Taksiran Berat Janin (TBJ) =  $(TFU-11) \times 155 \text{ cm} = 2480 \text{ gram}$ , Denyut Detak Jantung (DJJ) 136 x/m. pada bagian ekstermitas atas dan bawah simetris, jumlah jari lengkap, tidak ada edema, tidak ada varises, reflek patella kaki (+). Berdasarkan data perkembangan yang dilakukan didapatkan hasil conjungtiva merah muda dalam hal ini terdapat perbaikan pada keadaan ibu yang berangsur semakin membaik.

Analisa yang didapatkan yaitu Ny. I umur 30 tahun G<sub>1</sub>P<sub>0</sub>A<sub>0</sub>AH<sub>0</sub>, mengalami anemia ringan dengan hasil pemeriksaan laboratorium kadar Hemoglobin Ny. I yaitu 9,2 gr%.

Penatalaksanaan yang diberikan sesuai kasus yaitu memberikan KIE tentang anemia dan cara mengatasi anemia. Hal ini menurut Ni Putu Diah Suwirnawati, I Komang Lindayani (2021) Pengetahuan yang kurang tentang anemia akan berimbas pada kurang optimalnya perilaku kesehatan ibu hamil untuk mencegah terjadinya anemia kehamilan.

Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan cara melalui pemberian suplemen zat besi yang diutamakan untuk ibu hamil Muthoharoh dkk., (2022). Berdasarkan Kementerian Kesehatan RI (2020) Ibu hamil perlu menghabiskan satu Tablet Tambah Darah (TTD)/hari minimal 90 hari selama proses kehamilan sebagai cara pencegahan kasus anemia saat kehamilan. Untuk mendapatkan hasil yang lebih efektif, sebaiknya ibu hamil mengonsumsi TTD di malam hari sebelum tidur untuk mengurangi efek mual yang dirasakan. Selain itu, untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh, sebaiknya TTD diminum bersama makanan atau minuman sumber vitamin C hal ini sesuai dengan Restu Krisnanda (2019) Vitamin C membantu proses penyerapan zat besi dengan cara mengubah zat besi dari ferri menjadi ferro oleh karena itu akan lebih mudah diserap oleh tubuh. Sumber vitamin C terdapat pada buah seperti jambu, mangga, jeruk pada sayur seperti bayam daun papaya serta daun ubi. Sementara itu, tidak disarankan minum tablet tambah darah bersamaan dengan susu, kopi, teh dan obat maag/lambung karena dapat mengurangi penyerapan zat besi.

Menurut Muthoharoh dkk (2022) Pola makan sehat dan menu seimbang sangat penting bagi tumbuh kembang janin dalam kandungan. Ny. I telah dianjurkan mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi, penatalaksanaan ini sesuai dengan Kementerian Kesehatan RI (2020) Memperbanyak konsumsi makanan yang mengandung zat besi dan

protein, seperti telur, unggas, hati, daging, ikan, kacang-kacangan, sayuran hijau serta buah berwarna kuning atau merah.

Mengajarkan Ny. I cara membuat bubur kacang hijau untuk dikonsumsi pagi atau sore hari. Hal ini sesuai dengan jurnal Arisanti dkk., (2023) Kacang hijau adalah satu jenis kacang-kacangan yang mengandung zat besi. Sebagian besar zat besi pada kacang hijau terdapat di embrio serta kulit biji, kandungan zat besi pada kacang hijau sebanyak 6,7 mg/100 gr, kandungan tersebut membantu meningkatkan pembentukan Hb dalam darah. Didalam kacang hijau terdapat kandungan protein 19,7–24,2%, kalsium 0,124 gr, fosfor 0,326 mg, besi 5,9-7,8%. Kacang hijau bagus untuk nutrisi harian. Nutrisi membantu memenuhi kebutuhan ibu dan mendorong tumbuh kembang janin dalam kandungan. Kacang hijau mengandung nutrisi lengkap, termasuk karbohidrat kompleks yang menjadi sumber energi utama ibu hamil dalam beraktivitas sehari-hari. Namun bagi janin, kandungan kalsium (sekitar 1,4 gram) dan zat besi pada kacang hijau mampu mencegah penyakit tulang rawan pada ibu hamil.

Memberitahu ibu tanda bahaya trimester III yaitu sakit kepala yang hebat, nyeri bagian perut bawah, bengkak pada wajah, tangan dan kaki, gerakan janin berkurang, keluar pendarahan pada jalan lahir tanpa diketahui penyebabnya, dan jika ibu menemukan salah satu atau lebih tanda bahaya tersebut bisa segera ke fasilitas kesehatan. Hal ini sesuai dengan Widiyastuti dkk., (2016) perdarahan pervaginam, hipertensi gravidarum, sakit perut yang hebat, nyeri kepala hebat, penglihatan tidak jelas atau samar, bengkak ada wajah serta jari-jari tangan, keluar cairan pervaginam, tidak terasa gerakan janin.

#### 4. Kesimpulan

Kunjungan *follow up* pertama ibu mengatakan bahwa pusingnya sudah mulai berkurang hanya cuma masih sedikit lemas dan mudah lelah, pada kunjungan *follow up* kedua ibu merasakan pusingnya berangsur mereda dan hanya sedikit lemas, pada kunjungan *follow up* ketiga ibu mengatakan sudah mulai membaik dan tidak merasakan lemas. Pada kunjungan *follow up* keempat ibu mengatakan badan mulai membaik dan sudah tidak ada keluhan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbaikan pada keluhan yang dirasakan ibu.

Pemeriksaan penunjang dengan dilakukan pemeriksaan Hb di laboratorium RSKIA PKU Muhammadiyah Kotagede Yogyakarta pada tanggal 20 Februari 2024 didapatkan hasil 9,2 gr/dl. Analisa dapat ditegaskan bahwa Ny. I umur 30 tahun G1P0A0Ah0, umur kehamilan 33<sup>+5</sup> minggu dengan anemia ringan.

Penatalaksanaan yang diberikan pada Ny. I yaitu memberi informasi cara mengatasi anemia seperti memberikan KIE tentang nutrisi, istirahat yang cukup, cara minum obat, tanda bahaya TM III dan kontribusi penulis pada penelitian ini yaitu mengajarkan ibu cara membuat kacang hijau untuk diolah menjadi bubur dan dikonsumsi di pagi atau sore hari yang berguna untuk menunjang kenaikan kadar Hb ibu. Evaluasi keefektifan asuhan kebidanan pada Ny. I umur 30 tahun G1P0A0Ah0 Umur Kehamilan 36<sup>+3</sup> minggu dengan anemia ringan adalah Hb ibu naik 3,1 g Setelah dilakukan asuhan selama 4 minggu dalam 4 kali kunjungan rumah Hb ibu meningkat dari 9,2 gr/dl menjadi 12,3 gr/dl.

#### Ucapan terimakasih

Penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada seluruh dosen Program Studi kebidanan Diploma III Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Direktur RSKIA PKU Muhammadiyah Kotagede, Pembimbing lahan yang telah memberi arahan serta izin untuk melakukan penelitian, Ny. I, selaku responden dalam penelitian ini, Semua pihak mendukung proses penyusunan ini.

## Daftar Pustaka

- Amiruddin, Sirih, M., & Irfandi. (2023). Hubungan Pola Makan Dan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Pada Ibu Hamil Di Wilayahkerja Puskesmas Poasia Kota Kendari. *Jurnal Ilmiah Obsgin (Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan)*, 15(4), 417–427. <https://stikes-nhm.e-journal.id/obj/index>
- Arisanti, A. Z., Jannah, M., & Ramadhani, D. (2023). Efektivitas Kacang Hijau ( *Vigna Radiata* ) Dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil : Literatur Review *Effectiveness Of Green Beans ( Vigna Radiata ) In Increasing Hemoglobin Levels In Pregnant Women : Literature Review*. 7(3).
- Binti Lu'lu' Muthoharoh, Farida Kartini, E. F. (2022). *Pregnant Women ' S Perceptions Of Anemia And Iron Supplement Consumption*. 5(June), 183–192.
- Ernawati, A., Perencanaan, B., Daerah, P., & Pati, K. (2019). *Masalah Gizi Pada Ibu Hamil Nutritional Issues Among Pregnant Mothers*. Xiii(1), 60–69.
- Fadli, F., & Fatmawati, F. (2020). Analisis Faktor Penyebab Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Dan Keperawatan Aisyiyah*, 15(2). <https://doi.org/10.31101/jkk.988>
- Farhan, K., & Dhanny, D. R. (2021). Anemia Ibu Hamil Dan Efeknya Pada Bayi. *Muhammadiyah Journal Of Midwifery*, 2(1), 27. <https://doi.org/10.24853/myjm.2.1.27-33>
- Fitriahadi, E. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan Disertai Daftar Tilik*. In *Buku Kebidanan*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Kesehatan, K. (2020). *Pedoman Pemberian Tablet Tambah Darah ( Ttd ) Bagi Ibu Hamil. Kementerian Kesehatan Ri*.
- Lusiana El Sinta, A. N., & , Yulizawati , Detty Iryani, Fitrayeni5, A. A. I. (2016). *Pengaruh Kualitas Tidur Pada Ibu Hamil Dengan Kejadian Preeklamsia*. 35–44.
- Muthoharoh, B. L., Kartini, F., & Fitriahadi, E. (2022). Pregnant Women's Perceptions Of Anemia And Iron Supplement Consumption. *International Journal Of Health & Medical Sciences*, 5(2), 183–192. <https://doi.org/10.21744/ijhms.V5n2.1902>
- Ni Putu Diah Suwirawati, I Komang Lindayani, N. G. K. S. (2021). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anemia Dalam Kehamilan Di Unit Pelaksana Teknis Daerah Puskesmas Sukawati I Gianyar. *Jurnal Midwifery Update (Mu)*, 8511, 1–7.
- Restu Krisnanda. (2019). Vitamin C Membantu Dalam Absorpsi Zat Besi Pada Anemia Defisiensi Besi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(3), 279–286. <https://doi.org/10.37287/jppp.V2i3.137>
- Rustikayanti, R. N., Anam, A. K., & Hernawati, Y. (2020). Korelasi Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil: Studi Cross-Sectional. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(2), 344–350. <https://doi.org/10.32584/jpi.V4i2.313>
- Sarotama, A. (2019). *Implementasi Peringatan Abnormalitas Tanda-Tanda Vital Pada Telemedicine Workstation*. 1–9.
- Shella Ayu Nur Jannah, Tri Kusumadewi, N. R. D. (2023). Penerapan Gym Ball Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 584–593.
- Sulistiyowati, A. (2018). Pemeriksaan Tanda-Tanda Vital. *Akademi Keperawatan Kerta Cendekia Sidoarjo*, 4(1), 8–10.
- Widiyastuti, N. E., & Eka Rini, S. M. B. (2016). Kontribusi Pengetahuan Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Sikap Tentang Deteksi Dini Tanda Bahaya Kehamilan. *Jurnal Kebidanan*, 8(01), 72–83. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.V8i01.201>
- Yanti, V. D., Dewi, N. R., & Sari, S. A. (2023). Penerapan Pendidikan Kesehatan Tentang

Anemia Untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwosari Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 603–609.

Zaki, I. Y., & Anifah, L. (2023). Rancang Bangun Sistem Monitoring Detak Jantung, Suhu Tubuh, Dan Cairan Infus Berbasis Internet Of Things. *Jurnal Teknik Elektro*, 12(2), 14–22. <https://doi.org/10.26740/jte.v12n2.p14-22>