



STUDI KASUS

KONSUMSI KACANG HIJAU UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN IBU POSTPARTUM DENGAN ANEMIA BERAT

Jakob L. Jambormias, Kristiova Masnita Saragih*

Program Studi D-III Kebidanan Saumlaki, Poltekkes Kemenkes Maluku

E-mail: kristiovasaragih@gmail.com

Abstract

Anemia in postpartum mothers is one that can lead to complications if not treated. In addition to iron tablets, green beans also play a role in the formation of red blood cells and have many ingredients that can help increase hemoglobin levels in postpartum mothers. This case study describes Mrs. S.M 23 years old, multiparity with Hb level 4.6 g%. The postpartum mother who experienced severe anemia consumed mung beans and combination of iron tablets and vitamin C. Observations of severe anemia in multiparity mothers were carried out through interviews, physical examination observations, literature studies and documentation. After consuming mung beans for 14 consecutive days carried out regularly 3 times a day, the mother said she felt more fresh, not weak, her Hb level increased to 6.2 g%. mother is happy with the situation. Based on the results above, it is concluded that the consumption of green beans can increase the Hb level in postpartum mothers by giving it in combination with the administration of iron tablets and Vitamin C.

Keywords: *Postpartum, severe anemia, mung beans.*

Abstrak

Anemia pada ibu nifas merupakan salah satu yang dapat berdampak komplikasi apabila tidak ditangani. Selain tablet zat besi, kacang hijau juga berperan sebagai pembentukan sel darah merah serta memiliki banyak kandungan yang dapat membantu menaikkan kadar hemoglobin pada ibu nifas. Studi kasus ini menggambarkan Ny. S.M 23 tahun, multiparitas dengan kadar Hb 4,6 gr%. Ibu nifas yang mengalami anemia berat tersebut mengkonsumsi kacang hijau dan kombinasi tablet zat besi dan Vitamin C. Pengamatan anemia berat pada ibu multiparitas tersebut dilakukan melalui wawancara, pemeriksaan fisik observasi, studi kepustakaan dan dokumentasi. Setelah kacang hijau dikonsumsi selama 14 hari berturut-turut dilakukan secara rutin 3x dalam sehari, ibu mengatakan terasa lebih segar, tidak lemas, kadar Hb meningkat menjadi 6,2 gr%. ibu senang dengan keadaannya. Berdasarkan hasil tersebut di atas disimpulkan bahwa konsumsi kacang hijau dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu nifas dengan pemberian yang dikombinasikan dengan pemberian tablet zat besi dan Vitamin C.

Kata kunci: Postpartum, anemia berat, kacang hijau.

PENDAHULUAN

Postpartum merupakan masa penyembuhan yang dimulai dari 2 jam setelah proses bersalin sampai dengan 6 minggu. Pada masa ini akan terjadi pemulihan sistem tubuh wanita khususnya alat reproduksi wanita hingga kembali seperti keadaan semula seperti keadaan sebelum hamil atau pada saat tidak hamil. Namun hal ini sering kali diabaikan oleh ibu dan keluarga, bila perasaan lelah pada proses persalinan sudah hilang. Perhatian kemudian

beralih dengan hadirnya bayi di tengah keluarga, sehingga keluhan ibu tidak diperhatikan, pihak keluarga lebih fokus terhadap bayi yang dilahirkannya. Ditambah lagi ibu yang harus sudah memulai aktifitasnya sebagai ibu rumah tangga padahal ibu masih belum benar-benar sembuh. Pada dasarnya penatalaksanaan pascapersalinan yang tidak maksimal akan menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah yang berkelanjutan hingga komplikasi masa postpartum, seperti sepsis, anemia, postpartum dan masih banyak lagi, terutama terjadinya perdarahan pada ibu hingga terjadinya depresi dan *postpartum blues*.

Anemia pada ibu postpartum merupakan masalah utama di Negara miskin dan Negara berkembang. Kita di Indonesia ini merupakan salah satu Negara berkembang, dimana angka kejadian anemia cukup tinggi, akan tetapi yang banyak didapati dari hasil penelitian adalah angka anemia pada ibu hamil, sebaliknya angka anemia pada ibu postpartum justru tidak banyak diketahui dan diteliti seperti anemia sebelum persalinan. Akibatnya adanya keterbatasan data terkait anemia postpartum masih sulit diakumulasikan atau diperkirakan. Data anemia ibu postpartum dapat diakses melalui hasil penelitian dan jurnal. Namun, dapat diperkirakan berdasarkan kasus anemia dalam kehamilan, dengan sumbu jika terjadi pengeluaran darah selama proses bersalin maka angka akan meningkat. Oleh karena itu, anemia sangat jarang terdeteksi dari awal¹.

Penelitian yang dilakukan oleh Iyengar (2015) didapatkan hasil penelitian dari 58.000 wanita postpartum, sebanyak 4975 (87,1%) mengalami anemia postpartum pada minggu pertama postpartum yang terdiri dari 7,4% wanita menderita anemia berat dan 46% anemia sedang². Anemia postpartum disebabkan karena suplementasi zat besi yang kurang ataupun kekurangan sel darah merah dan perdarahan berlebihan selama atau setelah proses melahirkan. Hal tersebut dibuktikan oleh Scheuts (2015) dalam penelitiannya di Uganda menunjukkan bahwa kurangnya suplementasi zat besi adalah faktor anemia ringan (rasio odds (OR) 2, 6; Interval kepercayaan 95% (CI) 1,5-4,2), tetapi tidak untuk anemia sedang hingga berat. Perdarahan berlebihan merupakan faktor risiko anemia sedang hingga berat, tetapi tidak untuk anemia ringan³.

Program dari Kemenkes RI yang berhubungan dengan penanggulangan dan pencegahan penyakit anemia adalah dengan memberikan tablet Fe pada ibu hamil dan pada remaja putri. Apabila sudah didiagnosis anemia, maka dilakukan pemeriksaan darah untuk menentukan kadar Hb pasien, sehingga dapat diklasifikasikan apakah ibu mengalami anemia berat, sedang hingga ringan. Selanjutnya akan diberikan suplemen zat besi dan asam folat sebanyak 3 kali sehari pada ibu hamil dengan anemia sedangkan pada ibu postpartum tidak dilakukan pemeriksaan kadar haemoglobin dan pemberian tablet besi baik

persalinan normal maupun dengan persalinan dengan Secarea di rumah sakit. Pemeriksaan kadar haemoglobin di rumah sakit hanya dilakukan pada ibu postseksio secarea dengan kadar haemoglobin saat inpartu 10 gr/dl⁴.

Kehilangan darah adalah faktor yang paling sering menyebabkan terjadinya anemia postpartum, baik anemia ringan, sedang hingga berat. Banyak hal yang menyebabkan terjadinya kejadian ibu kehilangan darah dalam jumlah sedang hingga besar yaitu tindakan intervensi selama persalinan seperti episiotomy, persalinan dengan menggunakan vakum, laserasi perineum derajat tiga atau empat dan tindakan secarea. Diantara tindakan selama persalinan, persalinan dengan seksio secara signifikan meningkatkan kejadian anemia postpartum, karena ibu mengalami banyak kehilangan darah pada saat proses operasi⁵.

Perdarahan setelah bersalin bagi ibu yang sehat tidaklah membahayakan, akan tetapi perdarahan bagi ibu hamil dengan anemia akan menimbulkan terjadinya kematian. Pemberian tablet Fe hanya pada saat hamil yaitu sebanyak 90 tablet selama kehamilan. pada masa postpartum tidak diberikan sedangkan WHO menganjurkan bahwa suplementasi asam folat dapat diberikan kepada ibu post partum selama 6-12 minggu setelah persalinan untuk mengurangi risiko anemia⁶.

Menurut Dinas Kesehatan Kabupaten Kepulauan Tanimbar, kejadian anemia ibu hamil di tahun 2018 prevalensinya mengalami peningkatan sebesar 5,3% dari 9,7% di tahun 2017, sertapada tahun 2014 cakupan Fe1 2.427, angka tersebut menurun bila dibandingkan tahun 2013 sebesar 2.824, sedangkan Fe3 tahun 2014 sebanyak 2.278, angka tersebut juga menurun bila dibandingkan tahun 2013 sebanyak 2.521), angka tersebut menunjukkan hal yang sangat memprihatinkan karena pemerintah Indonesia sudah melakukan program penanggulangan anemia pada ibu hamil dengan memberikan tablet Fe sebanyak 90 tablet dengan target capaian 100% pada ibu hamil selama periode kehamilan, dengan tujuan untuk menurunkan kejadian anemia pada ibu hamil⁷. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amirul (2016) menunjukkan bahwa rata-rata kadar haemoglobin (Hb) 9,6 gr/dl atau anemia ringan sebelum pemberian minuman kacang hijau dan rata-rata kadar Haemoglobin (Hb) 10,6 gr/dl atau tidak anemia setelah pemberian minuman kacang hijau. Ada pengaruh pemberian minuman kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin dengan $p=0,000^8$.

Berdasarkan uraian di atas, penulis merasa tertarik untuk melakukan asuhan kebidanan holistik melalui pendekatan personal, edukasi dan konseling, serta pemberian kacang hijau

untuk menaikkan kadar Haemoglobin (Hb) pada ibu postpartum. Diharapkan melalui asuhan holistik yang diberikan, ibu dapat menjalani masa nifas dengan sehat.

PRESENTASI KASUS

Studi kasus ini menggambarkan upaya mengatasi anemia berat pada ibu postpartum. Bidan dalam hal ini adalah peserta magang di Pustu Ingei, Wilayah kerja Puskesmas Saumlaki yang merupakan mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Saumlaki yang sedang melaksanakan kegiatan Praktik Klinik Kebidanan. Gambaran umum keadaan klien dalam studi kasus ini dapat dilihat pada **Tabel 1**.

Tabel 1. Gambaran Umum Keadaan Klien

Nama (Umur)	Karakteristik Umum	Riwayat Obstetri	Hasil Pengkajian
Ny. S.M (23 tahun)	Ny. M adalah seorang ibu rumah tangga dengan pendidikan terakhir SMA. Suaminya Tn. P.B (24 tahun), pendidikan terakhir SMA, seorang petani	G ₃ P ₂ A ₀ , haid terakhir tanggal 11 Juni 2021, telah merasakan janin pada usia 5 bulan. Pemeriksaan kehamilan di bidan dilakukan selama 6 kali Ibu telah mendapatkan imunisasi TT2 dan mendapatkan Tablet Fe 90 tablet dan Calact. Selama kehamilan ini tidak terdapat tanda-tanda bahaya kehamilan. Pemeriksaan Hb pada kunjungan terakhir kehamilan: 5,6 gr%.	Riwayat persalinan: pada tanggal 19 Maret 2022, ibu melahirkan normal dengan usia kehamilan 38 -39 minggu, berat badan bayi 4 kg, ada robekan perineum derajat 2, plasenta lahir lengkap, kontraksi baik, TFU setinggi pusat, perdarahan normal. Tanggal 22 Maret 2022, dilakukan kunjungan nifas ke 2, postpartum hari ke 4, Ibu mengatakan tidak pusing tetapi merasa lelah dan susah tidur, bayi sudah. Hasil pemeriksaan: KU Ibu baik, kesadaran komposmentis, TTV: TD 110/70 mmHg, N:83x/m, S:36,7°C, P 20x/m, konjungtiva tidak pucat, sklera tidak ikterik, ASI (+), tinggi fundus uteri 3 jari dibawah pusat, lochea sanguinoelenta dan Hb 4,6 gr%. Bidan memberikan kombinasi Tablet Fe dan Vit C 2x1.

Tanggal 23 Maret 2022, dilakukan kunjungan nifas ke 2 yaitu 5 hari postpartum. Hasil anamnesis menyatakan,ibu mengatakan merasa lemas dan sudah minum obat yang diberikan Bidan. Hasil pemeriksaan didapat bahwa TD : 120/60 mmHg, N : 82x/menit, S : 36,5 °C, P : 22 x/menit, ASI (+) TFU pertengahan pusat dan symphysis, konjungtiva normal, jahitan perineum masih basah, Loche rubra dan Hb : 4,7 gr%. Berdasarkan hasil anamnesis dan pemeriksaan, diberikan asuhan kebidanan, antara lain : mengajarkan ibu ibu mengolah kacang hijau, yaitu dengan merebus kacang hijau sampai air rebusan kacang hijau tersebut berwarna kemerahan, kemudian air rebusan kacang hijau disaring kemudian hasil saringannya diminum oleh ibu 2-3 gelas/hari; ibu mengerti dan mau mengolah serta mengkonsumsi air rebusan kacang hijau tersebut,kemudian ibu dianjurkan untuk tetap

mengonsumsi kombinasi Tablet Fe dan Vit. C 2x1. Selain itu, menganjurkan ibu untuk tetap melakukan perawatan perineum (vulva hygiene).

Tanggal 30 Maret 2022, dilakukan kunjungan nifas ke-3 yaitu 12 hari postpartum. Hasil anamnesis menyatakan Ibu tidak merasa lemas dan pusing lagi, sudah minum obat dan air rebusan kacang hijau yang diajarkan oleh bidan dan jahitan robekan perineum sudah mulai kering. KU Baik, TD : 120/80 mmHg, N : 82x/menit, S : 36,5 °C, P : 24 x/menit, ASI (+) TFU pertengahan pusat dan symphysis, konjungtiva normal, jahitan sudah mulai kering, Lochea serosa berwarna kuning dan Hb : 5,2 gr%. Berdasarkan hasil anamnesis dan pemeriksaan, diberikan asuhan kebidanan, antara lain : mengajarkan ibu ibu mengolah kacang hijau, yaitu dengan merebus kacang hijau sampai air rebusan kacang hijau tersebut berwarna kemerahan, kemudian air rebusan kacang hijau disaring kemudian hasil saringannya diminum oleh ibu 2-3 gelas/hari; ibu mengerti dan mau mengolah serta mengonsumsi air rebusan kacang hijau tersebut, kemudian ibu dianjurkan untuk tetap mengonsumsi kombinasi Tablet Fe dan Vit. C 2x1.

Tanggal 30 April 2022, dilakukan kunjungan nifas ke-4 yaitu 30 hari postpartum. Hasil anamnesis menyatakan Ibu tidak merasa lemas dan pusing lagi, sudah minum obat dan air rebusan kacang hijau yang diajarkan oleh bidan dan jahitan robekan perineum sudah mulai kering. KU Baik, TD : 120/70 mmHg, N : 80x/menit, S : 36,7 °C, P : 24 x/menit, ASI (+) TFU tidak teraba, konjungtiva normal, jahitan sudah kering, Lochea alba dan Hb : 6,2 gr%. Berdasarkan hasil anamnesis dan pemeriksaan, diberikan asuhan kebidanan, antara lain : mengajarkan ibu ibu mengolah kacang hijau, yaitu dengan merebus kacang hijau sampai air rebusan kacang hijau tersebut berwarna kemerahan, kemudian air rebusan kacang hijau disaring kemudian hasil saringannya diminum oleh ibu 2-3 gelas/hari; ibu mengerti dan mau mengolah serta mengonsumsi air rebusan kacang hijau tersebut, kemudian ibu dianjurkan untuk tetap mengonsumsi kombinasi Tablet Fe dan Vit. C 2x1.

PEMBAHASAN

Kebanyakan ibu hamil yang menderita anemia di Kabupaten Kepulauan Tanimbar, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Saumlaki tidak menyadari bahwa dirinya sedang menderita anemia, bahkan ketika mengetahui bahwa dirinya mengalami anemia menganggap bahwa itu adalah masalah yang kecil karena ibu hamil tersebut masih dapat melakukan aktifitas, padahal akibat atau dampak yang ditimbulkan anemia pada ibu maupun janin sangatlah besar. Dampak negatif yang ditimbulkan terhadap janin yang dikandung dari ibu dalam keadaan anemia antara lain lahirnya janin dengan berat badan lahir

(BBLR), partus prematurus, abortus, perdarahan postpartum, partus lama dan terjadi syok.

Umumnya ibu hamil dianggap mengalami anemia jika kadar haemoglobin dibawah 11 g/dl atau hematokrit kurang dari 33%. Keadaan anemia pada ibu hamil salah satunya disebabkan karena adanya proses hemodilusi terutama pada trimester ke 2, selain itu anemia pada ibu hamil sering terjadi karena adanya defisiensi nutrisi, defisiensi besi dengan angka kejadian sekitar 75%.

Haemoglobin merupakan zat warna yang terdapat di dalam darah yang fungsinya untuk mengangkut oksigen dan CO₂ dalam tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi kenaikan Hb pada ibu postpartum 0,5-1 gr% selama kunjungan nifas pertama sampai dengan ke 4 (empat) setelah mengkonsumsi air rebusan kacang hijau 2-3 gelas/hari. Zat besi dapat diperoleh dari makanan. Kekurangan zat besi dalam menu makanan sehari-hari dapat menimbulkan defisiensi zat besi⁷. Pemberian kalori 300 kal/hari kiranya cukup mencegah anemia. Sumber besi diantaranya makanan hewani, seperti daging, ayam dan ikan. Sumber baik lainnya adalah telur, serial tumbuk, kacang-kacangan, sayuran hijau dan beberapa jenis buah⁹.

Salah satu jenis kacang-kacangan yang mengandung zat besi tinggi adalah kacang hijau (*vignaradiata*). Kacang hijau bermanfaat untuk kesehatan khususnya bagi ibu hamil dan menyusui, selain itu juga untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak. Kandungan besi dalam kacang hijau paling banyak terdapat pada embrio dan kulit bijinya, dengan jumlah kandungan zat besi pada kacang hijau sebanyak 6,7 mg per 100 gram kacang hijau dan salah satu bentuk penyajian kacang hijau yang paling efektif adalah sari kacang hijau, yaitu air dan ampasnya disaring dan dipisahkan sehingga minuman tersebut padat gizi. 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 setengan cangkirnya. Minuman kacang hijau dapat meningkatkan kadar haemoglobik dalam darah secara signifikan karena mengandung zat besi, Vitamin C dan zat seng dan vitamin A memiliki banyak peran dalam tubuh, antara lain untuk pertumbuhan dan diferensiasi sel progenitoeritrosit, imunitas tubuh terhadap infeksi dan mobilisasi cadangan zat besi seluruh jaringan, untk itu dianjurkan bagi para remaja, ibu hamil dan ibu postpartum untuk meminum kacang hijau pada saat menstruasi atau setelah menstruasi, saat hamil dan setelah melahirkan karena untuk mencegah terjadinya anemia defisiensi besi¹⁰.

Hasil studi kasus ini berbeda dengan hasil analisis penelitian yang dilakukan oleh Ginting, dkk (2020) yang menunjukkan nilai perbedaan kadar haemoglobin sebelum dan sesudah diberikan sari kacang hijau yaitu 0,008 gr/dl. Hasil uji statistic *pairedsample t-test* diperoleh nilai $p=0,972$, maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh sari kacang hijau terhadap kadar haemoglobin ibu nifas di BPM Siti Alia Am.Keb Desa Dolok Sagala, Kecamatan Dolok Masihul tahun 2020⁽¹¹⁾. Namun hasil studi kasus ini hamper sama dengan penlitian Renorini (2017) di Puskesmas Pare Kabupaten Temanggung tentang pemberian tablet Fe dan kacang hijau terhadap ibu hamil, didapatkan rerata kadar Hb ibu hamil pada kelompok intervensi sebelum diberikan tablet Fe dan sari kacang hijau adalah 9,8906 gr/dl dan setelah diberi perlakuan menjadi 10,796 gr/dl dan pada kelompok control sebelum mendapat tablet 10,1063 gr/dl dan setelah mendapat perlakuan menjadi 10,1250 gr/dl, sehingga dapat disimpulkan perbedaan peningkatan rerata kadar Hb ibu hamil pada kelompok intervensi dan kelompok control sebesar 0,8876 gr/dl¹².

Bubur kacang hijau memegaruhi peningkatan kadar HB, karena kacang hijau merupakan salah satu jenis kacang-kacangan yang mengandung zat besi yang sangat tinggi. Dalam 100 gr kacang hijau mengandung 6,7 mg zat besi, sehingga dengan mengkonsumsi dua gelas bubur kacang hijau setiap harinya dapat memenuhi hamper 50% kebutuhan zat besi pada ibu hamil dan ibu nifas. Selain mengandung fitat yang fungsinya untuk menghambat penyerapanzat besi, oleh karena itu sebaiknya kacang hijau direndam terlebih dahulu sebelum dilakukan pengolahan. Pengolahan kacang hijau harus direndam dahulu adalah untuk memudahkan penyerapan zat besi dalam tubuh. Selain fitat yang terkandung dalam kacang hijau, mengkonsumsi kopi dan teh tidak disarankan pada ibu hamil,karena mengkonsumsi minuman tersebut dapat menghambat penyerapan zat besi, sehingga dilakukan konseling yang tepat tentang hal tersebut¹³.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisa yang telah dilakukan disimpulkan bahwa selain konsumsi kombinasi tablet zat besi dan vitamin C, konsumsi air rebus kacang hijau sebanyak 2-3 gelas/hari dapat meningkatkan kadar haemoglobin 0,2-0,3 gr/dl pada ibu postpartum dengan anemia berat.

SARAN

Berdasarkan hasil studi kasus, saran yang dapat dikemukakan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran bagi penulis agar dapat meningkatkan pengetahuan, menambah pengalaman nyata dalam memberikan asuhan kebidanan ibu postpartum dengan anemia berat, bagi

Institusi meningkatkan fasilitas dengan menambah referensi untuk melakukan asuhan kebidanan ibu postpartum dengan anemia berat dan mengevaluasi mahasiswa sejauhmana dapat menerapkan asuhan kebidanan ibu ibu postpartum dengan anemia berat, bagi Bidan menganjurkan bidan untuk memberi pendidikan kesehatan cara meningkatkan kadar Hb pada ibu postpartum, dan meningkatkan pengetahuan bidan terutama dalam mengatasi keluhan anemia terutama anemia berat, bagi ibu postpartum yang mempunyai keluhan anemia mampu anemia dengan mengkonsumsi tablet zat besi dan sari kacang hijau 2-3 gelas/hari secara teratur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bidan di Pustu Ilngai, Wilayah Kerja Puskesmas Saumlaki, yang telah memberikan izin untuk mengelola asuhan kebidanan pada klien dalam studi kasus ini.

Referensi

1. Sumarna, Nursanti I, Mawarti R. Gambaran Kejadian Anemia pada Ibu Post Partum di RSUD Panembahan Senopati Bantul Yogyakarta. 2016;
2. Iyengar K. Early postpartum maternal morbidity among rural women of Rajasthan, India: A community-based study. *J Heal Popul Nutr.* 2012;30(2):213–25.
3. Mremi A, Rwenyagila D, Mlay J. Prevalence of post-partum anemia and associated factors among women attending public primary health care facilities: An institutional based cross-sectional study. *PLoS One [Internet].* 2022;17(2 February):1–12. Available from: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0263501>
4. Susilaningrum R, Nursalam, Utami S. Asuhan Keperawatan Bayi Dan Anak Untuk Perawat Dan Bidan. 2013;
5. Pratiwi IR, Santoso S, Wahyuningsih HP. Prevalence and Risk Factors for Postpartum Anemia. *J Kesehat Ibu dan Anak.* 2018;12(2):113–8.
6. da Costa AG, Vargas S, Clode N, Graça LM. Prevalence and risk factors for iron deficiency anemia and iron depletion during pregnancy: A prospective study. *Acta Med Port.* 2016;29(9):514–8.
7. Mansbridge J. Skin substitutes to enhance wound healing. *Expert Opin Investig Drugs.* 1998;7(5):803–9.
8. Amalia A. Efektifitas Minuman Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hb. *Rakernas Aipkema [Internet].* 2016;6:13–8. Available from: <https://media.neliti.com/>
9. Hidayati I, Andyarini EN. Hubungan Jumlah Paritas dan Umur Kehamilan dengan Kejadian Anemia Ibu Hamil. *J Heal Sci Prev.* 2018;2(1):42–7.

10. Tenggara KM. No Title. 2019;
11. Ginting DY, Tarigan L. EFFECT OF MUNG BEAN EXTRACT ON HEMOGLOBIN LEVELS OF POSTPARTUM MOTHER AT BPM SITI ALIA AM . KEB IN DESA DOLOK SAGALA DOLOK MASIHUL DISTRICT Jalan Sudirman No . 38 Lubuk Pakam. 2020;3(1):96–104.
12. Retnorini DL, Widatiningsih S. PENGARUH PEMBERIAN TABLET FE DAN SARI KACANG HIJAU. 2017;6(12):8–16.
13. M A. Sehat dengan Hidangan Kacang-kacangan dan Biji-bijian [Internet]. Jakarta; 2015.