

**PENGARUH KONSUMSI SARI KACANG HIJAU TERHADAP  
PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBINE PADA REMAJA  
PUTRI ANEMIA DI SMAN 1 HULU SUNGKAI  
LAMPUNG UTARA  
TAHUN 2025**



**SKRIPSI**

**OLEH :  
GINA AYU ANSYAH  
NIM 2022206206012**

**PROGRAM STUDI SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU  
TAHUN AKADEMIK 2025**

**PENGARUH KONSUMSI SARI KACANG HIJAU TERHADAP  
PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBINE PADA REMAJA  
PUTRI ANEMIA DI SMAN 1 HULU SUNGKAI  
LAMPUNG UTARA  
TAHUN 2025**

**Di Ajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Menyelesaikan  
Pendidikan Pada Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan**



**SKRIPSI**

**OLEH :  
GINA AYU ANSYAH  
NIM 2022206206012**

**PROGRAM STUDI SARJANA DAN PENDIDIKAN PROFESI BIDAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU  
TAHUN AKADEMIK 2025**

**PENGARUH KONSUMSI SARI KACANG HIJAU TERHADAP  
PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBINE PADA REMAJA  
PUTRI ANEMIA DI SMAN 1 HULU SUNGKAI  
LAMPUNG UTARA  
TAHUN 2025**

**Gina Ayu Ansyah**

Prodi S1 Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu  
Lampung

Email : gina.2022206206012@student.umpri.ac.id 98 Halaman+ 2 bagan + 8 tabel  
+ 11 lampiran

**ABSTRAK**

Anemia pada remaja putri merupakan masalah gizi yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan dan prestasi belajar. Berdasarkan hasil pra-survei yang dilakukan di SMA Negeri 1 Hulu Sungkai Kabupaten Lampung Utara, dari 94 siswi yang diperiksa kadar hemoglobinnya, diketahui sebanyak 34 siswi (36,2%) mengalami anemia. Kondisi ini menunjukkan masih banyak remaja yang belum memperhatikan asupan gizi, terutama zat besi, yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Salah satu cara alami yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kadar hemoglobin adalah dengan mengonsumsi sari kacang hijau yang mengandung zat besi, asam folat, protein, serta vitamin C.

Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest–posttest design. Subjek penelitian adalah 15 remaja putri anemia yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi dilakukan dengan memberikan sari kacang hijau sebanyak 300 ml per hari selama tujuh hari berturut-turut. Data kadar hemoglobin diukur menggunakan alat EasyTouch GCHb® sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat dengan menggunakan uji Paired Sample T-Test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar hemoglobin rata-rata sebelum intervensi sebesar 10,680 g/dL dan setelah intervensi meningkat menjadi 11,533 g/dL. Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara konsumsi sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri anemia di SMAN 1 Hulu Sungkai Kabupaten Lampung Utara.

*Kata kunci : Remaja putri, sari kacang hijau, hemoglobin*

Jumlah referensi : 44 pustaka (2018–2025)

***THE EFFECT OF MUNG BEAN EXTRACT CONSUMPTION ON THE INCREASE OF HEMOGLOBIN LEVELS IN ANEMIC ADOLESCENT GIRLS AT SMAN 1 HULU SINGKAI, NORTH LAMPUNG, YEAR 2025***

**Gina Ayu Ansyah**

***Bachelor of Midwifery Program, Faculty of Health, Universitas Muhammadiyah Pringsewu, Lampung***

***Email: gina.2022206206012@student.umpri.ac.id***

*Email : gina.2022206206012@student.umpri.ac.id 98 Pages + 2 charts + 8 tables + 11 appendices*

***ABSTRACT***

*Anemia among adolescent girls is a nutritional problem that can negatively affect health and academic performance. Based on a preliminary survey conducted at SMA Negeri 1 Hulu Sungkai, North Lampung Regency, out of 94 female students whose hemoglobin levels were examined, 34 students (36.2%) were found to be anemic. This condition indicates that many adolescents still pay little attention to their nutritional intake, particularly iron, which plays an essential role in hemoglobin formation. One natural way to increase hemoglobin levels is by consuming mung bean juice, which contains iron, folic acid, protein, and vitamin C.*

*This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The research subjects consisted of 15 anemic adolescent girls selected through purposive sampling. The intervention involved administering 300 ml of mung bean juice daily for seven consecutive days. Hemoglobin levels were measured using the EasyTouch GCHb® device before and after the intervention. Data were analyzed using univariate and bivariate analyses with the Paired Sample T-Test.*

*The results showed that the average hemoglobin level before the intervention was 10.680 g/dL, which increased to 11.533 g/dL after the intervention. The statistical test yielded a p-value of 0.001 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant effect of mung bean juice consumption on increasing hemoglobin levels among anemic adolescent girls at SMA Negeri 1 Hulu Sungkai, North Lampung Regency.*

*Keywords: Adolescent girls, mung bean juice, hemoglobin*

*Number of references: 44 references (2018–2025)*

**HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI**

Skripsi

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji di hadapan TIM penguji Skripsi

Judul : Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap  
Peningkatan Kadar Hemoglobine Pada Remaja Putri  
Anemia Di SMAN 1 Hulu Sungkai Lampung Utara Tahun  
2025


Nama Mahasiswa : Gina Ayu Ansyah

NIM : 2022206206012

Pembimbing 1

  
Cynthia Pusparini, S. ST., Bdn., M. Kes  
NIDN. 0225098501

Pembimbing 2

  
Istikomah, S. ST. Bdn., M. Keb.  
NIDN. 0229018702

**PENGESAHAN PENELITIAN**

**PENGARUH KONSUMSI SARI KACANG HIJAU TERHADAP  
PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBINE PADA REMAJA  
PUTRI ANEMIA DI SMAN 1 HULU SUNGKAI  
LAMPUNG UTARA  
TAHUN 2025**

Skripsi oleh Gina ayu anyah telah diperiksa dan dipertahankan dihadapan Tim  
Penguji Skripsi dan dinyatakan Lulus pada tanggal 03 November 2025.

**MENGESAHKAN**

Tim Penguji :

Penguji utama : **Dzul Istiqomah Hasvim, S.ST., Bdn., M.Kes.** (.....)  
NIDN. 0210108901

Penguji I : **Istikomah, S. ST., Bdn., M.Keb.** (.....)  
NIDN. 0229018702

Penguji II : **Cynthia Puspariny, S. ST., Bdn., M.Kes.** (.....)  
NIDN. 0225098501

**Ketua Program Studi**

**Nurwinda Saputri, S.ST, Bdn. M.Keb.**  
NIDN. 0114078805

**Mengetahui,**

**Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung**

**Elmi Nurvati, M.Epid., Ph.D**  
NIDN. 0215117601

vi

Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu Lampung

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gina Ayu Ansyah

Nim : 2022206206012

Program Studi : S1 Kebidanan

Menyatakan semua yang saya tulis dalam skripsi sesuai dengan sumber-sumber aslinya dan penulisannya mengikuti kaidah-kaidah penulisan ilmiah. Jika dikemudian hari diketahui skripsi ini plagiat, maka saya akan bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Pringsewu, 03 November 2025

Gina ayu ansyah  
NIM.2022206206012

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA  
ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Universitas Muhammadiyah Pringsewu, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Gina ayu ansyah  
Nim : 2022206206012  
Program Studi : S1 Kebidanan  
Jenis Karya : Skripsi  
Judul : Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobine Pada Remaja Putri Anemia Di SMAN 1 Hulu Sungkai Kabupateb Lampung Utara Tahun 2025.

Guna pengembangan ilmu pengetahuan kesehatan, menyetujui memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Pringsewu, tanpa menuntut ganti rugi berupa materi atas skripsi saya yang berjudul : **PENGARUH KONSUMSI SARI KACANG HIJAU TERHADAP PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBINE PADA REMAJA PUTRI ANEMIA DI SMAN 1 HULU SUNGKAI KABUPATEN LAMPUNG UTARA TAHUN 2025.**

Dengan pernyataan ini Universitas Muhammadiyah Pringsewu berhak menyimpan, mengalihmediakan dalam bentuk format yang lain, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak atas karya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Pringsewu, 03 November 2025

Gina ayu ansyah  
NIM.2022206206012

## **RIWAYAT HIDUP PENULIS**

Gina ayu ansyah, Lahir di Ibul Jaya Kotabumi pada tanggal 19 Januari 2005 anak pertama dari 3 bersaudara dari pasangan Bapak Idman Syahpri dan Ibu Anayatun.

### **Riwayat Pendidikan**

1. SDN 01 Ibul Jaya Tahun Lulus 2017
2. SMPN 03 Hulu Sungkai Tahun Lulus 2019
3. SMAN 1 Hulu Sungkai Tahun Lulus 2022
4. S1 Kebidanan terdaftar di Universitas Muhammadiyah Pringsewu Tahun 2022 sampai sekarang

## **PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah dengan mengucap segala puji syukur atas segala limpah nikmat yang telah diberikan Allah Swt dalam penyusunan skripsi ini seta dukungan dari banyak pihak yang selama ini membantu dalam menyelesaikan skripsi ini, dengan hati tulus skripsi ini saya persembahkan oleh :

1. Kepada cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Idman Syahpri Meskipun Ayahanda tidak sempat merasakan bangku perkuliahan, namun dengan penuh kasih dan kerja keras, beliau mampu memberikan pendidikan terbaik bagi penulis. Setiap tetes keringat, doa, dan pengorbanan Ayahanda menjadi sumber kekuatan yang tak ternilai. Terima kasih atas segala kasih sayang, motivasi, serta dukungan baik moral maupun material yang telah mengantarkan penulis hingga mampu menyelesaikan studi dan meraih gelar sarjana.
2. Kepada pintu surgaku, Ibunda tercinta Ana Yatun Terima kasih atas setiap doa yang terlantun di setiap sujudmu, atas kasih sayang yang tak pernah pudar, serta cinta tanpa batas yang selalu menjadi cahaya dalam langkah penulis. Engkau adalah sosok yang paling berperan dalam perjalanan ini yang senantiasa memberikan motivasi, nasihat penuh makna, serta dukungan moral dan material tanpa lelah. Berkat doa dan pengorbananmu, penulis mampu menyelesaikan pendidikan hingga meraih gelar sarjana.
3. Saudara kandungku tercinta, Gelar Arya Negara dan Gais Anindia Ari Terima kasih atas setiap dukungan, doa, dan semangat yang tidak pernah surut. Kehadiran kalian menjadi sumber kekuatan tersendiri bagi penulis untuk terus melangkah. Semoga Allah membalas setiap kebaikan kalian dengan limpahan berkah dan kebahagiaan.
4. Diri saya sendiri, Gina Ayu Ansyah Untuk hati yang terus bertahan, meski di tengah segala lelah dan ragu. Terima kasih telah kuat, yakin, dan tidak menyerah. Perjalanan ini menjadi bukti bahwa segala perjuangan akan berakhir indah pada waktunya.

5. Ibu Cynthia Puspariny, S.ST. Bdn., M.Kes. Selaku pembimbing I yang dengan penuh kesabaran dan keikhlasan selalu meluangkan waktu di tengah kesibukannya untuk memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi. Terima kasih atas setiap ilmu, dorongan, serta perhatian yang begitu berarti bagi penulis.
6. Ibu Istikomah, S.ST. Bdn., M.Keb Selaku pembimbing II yang senantiasa membimbing dengan sabar, memberikan masukan dengan tulus, serta menjadi penyemangat dalam setiap proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas dedikasi dan kesabaran yang tiada henti.
7. Ibu Dzul Istiqomah Hasyim, S.ST., Bdn., M.Kes selaku Penguji Utama atas bimbingan, kritik, dan saran yang sangat berharga untuk penyempurnaan skripsi saya.
8. Sahabat-sahabat terbaik, Miranda, dan Lia Rohmayati, firda dehlita, Aullia Nelly Agustin dan Kory Kornila Terima kasih telah menjadi rumah kedua di tanah rantau, tempat berbagi tawa, keluh kesah, dan semangat. Kalian bukan hanya sahabat, tetapi keluarga yang selalu hadir di setiap jatuh dan bangun perjalanan ini.
9. Teman-teman seperjuangan Prodi S1 Kebidanan Reguler Angkatan 2022 Terima kasih atas setiap cerita, perjuangan, dan kebersamaan yang tidak akan pernah terlupakan. Semoga langkah kita ke depan selalu dipenuhi dengan kesuksesan dan kebahagiaan.
10. Almamater tercinta, Universitas Muhammadiyah Pringsewu Tempat yang telah menempa penulis menjadi pribadi yang lebih matang dan tangguh. Terima kasih atas setiap ilmu, pengalaman, dan kenangan indah yang akan selalu dikenang sepanjang hayat.

## **MOTO**

“Allah tidak mengatakan hidup ini mudah tetapi Allah berjanji, bahwa  
sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah: 5-6)

“Orang tua dirumah menanti kepulanganmu dengan hasil yang membanggakan,  
jangan kecewakan mereka simpan keluhmu sebab letihmu tak sebanding dengan  
perjuangan mereka menghidupimu”

(Ika df)

“Skripsi bukan tentang siapa yang pintar, tapi siapa yang kuat mental  
Dan skripsi itu seperti cinta, dia yang datang terlambat tapi tetap harus di  
selesaikan”

(Gina)

## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat hidayah Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Konsumsi Sari Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobine Pada Remaja Putri Anemia Di SMAN 1 Hulu Sungkai Lampung Utara Tahun 2025”.

Penulisan ini di ajukan untuk m.emenuhi syarat pendidikan sarjana kebidanan. Selama penulisan dan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan baik moral maupun materil serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karna itu dengan kerendahan hati penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ns. Arena Lestari, M.Kep, Sp.Kep.J, Ph.D selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Pringsewu
2. Elmi Nuryati, M.Epid, Ph.D selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pringsewu.
3. Nurwinda Putri, S.ST., Bdn, M.Keb. Ketua Prodi S1 Kebidanan.
4. Cynthia Puspariny., S.ST., Bdn., M.Kes, selaku Pembimbing I yang sudah memberikan arahan serta bimbingan dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Istikomah, S.ST. Bdn., M.Keb, selaku Pembimbing II yang sudah memberikan arahan serta bimbingan dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Dzul Istiqomah Hasyim,S.ST., Bdn., M.Kes Selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan arahan yang membangun kepada penulis.
7. Terima Kasih Kepada kedua orang tua saya yang sudah memberikan support dan dukungan, baik berupa materi maupun motivasi..

Penulis menyadari bahwa ini masih banyak kekurangan baik dari isi maupun bahasa. Untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan selanjutnya. Semoga ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada umumnya serta profesi kebidanan khususnya

Pringsewu,03 November 2025  
Penulis

GINA AYU ANSYAH  
NIM.2022206206012

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN COVER</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>ii</b>
<b>SKRIPSI</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>iv</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI</b> .....	<b>v</b>
<b>PENGESAHAN PENELITIAN</b> .....	<b>vi</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>viii</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENULIS</b> .....	<b>ix</b>
<b>PERSEMBAHAN</b> .....	<b>x</b>
<b>MOTO</b> .....	<b>xi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR BAGAN</b> .....	<b>xvii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xviii</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xix</b>
 <b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B.Rumusan Masalah .....	5
C.Tujuan penelitian .....	5
D.Ruang Lingkup Penelitian .....	6
E.Manfaat Penelitian .....	6
 <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A.Konsep Remaja .....	8
B.Konsep Anemia .....	11

C.Penegakan diagnosa Anemia .....	21
D.Sari Kacang Hijau .....	23
E.Thibbun Nabawi .....	29
F.Kerangka Teori .....	27
G.Kerangka Konsep .....	38

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A.Desain Penelitian .....	39
B.Variabel Penelitian .....	40
C. Populasi Dan Sampel.....	41
D.Definisi Operasional .....	45
E. Waktu dan Tempat.....	46
F.Instrument dan Metode Pengumpulan Data.....	47
G. Metode Pengolahan Data dan Analisis Data .....	50
H.Etika Penelitian .....	54
I.Jalannya Penelitian.....	56

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	58
B. Hasil Penelitian .....	59
C. Pembahasan .....	63
D. Keterbatasan Penelitian.....	70

### **BAB V PENUTUP**

A. Kesimpulan .....	71
B. Saran .....	72

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>74</b>
-----------------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Klasifikasi Anemia.....	12
Tabel 2.2 Kandungan Gizi Dalam (100 gram) Kacang Hijau.....	24
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian.....	40
Tabel 4.1 Karakteristik Respdnen berdasarkan usia .....	60
Tabel 4.2 Karakteristik Responden berdasararkan kelas .....	60
Tabel 4.3 Karakteristik Responden berdasarkan rata-rata kadar .....	61
hemoglobin sebelum .....	63
Tabel 4.4 Karakteristik Responden berdasarkan rata-rata kadar .....	
hemoglobin sesudah.....	62
Tabel 4.5 Pengaruh konsumsi sari kacang hijau terhadap peningkatan kadar .....	
hemoglobin pada remaja putri anemia Tahun 2025 .....	63

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori .....	26
Bagan 2.2 Kerangka Konsep.....	37

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Penjelasan penelitian
- Lampiran 2 SOP Konsumsi Sari Kacang Hijau
- Lampiran 3 Formulir Persetujuan Responden
- Lampiran 4 Informed Consent
- Lampiran 5 Lembar Observasi
- Lampiran 6 Surat Acc Judul
- Lampiran 7 Surat izin Prasurey dan Penelitian
- Lampiran 8 Surat Balasan Prasurey dan Penelitian
- Lampiran 9 Surat Lulus uji etik
- Lampiran 10 Uji Statistik

## **DAFTAR SINGKATAN**

WHO	: World Health organization
RISKESDES	: Riset Kesehatan dasar
SKI	: Survey Kesehatan Indonesia
TTD	: Tablet Tambah Darah
MAN	: Madrasah Aliyah Negri
Mg	: Miligram
ml	: MiliLiter
SPSS	: Statistical package For The Social Science
HB	: Hemoglobine
SMA	: Sekolah Menengah Atas
g/dl	: gram/desiliter