

Asuhan Keperawatan dengan Anemia Pada Ibu Hamil dengan Pemberian Intervensi Sari Kacang Hijau di Desa Penggalaman

Husnul Khatimah, Ichsan Rizany

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Lambung Mangkurat
Email korespondensi: ichsan.r.psik@ulm.ac.id

ABSTRAK

Prevalensi ibu hamil dengan anemia secara global di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013 sebesar 37,1 % menjadi 48,95 % di tahun 2018. Akibat yang akan terjadi jika tidak ditangani dengan baik maka akan merugikan bagi ibu serta bayinya. Kacang hijau memiliki kandungan zat besi didalamnya yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah. Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan Pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia. Penelitian menggunakan metode diskriptif dengan desain studi kasus dengan menggunakan metode pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Hasil dari Pemberian Minuman sari kacang hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu hamil disertai dengan penambahan konsumsi tablet Fe. Kesimpulannya Sari Kacang hijau mampu membantu meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu hamil.

Kata-Kata Kunci: Anemia, Hemoglobin, Kehamilan, Kacang Hijau.

ABSTRACT

Increased from 37.1% in 2013 to 48.95% in 2018. The consequences that will occur if not handled properly will be detrimental to the mother and baby. Mung beans contain iron them which can increase hemoglobin levels in the blood. The purpose of this study was to provide comprehensive nursing care with the application of green bean juice on hemoglobin levels in pregnant women with anemia. This research uses a descriptive method with case study design using assessment method, nursing diagnosis enforcement, planning, implementation, and nursing evaluation. The results of giving mung bean juice drinks can increase hemoglobin levels in pregnant women accompanied by the addition of Fe tablet consumption. In conclusion, Green Bean Extract can help increase hemoglobin levels in pregnant women.

Keywords: Anemia, Hemoglobin, Pregnancy, Mung Bean

Cite this as: Khatimah, H dan Rizany, I. Asuhan Keperawatan dengan Anemia Pada Ibu Hamil dengan Pemberian Intervensi Sari Kacang Hijau di Desa Penggalaman. Nerspedia 2021;4(3): 264-270.

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu hamil merupakan bagian dari fokus kesehatan dengan sasaran peningkatan gaya hidup sehat dan peningkatan kesadaran bagi ibu hamil untuk memperoleh informasi di pusat kesehatan setempat(1). Anemia adalah suatu keadaan kurangnya sel darah merah (eritrosit) dalam sirkulasi darah atau massa hemoglobin sehingga tidak mampu memenuhi fungsinya sebagai pembawa oksigen keseluruhan jaringan(2). Anemia dalam kehamilan didefinisikan sebagai suatu kondisi kadar hemoglobin kurang dari 11,0 g/dl pada trimester I dan III, atau kadar hemoglobin kurang dari 10,5 g/dl pada trimester II (3). Tanda dan gejala anemia pada ibu hamil yaitu seperti Kelelahan, mata berkunang-kunang, adanya penurunan energi, sesak napas, kulit tampak pucat dan kulit teraba dingin, tekanan darah rendah,

frekuensi pernafasan cepat, terdapat jaundice, Sakit kepala/pusing, tidak bisa berkonsentrasi dan Malaise(4).

Program SDGs merupakan program yang disusun untuk menggantikan program sebelumnya. Sasaran SDGs pada tahun 2030 adalah mengurangi Angka Kematian Ibu (AKI) dan menurunkan Angka Kematian Bayi (AKB) dan juga Angka Kematian Balita (AKABA)(5). Prevalensi ibu hamil anemia secara global di Indonesia mengalami peningkatan, dari 37,1% di tahun 2013 menjadi 48,95 di tahun 2018(6-7). Sementara itu, kejadian anemia yang terdata di Puskesmas Martapura barat sampai bulan Desember 2020 sebanyak 133 Bumil (30,9%) dari jumlah kunjungan sebanyak 362 bumil (83%) dari jumlah sasaran. Sedangkan sampai bulan Maret tahun 2021 ibu hamil yang mengalami anemia berjumlah 15 orang

dari 164 ibu hamil yang terdata di Poli KIA Puskesmas Martapura Barat(8).

Ekosistem pada daerah lahan basah memiliki pengaruh terhadap aspek kehidupan di masyarakat yaitu perilaku, sosial budaya, dan kesehatan masyarakat(9). Rencana Induk Penelitian Universitas Lambung Mangkurat periode 2020-2024 di arahkan pada unggulan Lingkungan Lahan Basah dan 6 fokus bidang unggulan yang saat ini difokuskan pada Kemandirian dan Ketahanan Pangan dan Kesehatan pada Lingkungan Lahan Basah terfokus pada kajian penanggulangan penyakit degenerative dan infeksi serta pada kajian peningkatan mutu kesehatan masyarakat dan pelayanan kesehatan(2).

Anemia jika tidak ditangani dengan baik maka dapat menimbulkan abortus, *missed abortion* dan kelainan congenital, serta persalinan premature, gangguan pada pertumbuhan janin didalam rahim, BBLR, infeksi serta kematian baik pada janin ataupun ibu ibu(10).Pengobatan dan pencegahan untuk anemia pada kehamilan yaitu dengan pemberian tablet besi serta ditambah dengan mengonsumsi makanan yang kaya atas zat gizi. Salah satu makanan yang berisi zat besi tinggi adalah kacang hijau(11). Kacang hijau memiliki kandungan zat yang dibutuhkan dalam pembentukan sel darah, sehingga efek dari penurunan hemoglobin dapat diatasi. Kacang hijau memiliki kandungan zat besi sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau(12). Kacang Hijau juga mengandung sumber protein, kaya akan serat, karbohidrat yang rendah, terdapat lemak sehat, serta kaya akan vitamin seperti riboslavin, B6, asam pantothenat, dan juga niasin. vitamin yang terkandung didalam kacang hijau dapat membantu meningkatkan energi dan metabolisme tubuh mineral yang kaya akan enzim aktif(13). Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan asuhan keperawatan komprehensif dengan penerapan Pemberian sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan desain studi kasus. Dilakukan melalui metode

pendekatan pengkajian, penegakan diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi keperawatan. Studi kasus dilakukan dari bulan April-mei 2021 dari melakukan pengkajian sampai dengan evaluasi yang dilakukan di Desa Penggalaman, Kecamatan Martapura Barat Kabupaten Banjar yang dilakukan pada Ny. K dengan kehamilan G3P1A1. Desa Panggalaman secara administratif masuk kedalam wilayah Kecamatan Martapura Barat, Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan, dengan luas wilayah yang dimiliki adalah $\pm 21,5 \text{ km}^2$ (1.500 Ha). Jarak Desa panggalaman dari ibukota kecamatan $\pm 3,5 \text{ km}$, $\pm 18 \text{ km}$ ibukota kabupaten dan $\pm 18 \text{ km}$ dari ibukota Provinsi Kalimantan Selatan(14). Peneliti mendapatkan data-data pasien dengan metode wawancara, pengukuran, dokumentasi. instrumen menggunakan format pengkajian Maternitas dan ditambah dengan pengkajian pola Gordon.

Kacang hijau diberikan selama 6 hari dan diminum sebanyak 2 kali dalam sehari yaitu pagi dan sore sebanyak 250cc. Kacang Hijau sebanyak 100 gr dicuci bersih , Rendam kacang hijau dengan air hingga pecah kurang lebih selama 1 jam, Setelah itu rebus 500 cc air hingga mendidih, lalu masukkan rendaman kacang hijau, Tunggu sampai lunak, lalu masukkan gula pasir sebanyak 2 sendok dan tambah juga gula merah. Aduk sampai gula larut, lalu matikan apinya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pengkajian didapatkan data yaitu pasien mengatakan merasa cepat lelah seperti saat beraktivitas misalnya membersihkan rumah, konjungtiva tampak anemis, Hb pada saat pengkajian 9, 8 g/dl, TD : 100/60mmHg, RR : 18x/menit, N : 74 x/menit. Diagnosis keperawatan yang dapat ditegakan berdasarkan hasil pengkajian tersebut adalah kelelahan berhubungan dengan anemia. Implementasi yang dilakukan pada diagnosis keperawatan Kelelahan dengan dilakukan intervensi pengelolaan kegiatan dan pengaturan diet dengan konsumsi sari kacang hijau. Hasilnya, pasien mengatakan bahwa pada hari pertama dan kedua intervensi

pasien masih merasa lemas saat beraktivitas ringan namun pada hari ketiga intervensi pasien mengatakan bahwa lemasnya sudah berkurang dan pada hari keempat sampai dengan hari keenam pasien sudah merasa nyaman, tidak merasa lemas lagi. Pasien juga mengatakan telah mengkonsumsi makanan yang disarankan seperti sayur-sayuran semenjak hari pertama intervensi. Hasil evaluasi objektif yang didapatkan yaitu pasien meminum sari kacang hijau yang diberikan. Hasil tanda vital pada hari terakhir implementasi didapatkan tekanan darah 100/70 mmhg. Pada pemeriksaan fisik didapatkan konjungtiva pasien sudah tidak anemis, dan hasil pemeriksaan Hb didapatkan hasil yaitu 11,4 mg/dl.

Penyebab anemia adalah bisa karena terjadi peningkatan volume plasma, defisiensi/kurangnya zat besi, faktor ekonomi, terjadi kehilangan darah, mengalami kehamilan yang berdekatan dengan sebelumnya, mengalami menstruasi berat sebelum kehamilan dan juga kehamilan di usia remaja(3). Masalah keperawatan yang muncul pada anemia pada ibu hamil adalah kelelahan berhubungan dengan kelesuan fisiologis karena anemia dengan data pendukung atau batasan karakteristik yang berbeda(15). Ny. K saat ini hamil dengan umur kehamilan 28 minggu dan Ny. K mengalami kelelahan saat beraktivitas seperti berberes rumah atau bersih bersih rumah, Ny. K saat ini bekerja sebagai buruh di pabrik pembuatan bata. Wanita hamil dengan bekerja akan menimbulkan stres dan rasa letih dan terdapat hubungan yang erat antara aktivitas fisik dengan kejadian anemia gizi besi hal itu dikarenakan aktivitas fisik yang berat memerlukan banyak energi sehingga menyerap banyak kebutuhan yang apabila tidak tercukupi dapat menyebabkan kekurangan gizi sehingga dapat terjadi anemia(16), oleh karena itu pada pasien Ny. K perlu dilakukan pengelolaan kegiatan agar kelelahan tidak terjadi, dan juga konsumsi makanan yang bergizi terutama yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Makanan yang mengandung zat besi tinggi contohnya seperti sereal, hati sapi dan ayam, tiram, oatmeal atau krim gandum, kacang putih, cokelat, ikan sarden, kacang kedelai, tahu dan

tempe serta sayur seperti bayam dan buah tomat(17).

Pada kasus ini penulis menggunakan salah satu intervensi yaitu pemberian sari kacang hijau, dimana menurut kacang hijau merupakan makanan yang memiliki kandungan zat besi yang tinggi yang bermanfaat bagi ibu hamil(18). Penulis memberikan minuman sari kacang hijau selama 6 hari berturut turut dan tetap meminum tablet Fe satu kali sehari, sebelum dilakukan intervensi Ny. K di cek kadar Hb yaitu pada saat pengkajian pada tanggal 21 April didapatkan Hb 9,8 gr/dl dan kemudian di cek kembali setelah 6 hari dan diapatkan hasil Hb 11,4 mg/dl. Menurut penelitian Aulia (2017) menunjukkan bahwa kadar hemoglobin pada ibu hamil yang mengalami anemia terjadi peningkatan rerata kadar hemoglobin saat pretest dan posttest sebesar 0.84 g/dl(19).

Pemberian sari kacang hijau dan tablet Fe memberikan kenaikan kadar hemoglobin yang signifikan pada ibu hamil yang mengalami anemia (20). Menurut penelitian Choirunissa,dkk (2020) terdapat kenaikan kadar hemoglobin rata-rata sebesar 1294 dengan pemberian sari kacang hijau pada ibu hamil trimester I sampai dengan trimester III(16). Selain meminum sari kacang hijau, Ny. K juga meminum tablet Fe setiap malam sebelum tidur yang sebelum intervensi Ny. K kadang tidak meminum Tablet Fe nya, namun pada saat intervensi Ny. K meminum tablet besi secara teratur dan makan makanan yang disarankan bagi ibu hamil yang anemia seperti sayuran hijau.

Kacang hijau sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil dan menyusui, juga untuk menunjang masa pertumbuhan anak. Kandungan zat besi dalam kacang hijau paling banyak terdapat pada embrio dan kulit bijinya. dengan jumlah kandungan zat besi pada kacang hijau sebanyak 6,7 mg per100 gram kacang hijau dan salah satu bentuk penyajian kacang hijau yang paling efektif adalah dengan sari kacang hijau,yaitu airdan ampasnya disaring dan dipisahkan sehingga minuman tersebut padat gizi (21). Kacang hijau selain memiliki kandungan zat besi, vitamin c, dan zat seng yang berperan dalam

penanganan anemia defisiensi besi. Kacang hijau juga mengandung vitamin A sebesar 7 mcg dalam setengah cangkirnya. Kekurangan vitamin A dapat memperburuk anemia defisiensi besi. Berdasarkan jumlahnya, protein merupakan penyusunan utama kedua setelah karbohidrat. Kacang hijau mengandung 20-25% protein. Protein pada kacang hijau mentah memiliki daya cerna sekitar 77%. Daya cerna yang tidak terlalu tinggi tersebut disebabkan oleh adanya zat anti gizi, seperti anti tripsin dan tanin (polifenol). Untuk meningkatkan daya cerna protein tersebut, kacang hijau harus diolah terlebih dahulu melalui proses pemasakan, seperti perebusan, pengukusan, dan sangrai (22). Karbohidrat, protein, dan lemak yang terkandung dalam kacang hijau dapat mendukung proses sintesis Hemoglobin. Karbohidrat dan lemak akan membentuk suksinil-KoA yang selanjutnya bersama glisin akan membentuk protoporfirin melalui serangkaian proses porifirinogen. Protoporfirin yang terbentuk, selanjutnya bersama molekul heme dan protein globin membentuk Hemoglobin (23). Penelitian yang dilakukan oleh Stefani Anastasia, dkk (2017) yang berjudul *Effect Of Consuming Green Bean (Phaseolus Radiatus) Juice On Maternal Blood Profile During Pregnancy* didapatkan bahwa Jus Kacang hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin, hematokrit dan eritrosit pada ibu hamil yang mendapatkan tablet Fe dibandingkan yang hanya mengonsumsi tablet Fe saja. Sehingga disarankan minum jus kacang hijau sebanyak 250cc sebelum konsumsi tablet Fe untuk membantu penyerapan zat besi(24).

Diagnosis kedua yaitu ketidakefektifan manajemen kesehatan berhubungan dengan kurang pengetahuan tentang program terapeutik dengan data subjektif Pasien mengatakan kadang-kadang saja minum tablet Fe nya, karena kadang lupa dan terasa mual bila meminumnya pasien juga mengatakan tidak mengetahui bahaya anemia pada ibu hamil dan makanan apa saja yang dapat meningkatkan haemoglobin. Data Objektif yaitu tampak obat pasien masih tersisa banyak, pasien tampak menggelengkan kepala ketika ditanya apakah pasien mengetahui

makanan yang dapat meningkatkan haemoglobin. Implementasi yang dilakukan yaitu memantau kepatuhan pasien mengenai regimen obat, mempertimbangkan faktor faktor yang dapat menghalangi pasien untuk mengonsumsi obat yang diresepkan, mengembangkan strategi bersama pasien untuk meningkatkan kepatuhan mengenai regimen obat yang diresepkan, menjelaskan tanda dan gejala yang umum dari penyakit sesuai kebutuhan, mengidentifikasi kemungkinan penyebab, sesuai kebutuhan, memberikan informasi mengenai pemeriksaan diagnostik yang tersedia, serta mendiskusikan pilihan terapi/penanganan. Setelah dilakukan implementasi didapatkan hasil yaitu pada hari pertama intervensi pasien mengatakan malam sebelumnya tidak minum obatnya, namun pada hari kedua sampai dengan hari keenam intervensi pasien mengatakan telah minum tablet tambah darahnya dan tidak lupa karena telah memasang alarm pada handphone. pasien juga mengatakan akan selalu minum tablet tambah darahnya. Pada evaluasi objektif didapatkan hasil yaitu pada hari kedua sampai dengan hari keenam tablet tambah darah yang diberikan oleh bidan desa berkurang perharinya. pendidikan kesehatan juga dilakukan pada hari kedua implementasi dan didapatkan hasil yaitu pasien mengatakan bahwa pasien telah mengerti dan memahami tentang anemia pada kehamilan secara umum seperti pengertian, tanda dan gejala, penyebab anemia, makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin serta pasien mengatakan telah memahami cara pembuatan sari kacang hijau yang dijelaskan. Evaluasi secara objektif, pasien tampak dapat menjelaskan kembali secara singkat mengenai pengertian anemia, penyebab, tanda dan gejala anemia. Pasien dapat menyebutkan makanan yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin serta dapat menjelaskan kembali cara pembuatan sari kacang hijau.

Salah satu batasan karakteristik dari diagnosis ketidakefektifan manajemen kesehatan adalah kegagalan memasukkan regimen pengobatan dalam kehidupan sehari-hari. Alasan Ny. K tidak teratur minum tablet tambah darah karena kadang kadang

lupa meminumnya, sehingga perlu dilakukan cara agar Ny. K ingat untuk meminum tablet besinya. Salah satu cara pengingat adalah dengan menggunakan fitur alarm pada *handphone*. Alarm pada aplikasi digital yang akan berbunyi dengan otomatis sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Aplikasi digital pengingat minum obat dapat digunakan sebagai salah satu metode intervensi untuk meningkatkan kepatuhan minum obat pasien dengan cara memasukkan jenis pengobatan yang dijalani serta waktu atau jam tertentu untuk mengonsumsi obat(25). penggunaan Alarm dapat meningkatkan kepatuhan meminum obat(26). Dari penerapan alarm untuk pengingat waktu minum obat hasilnya Ny. K dapat meminum obanya secara teratur karena sudah ada pengingat untuk minum obat dan tidak lupa. Kemudian pada diagnosis ketidakefektifan manajemen kesehatan juga dilakukan pendidikan kesehatan mengenai proses penyakit dimana Ny. K tidak mengetahui bahwa salah satu tanda dan gejala anemia adalah merasa cepat lelah, pusing dan berkunang-kunang . pendidikan kesehatan juga dilakukan yaitu mengenai anemia, hasilnya Ny. K mengerti apa itu anemia pada kehamilan, tanda dan gejalanya, serta makanan yang dapat meningkatkan hemoglobin. Ny. K juga memahami bahwa pentingnya konsumsi tablet Tambah darah pada kehamilan. Menurut penelitian yang dilakukan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Megaluh Jombang yang berjudul Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Pada Ibu Hamil Tentang Anemia Terhadap Perilaku Pencegahan Anemia Selama Kehamilan, terdapat adanya pengaruh penyuluhan terhadap kesehatan tentang anemia dengan perilaku pencegahan anemia selama kehamilan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian selanjutnya bahwa dalam penelitiannya yang berjudul Pendidikan Kesehatan tentang Anemia kepada Ibu Hamil hasilnya pendidikan kesehatan mampu meningkatkan pengetahuan seseorang untuk mencegah dan mengenali risiko tinggi dan juga komplikasi dari anemia pada kehamilan secara dini(27).

KETERBATASAN

Belum ada intervensi mandiri untuk pasien dalam intervensi pembuatan kacang hijau secara mandiri. Kemudian dalam pembuatan sari kacang hijau oleh penulis ditambahkan dengan gula merah, tidak sesuai dengan artikel yang dipakai dimana pada artikel tersebut tidak menggunakan gula merah.

ETIKA PENELITIAN

Etika penelitian yang digunakan adalah justice, maleficence, otonomi, memperhatikan privasi dan anonimitas.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik kepentingan pada asuhan keperawatan yang dilakukan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih di ucapkan kepada Kepala Desa Penggalaman Kecamatan Martapura Barat, Kepala Puskesmas Martapura Barat, serta pihak-pihak yang telah membantu dalam terlaksananya asuhan keperawatan ini.

PENUTUP

Kesimpulan penelitian ini adalah adanya peningkatan kadar Hemoglobin Ny, K dari 9,8 Mg/dl menjadi 11,4 Mg/dl dengan menerapkan asuhan keperawatan (dari pengkajian sampai dengan evaluasi) melalui pemberian sari kacang hijau.

Penulisan ini diharapkan bisa menjadi bahan referensi bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada kasus ibu hamil dengan anemia. Bagi penulis diharapkan dapat menerapkan ilmu yang telah diperoleh serta mendapatkan pengalaman dalam melaksanakan asuhan keperawatan secara langsung pada pasien ibu hamil dengan anemia dan bagi institusi pendidikan penulisan ini dapat memberikan referensi kepustakaan dan masukan tentang asuhan keperawatan pada pasien ibu hamil dengan anemia.

REFERENSI

1. Universitas Lambung Mangkurat.2020.”Rencana Induk Penelitian 2020-2024”
2. Tarwoto dan Wasnidar.2013. *BukuSaku Anemia pada Ibu Hamil Konsep dan Penatalaksanaan*. Jakarta : Trans Info Media 2007.
3. Pratami, 2016. *Evidence-Based dalam Kebidanan*. Jakarta : ECG
4. Proverawati Atik. 2011. *Anemia & Anemia Kehamilan*.Yogyakarta : Nuha Medika
5. Mickael B. Hoelman.2015. Panduan SDGs Untuk Pemerintah Daerah (Kota dan Kabupaten) dan Pemangku Kepentingan Daerah. Jakarta: International NGO Forum On Indonesian Development
6. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas).2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018
7. Kementerian Kesehatan RI. 2013. Ringkasan eksekutif Data dan informasi kesehatan Indonesia.
8. Data Registrasi Poli KIA Puskesmas Martapura Barat Tahun 2021
9. Horwitz, Pierre, et al. 2012. Healthy wetlands, healthy people A review of wetlands and human health interactions. Ramsar Technical Report No: WHO.
10. Walyani, E. S. 2015. Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru
11. Arisman. 2010. Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
12. USDA Food Composition Database.2016. National Nutrient Database for Standard Reference Release 28 slightly revised .Full Report (All Nutrients). 2017;2016–9
13. Amalia A. 2016. Efektifitas minuman kacang hijau terhadap peningkatan kadar Hb. Artikel RAKERNAS AIPKEMA 2016 “Temu ilmiah hasil penelitian dan pengabdian masyarakat” ; 2016 : 13-18
14. Pemerintah Kabupaten Banjar Desa Penggalaman Kecamatan Martapura Barat. 2016-2019. *Dokumen Rencana Pembangunan Jangka Menengah Desa (RPJM-Desa*
15. Nur Rofikoh Bil K, Kurniat Puji L, Desak Made.2016. Asuhan Keperawatan Pada Ibu Hamil Yang Mengalami Anemia Dengan Masalah Keperawatan Keletihan Di Wilayah Kerja Puskesmas Srandol. Politeknik Kemenkes Semarang
16. Chorunisa,R, dkk. 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)171-176
17. American College of Nurse-Midwives. 2018. Preventing Iron Deficiency Anemia During Pregnancy. Volume 63 : 6
18. Akbar. 2015. Aneka Tanaman Apotek Hidup di Sekitar Kita. Jakarta: One Book.
19. Aulia, dkk. 2016. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (Vigna Radiata) Terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia.
20. Misrawati dan Marliah. 2019. *Pengaruh Sari Kacang Ijo Dan Tablet Fe Terhadap Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil dengan Anemia*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Vol 10, No.2
21. Retnorini DL, Widatiningsih S, Masini M. 2017. Pengaruh pemberian tablet Fe dan sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil [Effect of given Fe tablet and green bean juice on hemoglobin level in pregnant women]. Jurnal kebidanan ;6(12):8-16

22. Astawan, M. *Sehat dengan hidangan kacang dan biji - bijian*. Depok: Penebar Swadaya; 200
23. Maulina, N., & Sitepu, I. P. (2015). Pengaruh Pemberian Kacang Hijau (*Phaseolus radiatus*) Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Tikus Putih (*Rattus norvegicus*) Jantan Galur Wistar. Jurnal Pendidikan Kimia (JPKim) Vol. 7, No. 2, 57-60.
24. Anastasia, SS.et al. 2017. Effect Of Consuming Green Bean (*Phaseolus Radiatus*) Juice On Maternal Blood Profile During Pregnancy. Belitung Nursing Journal 3(5):515-524
25. Vervloet, M., Linn, A.J., Weert, J.C.M. van, Bakker, D.H. de, Bouvy, M.L., Dijk, L. van. 2012. The effectiveness of interventions using electronic reminders to improve adherence to chronic medication: a systematic review of the literature. Journal of the American Medical Informatics Association: 2012, 19(5), 696-704
26. Yusmaniar, dkk. 2020. Pengaruh Alarm Minum Obat (Amino) Untuk Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi. Jurnal Ilmiah Ibnu Sina, 5(1), Maret 2020, 96-107.
27. Safitri. 2020. Pendidikan Kesehatan tentang Anemia kepada Ibu Hamil. JAK. 2020 Vol 2, No. 2