

KARYA TULIS ILMIAH



**PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU DAN SARI KURMA
TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU NIFAS
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN APTI ROFI'AH
PEJAGOAN KEBUMEN**

**Disusun Oleh:
Rina Setiyo Wati
B1801461**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2021**

KARYA TULIS ILMIAH



**PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU DAN SARI KURMA
TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU NIFAS
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN APTI ROFI'AH
PEJAGOAN KEBUMEN**

Diajukan untuk Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan

**Disusun Oleh:
Rina Setiyo Wati
B1801461**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2021**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU DAN SARI KURMA
TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU NIFAS
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN APTI ROFI'AH
PEJAGOAN KEBUMEN

Disusun Oleh:
Rina Setiyo Wati
B1801461

Telah memenuhi Persyaratan dan persetujuan Untuk Mengikuti Ujian KTI

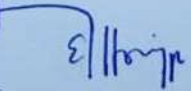
Oleh:

Pembimbing : Eni Indrayani, S.SiT., MPH
Tanggal : 24 Agustus 2021
Tandatangan : 



Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III


Eka Novyriana, S.ST.,MPH

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU DAN SARI KURMA
TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU NIFAS
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN APTI ROFI'AH
PEJAGOAN KEBUMEN

Yang dipersiapkan dan disusun oleh
Disusun Oleh:
Rina Setiyo Wati
B1801461

Telah dipertahankan di depan penguji
Pada tanggal 25 Agustus 2021

Penguji

1. Umi Laelatul Qomar, S.ST., MPH

2. Eni Indrayani, S.St., MPH



Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma III

Eka Novyriana, S.ST., MPH

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar keserjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 18 Oktober 2021

Tanda tangan



10000
METERAI
TEMPEL
9D9D1AJX389205013
Rina Setiyo Wati

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas Akademik Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rina Setiyo Wati

Nim : B1801461

Program Studi : Kebidanan Program Diploma III

Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU DAN SARI KURMA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU NIFAS DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN APTI ROFI'AH PEJAGOAN KEBUMEN

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Kebumen
Pada Tanggal, 18 Oktober 2021
Yang menyatakan


Rina Setiyo Wati

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayah-NYA sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah yang berjudul “Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Selama penyusunan karya tulis ilmiah ini, penulis banyak mendapat bimbingan, masukan dan dukungan dari beberapa pihak, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, maka penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Hj. Herniyatun, M.Kep.Sp.Mat selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Muhammadiyah Gombong
2. Eka Novyriana, S.ST., MPH selaku ketua Program Studi DIII Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong.
3. Eni Indrayani, S.SiT., MPH selaku pembimbing yang telah banyak membantu dalam memberikan arahan, masukan dan dukungan selama penyusunan dan pengajuan proposal karya tulis ilmiah ini.
4. Apti Rofi'ah, Amd.Keb selaku pembimbing lahan yang memberikan banyak masukan dan support, sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah dengan baik.
5. Orang tua saya yang telah memberikan dukungan baik materil maupun moril dorongan semangat dan do'a yang tiada henti
6. Teman-teman yang banyak memberi dukungan kepada penulis
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyelesaian proposal karya tulis ilmiah ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari karya tulis ilmiah ini masih banyak kekurangan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan.

Gombong, April 2021

Rina Setiyo Wati

KARYA TULIS ILMIAH

PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU DAN SARI KURMA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA IBU NIFAS DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN APTI ROFI'AH PEJAGOAN KEBUMEN¹

Rina Setiyo Wati², Eni Indrayani, S.SiT., MPH³

INTISARI

Latar Belakang: Ibu Postpartum mengalami anemia, Anemia yaitu keadaan bahwa kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari batas normal, yaitu <11 gram/dL. Pada minggu pertama pasca persalinan, sel-sel tubuh tidak mendapat suplai oksigen yang cukup dan fungsi sel-sel tubuh menjadi abnormal. Untuk mengetahui hal tersebut bisa dilakukan dengan cara meningkatkan kadar hemoglobin, seperti dengan mengkonsumsi sari kacang hijau dan sari kurma yang dapat meningkatkan kadar Hb.

Tujuan : Untuk mengatasi pengaruh pemberian sari kacang hijau dan sari kurma dalam usaha untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas.

Metode: Peneliti ini merupakan deskriptif analiti dengan pendekatan studi kasus. Partisipan adalah 4 ibu postpartum dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, alat pemeriksaan kadar Hb (*haemometer digital* atau *easy touch blood hemoglobin*), timbangan injak, Mikrotoa untuk mengukur tinggi badan. Data diperoleh dengan wawancara, observasi dan dokumentasi.

Hasil: Setelah diberikan sari kacang hijau dan sari kurma untuk kadar Hb dari semua partisipan meningkat. Keempat responden (100%) mengalami peningkatan dari sebelum pemberian sari kacang hijau dan sari kurma dalam kategori anemia ringan (kadar Hb 9-10 g/dL) meningkat menjadi kategori normal (11 g/dL).

Kesimpulan: Sari kacang hijau dan sari kurma dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu nifas.

Kata Kunci: Kadar Hb, Sari Kacang Hijau, Sari Kurma, Ibu Nifas

Kepustakaan: 30 sumber (tahun 2016-2020)

Jumlah Halaman: xii+ 81 halaman+ 8 lampiran

¹Judul

²Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong

³Dosen Universitas Muhammadiyah Gombong

SCIENTIFIC PAPER

THE EFFECT OF CONSUMING EXTRACT OF GREEN BEAN AND DATE ON HEMOGLOBIN LEVEL OF POSTPARTUM MOTHERS IN INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF MIDWIFE APTI ROFI'AH PEJAGOAN, KEBUMEN¹

Rina Setiyo Wati², Eni Indrayani, S.SiT., MPH³

ABSTRACT

Background: Postpartum mother may suffer from anemia. Anemia is a condition in which the level of hemoglobin (Hb) in the blood is less than the normal limit – <11 grams / dL. In the first week of post-delivery, the body's cells do not get enough oxygen supply and their function becomes abnormal. To overcome anemia of postpartum mothers, they can consume extract of green bean and date to increase Hb levels.

Objective: To know the effect of green bean and date extract in the effort of increasing hemoglobin levels of postpartum mothers.

Method: This research is an analytical descriptive with a case-study approach. The participants were 4 postpartum mothers who met the criteria of inclusion and exclusion. The instruments used were observation sheets, Hb level examination tools (digital haemometer or easy touch blood hemoglobin), stepped on scales, microtoa to measure height. Data were obtained from interview, observation and documentation.

Result: After having extract of green bean and date, there was an increase in hb levels of all participants: from the category of mild anemia (Hb levels 9-10 g / dL) increased to the normal category (11 g / dL).

Conclusion: Extract of green bean and date can increase Hb levels of postpartum mothers.

Keyword: Hemoglobin, green bean, date, postpartum

Bibliography: 30 literatures (2016 – 2020)

Number of Page: xii + 81 pages+ 8 appendices

¹Title

²Student of DIII Program of Midwifery Department

³Lecturer

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
C. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Teoritis	5
2. Manfaat Praktis.....	5
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
A. Asuhan Kebidanan Pemberian Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Nifas.....	7
1. Pengkajian.....	7
2. Diagnosa.....	11
3. Perencanaan.....	11
4. Pelaksanaan	11
5. Evaluasi.....	11
B. Konsep Teori.....	12
1. Masa Nifas	12
2. Anemia	14
3. Hemoglobin.....	16
4. Kacang Hijau.....	19
5. Kurma	22
C. Kerangka Teori	27
BAB III. METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis dan Desain Penelitian	28
B. Subyek	28
1. Kriteria Inklusi.....	28
2. Kriteria Eksklusi.....	29
C. Fokus Studi Kasus.....	29
D. Definisi Operasional.....	29
E. Instrumen Studi Kasus.....	30
F. Metode Pengumpulan Data.....	30

G. Metode Pengolahan Data.....	31
H. Analisis Data dan Penyajian Data	32
I. Etika Studi Kasus	35
BAB IV. MANAJEMEN KASUS, HASIL, DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Lokasi Penelitian.....	36
B. Manajemen Kasus	36
C. Hasil	53
1. Penerapan Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas	53
2. Perubahan Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas dengan Anemia Sebelum dan Setelah Dilakukan Pemberian Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma	54
D. Pembahasan	55
1. Pemberian Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas	57
2. Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas dengan Anemia Sebelum diberikan Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma	58
3. Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas dengan Anemia Setelah diberikan Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma	59
4. Perubahan Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas dengan Anemia Setelah diberikan Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma	60
E. Keterbatasan Studi Kasus	64
BAB V. PENUTUP	
A. Kesimpulan	65
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA.....	67
LAMPIRAN	71

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kadar Normal Hemoglobin	17
Tabel 2. Definisi Operasional	29
Tabel 3. Observasi Konsumsi Sari Kacang Hijau pada Ny. I	41
Tabel 4. Observasi Konsumsi Sari Kacang Hijau pada Ny. D	45
Tabel 5. Observasi Konsumsi Sari Kacang Hijau pada Ny. R	49
Tabel 6. Observasi Konsumsi Sari Kacang Hijau pada Ny. A	53
Tabel 7. Perbedaan Kadar Hb Pre dan Post Pemberian Sari Kacang Hijau	55
Tabel 8. Perbedaan Kadar Hb Pre dan Post Pemberian Sari Kurma	56



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	27
-------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian
- Lampiran 2. Keterangan Layak Etik
- Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4. Lembar Observasi
- Lampiran 5. Standart Operasional Prosedur Pembuatan Sari Kacang Hijau
- Lampiran 6. SOP Mengkonsumsi Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma
- Lampiran 7. Data Penelitian
- Lampiran 8. Lembar Bimbingan
- Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa nifas adalah masa yang dimulai sejak plasenta lahir hingga organ reproduksi pulih seperti sebelum hamil dengan waktu kurang lebih 6 minggu (Yuliana dan Hakim, 2020). Masalah kesehatan yang terjadi pada masa nifas dapat berdampak ke berbagai dimensi kehidupan dan menjadi suatu acuan kesejahteraan suatu bangsa untuk menyelenggarakan tindakan medis yang berkorelasi dengan Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB). AKI di *Association of South East Asia Nations* (ASEAN) tergolong tinggi di dunia, yaitu rata-rata 40-60/100.000 Kelahiran Hidup (KH) *World Health Organization* (WHO, 2019).

AKI di Indonesia tahun 2019 masih sangat tinggi yaitu 305/100.000 KH, padahal target AKI di Indonesia tahun 2015 yaitu 102/100.000 KH. Hal tersebut masih sangat jauh dari target yang ingin dicapai oleh *Sustainable Development Goals* (SDGs) yaitu 70/100.000 KH di tahun 2030. Salah satu tingginya AKI disebabkan oleh anemia. Anemia adalah salah satu problem medis di dunia, yaitu 30% penduduk dunia diperkirakan mengalami anemia, terutama pada masa hamil dan nifas. Prevalensi anemia di Indonesia yaitu 13,32% pada ibu hamil dan 50,5% anemia pada ibu nifas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan Profil Kesehatan Propinsi Jawa Tengah Tahun 2019, penurunan AKI periode 2015-2019 yaitu 111,16 menjadi 76,9/100.000 KH. Kabupaten/kota dengan jumlah kasus AKI tertinggi yaitu Kabupaten Brebes 37 kasus, diikuti Grobogan 36 kasus, dan Kabupaten Kebumen 9 kasus. AKI di Propinsi Jawa Tengah yang terjadi pada ibu nifas yaitu 64,18%, masa hamil 25,72%, dan persalinan 10,10%. Salah satu penyebab AKI karena anemia pada masa nifas yaitu 45,1% Dinas Kesehatan Propinsi (Dinkes Prop) Jawa Tengah, 2019).

Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen Tahun 2018, AKI di Kabupaten Kebumen dari tahun 2014-2016 terjadi peningkatan dari 58,37/ 1000 KH sebanyak 12 kasus pada tahun 2014 menjadi 68,48/1000 KH tahun 2015. Pada tahun 2016 meningkat menjadi 80,1/1000 KH (16 kasus) kemudian menurun menjadi 61,38/1000 KH (12 kasus) tahun 2017 dan menurun menjadi 51,27/1000 KH (8 kasus) tahun 2018. AKI di Kecamatan Karangsambung dan Kutowinangun masing-masing dua kasus, Kecamatan Padureso, Karanggayam, Bonorowo, dan Pejagoan masing-masing satu kasus. Penyebab AKI hampir 90% terjadi saat persalinan dan nifas. Kematian ibu nifas di Kebumen yaitu 52,72%. Perdarahan menjadi urutan pertama penyebab AKI, dimana anemia merupakan salah satu akibat dari perdarahan. Anemia masa nifas di Kabupaten Kebumen 37,1%, dan di Kecamatan Pejagoan 28,2%. Kejadian itu mendekati problematika medis yang berat berdasarkan prevalensi anemia lebih dari 40%, sehingga fenomena itu merupakan tantangan yang berat pada masa nifas Dinas Kesehatan Kabupaten (Dinkes Kab) Kebumen, 2018).

Anemia yaitu suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari batas normal, yaitu <11 gram/dL pada minggu pertama pasca persalinan, sehingga sel-sel tubuh tidak mendapatkan suplai oksigen yang cukup dan fungsinya menjadi abnormal. Sebagian besar anemia terjadi karena kurangnya produksi sel darah merah, akibat dari perdarahan, dan sel darah merah hancur dengan sangat cepat (Wahyuni, 2019). Anemia postpartum disebabkan karena kurangnya asupan Fe atau zat besi, asam folat, vitamin B12, perdarahan pada saat atau setelah melahirkan, adanya anemia sejak hamil, dan gangguan pembekuan darah (Ginting, et al., 2020).

Pernyataan di atas dibuktikan Anastasia, et al (2017) pada penelitiannya yang menunjukkan bahwa kurangnya asupan zat besi adalah faktor anemia ringan dengan *Odds Ratio* (OR) 2,6; *Confidence Interval* (CI) 95% yaitu 1,5-4,2, sedangkan anemia sedang hingga berat disebabkan karena perdarahan. Anemia masa nifas dapat menyebabkan sub involusio uteri yang berakibat perdarahan postpartum, berkurangnya produksi Air Susu Ibu (ASI), infeksi puerperium dan payudara, aktivitas terganggu karena ibu pusing, mulas, dan mudah capek (Wahyuni, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Choirunissa dan Manurung (2020), upaya mengurangi angka kejadian anemia masa nifas bisa dengan mengontrol kadar Hb agar dapat naik dan mencapai batas normal, misal dengan minum sari kacang hijau. Hasil penelitian menunjukkan, rerata kadar Hb pada grup intervensi sebelum diberi sari kacang hijau 9,9 g/dL dan sesudah diberi sari kacang hijau 11,29 g/dL, rata-rata kadar Hb pada grup kontrol pra-intervensi

9,78 g/dL dan sesudah 9,97 g/dL. Pada grup intervensi uji paired sampel test sig $p\text{-value}$ sebesar $0,000 < \alpha 0,05$, berbeda dengan grup kontrol yang tidak diberikan perlakuan $0,036 < \alpha 0,05$. Uji korelasi kadar Hb pada pemberian sari kacang hijau secara uji statistik *independent* T-test dihasilkan $p\text{-value}$ $0,000 < 0,05$, yaitu sari kacang hijau berkorelasi terhadap kenaikan kadar Hb.

Berdasarkan penelitian Harnetacia dan Yuniarti (2020), mengonsumsi sari kurma mampu menaikkan kadar Hb ibu nifas. Hasil studi menunjukkan, kadar Hb ibu nifas pra-intervensi, paling rendah 9 g/dL dan paling tinggi 11,7 g/dL. Sesudah diberi intervensi, kadar Hb terendah yaitu 11,8 g/dL dan tertinggi 14,7 g/dL. Pada uji T menunjukkan $p\text{-value}$ $0,000 < \alpha (0,005)$, hal itu membuktikan ada pengaruh antara pre dan post perlakuan memberi sari kurma terhadap kenaikan kadar Hb pada ibu nifas. Kandungan glukosa, zat besi, kalsium, zink, tembaga, fosfor dan niasin pada kurma dengan palmyra yang mengandung vitamin A, Natrium dan Kalium dapat meningkatkan kadar Hb pada ibu nifas.

Pada riset awal di PMB Apti Rofi'ah, pada tanggal 1-31 Maret 2021 terdapat 9 ibu nifas, 2 diantaranya mengalami anemia sedang dan dianjurkan oleh bidan untuk minum tablet Fe, minum sari kacang hijau, dan kurma. Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti lebih lanjut mengenai “Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas di PMB Apti Rofi'ah Pejagoan Kebumen”.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Melakukan penerapan pemberian sari kacang hijau dan sari kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu nifas.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian sari kacang hijau pada ibu nifas
- b. Mengetahui kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pemberian sari kurma pada ibu nifas

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Memberikan wawasan keilmuan tentang efektifitas pemberian sari kacang hijau dan sari kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu nifas.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Profesi Bidan atau Pelayanan Kebidanan

Memberi kontribusi positif sebagai bahan pertimbangan dalam meningkatkan pelayanan kebidanan dengan melakukan berbagai upaya pencegahan dan penanganan anemia pada ibu nifas, supaya tidak terjadi komplikasi, sehingga dapat mengurangi AKI dan AKB.

b. Bagi Masyarakat

Sebagai acuan masyarakat, khususnya ibu nifas dalam melakukan asuhan masa nifas agar tidak terjadi anemia atau komplikasi, sehingga ibu dapat melewati masa nifas dengan baik, sehat, dan aman.

c. Bagi Peneliti

Memperdalam pengetahuan peneliti dan sebagai referensi bagi peneliti berikutnya mengenai pengaruh pemberian sari kacang hijau dan sari kurma terhadap kadar hemoglobin pada ibu nifas.



DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, SNA. (2019). *Pengaruh Pemberian Kacang Hijau terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Naioni*. CHMK Midwifery Scientific Journal. Volume: 2 (2), Halaman: 27-32. <https://media.neliti.com/media/publications/316376-effect-of-giving-green-beans-to-increase-1a8cab1c.pdf> Diakses Tanggal 13 Maret 2021
- Anastasia, S., Soehartono., Ngadiyono., Muchlis., dan Dyah. (2017). *Effect of Consuming Green Bean (Phaseolus Radiatus) Juice on Maternal Blood Profile During Pregnancy*. Belitung Nursing Journal. Volume: 3 (5), Halaman: 515-524. <https://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/article/view/197/123> Diakses pada Tanggal 14 Maret 2021
- Aulia, V., Sunarto, S. and Rahayuni, A., 2018. Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (Vigna Radiata) terhadap Kadar Hemoglobin Ibu Hamil Anemia. *Jurnal Riset Gizi*, 6(1), pp.53-60. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jrg/article/view/4315/1167> Diakses Tanggal 12 September 2021
- Choirunissa, R dan Manurung, DR. (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. Volume: 3 (2), Halaman: 171-176. <https://jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/72> Diakses Tanggal 13 Maret 2021
- Dinas Kesehatan Kabupaten (Dinkes Kab) Kebumen. (2018). *Profil Kesehatan Kabupaten Kebumen Tahun 2018*. https://kesehatan.kebumenkab.go.id/index.php/web/download_process/34 Diakses pada Tanggal 13 Maret 2021
- Dinas Kesehatan Propinsi (Dinkes Prop) Jawa Tengah. (2019). *Profil Kesehatan Propinsi Jawa Tengah Tahun 2019*. <https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2020/09/Profil-Jateng-tahun-2019.pdf> Diakses pada Tanggal 13 Maret 2021
- Duli, N. (2019). *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar untuk Penulisan Skripsi dan Analisis Data dengan SPSS*. Yogyakarta: CV. Budi Utama
- Ganjar, A. (2017). *Pengaruh Jenis dan Konsentrasi Bahan Pengental terhadap Karakteristik Sari Kacang Hijau (Phaseolus Radiatus L)*. Tugas Akhir.

Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Al-Ghifari Bandung.
[http://repository.unfari.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/184/SKRI
PSI%20-%20ADE%20GANJAR%20-%20E1A130107.pdf?sequence=1](http://repository.unfari.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/184/SKRI%20-%20ADE%20GANJAR%20-%20E1A130107.pdf?sequence=1)
Diakses pada Tanggal 15 Maret 2021

Hadianti, T. (2016). *Asuhan Kebidanan pada Ibu Nifas dengan Anemia Sedang di Ruang Delima Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Ciamis*. Laporan Tugas Akhir. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Ciamis.
<https://docplayer.info/37903053-Asuhan-kebidanan-pada-ibu-nifas-dengan-anemia-sedang-di-ruang-delima-rumah-sakit-umum-daerah-kabupaten-camis.html> Diakses pada Tanggal 15 Maret 2021

Harmoko. (2017). *Efektifitas Pemberian Kurma terhadap Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Anemia di MA Tahfizh Nurul Iman Karanganyar*. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Surakarta.
<http://repository.itspku.ac.id/215/> Diakses pada Tanggal 15 Maret 2021

Harnetacia, Y dan Yuniarti (2020). *The Efektivitas Sari Kurma Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Ibu Nifas di Wilayah UPT Kereng Bangkirai Kota Palangka Raya*. Jurnal Skala Kesehatan. Volume: 11 (2), Halaman: 74-79. <http://repo.poltekkes-palangkaraya.ac.id/730/> Diakses pada Tanggal 15 Maret 2021

Irmawati, S dan Rosdiana. (2020). *Pengaruh Pemberian Sari Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hb pada Ibu Hamil*. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada. Volume: 12 (2), Halaman: 1063-1069. <https://akper-sandikarsa.e-journal.id/JIKSH/article/download/463/339/> Diakses pada Tanggal 16 Maret 2021

Jannah, M dan Puspaningtyas, M. (2018). *Peningkatan Kadar Hb Ibu Hamil dengan Jus Kurma dan Sari Kacang Hijau di Kota Pekalongan*. PLACENTUM Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya. Volume: 6 (2), Halaman: 1-6. <https://jurnal.uns.ac.id/placentum/article/view/22518> Diakses pada Tanggal 15 Maret 2021

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*.
<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-indonesia-2019.pdf> Diakses pada Tanggal 13 Maret 2021

Lathifah, NS. (2018). *Pengaruh Pemberian Kacang Hijau terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II di Wilayah Kerja Puskesmas Rawat Inap Way Kandis Bandar Lampung Tahun 2018*. Jurnal Kebidanan. Volume: 4 (3), Halaman: 139-144.

<http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/666>
Diakses pada Tanggal 15 Maret 2021

Mertha, IML. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Anak Hebat Indonesia

Purwaningrum, Y. (2018). *Effect of Mixed Green Beans Essences and Red Guava of Haemoglobin Levels in Young Women Ages 13-16 Years Old*. International Journal of Scientific & Technology Research. Volume: 7 (1), Halaman: 75-79. <https://www.ijstr.org/paper-references.php?ref=IJSTR-0118-18481> Diakses pada Tanggal 15 Maret 2021

Rahayuningsih, FB. (2020). *Peningkatan Kualitas Hidup Ibu Nifas*. Batua Raya: Nas Media Pustaka

Rahayu, S., Wahyuni, S., dan Ngadiyono. (2019). *The Effect of Mixture of Citrus Dates Juice Extract (Phoenix Dactylifera L) on Blood Profile Changes for Post-Partum Mother*. Indian Journal of Public Health Research & Development. Volume: 10 (8), Halaman: 1097-1102. <https://medicopublication.com/index.php/ijphrd/article/view/8939> Diakses pada Tanggal 15 Maret 2021

Ridwan, M., Lestariningsih, S., dan Lestari, GI. (2018). *Konsumsi Buah Kurma Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri*. Jurnal Kesehatan Metro Sai Waiwai. Volume: 11 (2), Halaman: 57-64. <http://ejurnal.poltekkestjk.ac.id/index.php/JKM/article/download/1772/1019> Diakses pada Tanggal 15 Maret 2021

Sari, A., Pamungkasari, EP., dan Dewi, YLR. (2018). *The Addition of Dates Palm (Phoenix Dactylifera) on Iron Supplementation (Fe) Increases the Hemoglobin Level of Adolescent Girls with Anemia*. Bali Medical Journal (Bali Med J). Volume: 7 (2), Halaman: 356-360. <https://www.balimedicaljournal.org/index.php/bmj/article/viewFile/987/1184> Diakses pada Tanggal 15 Maret 2021

Solimun., Armanu., dan Fernandes, AAR. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Perspektif Sistem (Mengungkap Novelty dan Memenuhi Penelitian)*. Malang: UB Press. <https://books.google.co.id/books?id=tv2EDwAAQBAJ&printsec=frontcover> Diakses pada Tanggal 16 Maret 2021

Sumarto. (2020). *Teori dan Aplikasi Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: CV. Andi

Suryani, IS dan Sulastri, M. (2019). *Effectiveness of Green Beans and Soybeans in Increasing Hemoglobin and Oxygen Saturation Levels in Adolescents*. Advances in Health Sciences Research. Volume: 26, Halaman: 197-199.

<https://www.atlantis-press.com/proceedings/bth-hsic-19/125941098>

Diakses pada Tanggal 15 Maret 2021

Syahidatul. (2018). *Pengaruh Pemberian Ekstrak Daging Buah Kurma terhadap Kadar Hemoglobin pada Mancit Bunting*. Jurnal Sains dan Teknologi Farmasi. Volume: 17 (2), Halaman: 118-125. <https://core.ac.uk/download/pdf/156960894.pdf> Diakses pada Tanggal 15 Maret 2021

Ulya, S. (2018). *Pengaruh Pemberian Ekstrak Daging Buah Kurma Ajwa (Phoenix Dactylifera L) terhadap Kadar Hemoglobin pada Mencit (Mus Musculus) Bunting*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. <http://digilib.uinsby.ac.id/24265/> Diakses pada Tanggal 14 Maret 2021

Wahyuni, I. (2019). *Hubungan Kepatuhan Konsumsi Tablet Fe dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru*. Jurnal Medika Usada. Volume: 2 (2), Halaman: 32-39. <https://ejournal.stikesadvaita.ac.id/index.php/MedikaUsada/article/view/53> Diakses pada Tanggal 14 Maret 2021

World Health Organization (WHO). (2019). *Iron Deficiency Anaemia Assessment, Prevention, and Control: A Guide for Programme Managers*. https://www.who.int/nutrition/publications/en/ida_assessment_prevention_contro.pdf Diakses pada Tanggal 13 Maret 2021

Widowati, R., Kundaryanti, R., dan Lestari, PP. (2019). *Pengaruh Pemberian Sari Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil*. Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains dan Teknologi. Volume: 5 (2), Halaman: 60-65. <https://jurnal.uai.ac.id/index.php/SST/article/view/351> Diakses pada Tanggal 15 Maret 2021

Yuliana, W., dan Hakim, BN. (2020). *Emodemo dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Takalar: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia

Yuviska, IA dan Yuliasari, D. (2019). *Pengaruh Pemberian Kurma terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil dengan Anemia*. Jurnal Kebidanan. Volume: 5 (4), Halaman: 343-348. <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/1860> Diakses pada Tanggal 15 Maret 2021

Lampiran 1. Surat Permohonan Penelitian



LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH GOMBONG
Sekretariat : Jl. Yos Sudarso no. 461 Gombong Kebumen Telp. (0287)472433
Website: www.stikesmuhgombong.ac.id *email : lp3mstikesmugo@gmail.com

No : 382.1/TV.3.LPPM/A/VII/2021 Gombong, 14 Juli 2021
Hal : Permohonan Ijin
Lampiran : -

Kepada Yth.

PMB Apti Rofi'ah, Pejagoan, Kebumen

Di tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Teriring do'a semoga kita dalam melaksanakan tugas sehari-hari senantiasa mendapat
lindungan dari Allah SWT. Aamiin

Sehubungan dengan akan dilaksanakannya penelitian bagi mahasiswa Kebidanan
Program Diploma III STIKES Muhammadiyah Gombong, dengan ini kami mohon
kesediaannya untuk memberikan ijin kepada mahasiswa kami:

Nama : Rina Setiyo Wati
NIM : B1801461
Judul Penelitian : Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau dan Sari Kumma
terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas
Keperluan : Ijin Penelitian

Demikian atas perhatian dan ijin yang diberikan kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.



An Ketua LPPM
STIKES Muhammadiyah Gombong
Sekretaris

Amika Dwi Asti, M.Kep

Menjadi lembaga pendidikan kesehatan yang Unggul, Modern dan Islami

Lampiran 2. Keterangan Layak Etik



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.630.6/II.3.AU/F/KEPK/VII/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama
Principal In Investigator

Rina Setiyo Wati

Nama Institusi
Name of the Institution

STIKES Muhammadiyah Gombong

" PENGARUH PEMBERIAN SARI KACANG HIJAU DAN SARI
KURMA TERHADAP KADAR HEMOGLOBIN PADA
IBU NIFAS DI PMB APTI ROFI'AH PEJAGOAN
KEBUMEN "

THE EFFECT OF GREEN BEANS AND DATE CREAM
EXERCISES ON HEMOGLOBIN LEVELS IN PUBLIC
WOMEN AT PMB APTI ROFI'AH PEJAGOAN
KEBUMEN'

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 Juli 2021 sampai dengan tanggal 10 Oktober 2021.

This declaration of ethics applies during the period July 10, 2021 until October 10, 2021.

July 10, 2021
Professor and Chairperson,



DYAH PUJI ASTUTI, S.SIT.M.P.H

Lampiran 3. Surat Persetujuan Menjadi Responden

PERSETUJUAN RESPONDEN PERTAMA

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (Inisial) : Ny. J
Umur : 27 th
Nifas hari ke- : 2 mg
Alamat : Jember RT 03 RW 02
Pekerjaan : RT
No.Telepon/HP : 088 238 560 824

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya menyatakan bersedia atau tidak bersedia untuk menjadi responden yang dilakukan oleh Rina Setiyo Wati mahasiswi Diploma III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong dengan judul "Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas di PMB Apti Rofi'ah Pejagoan Kebumen."

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan atau berakibat buruk pada saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 22 Juli 2021

Saksi

Responden

(Tn. B)

(Ny. J)

Peneliti

(Rina Setiyo Wati)

PERSETUJUAN RESPONDEN KEDUA

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (Inisial) : Ny. D
Umur : 28 th
Nifas hari ke- : 2 mg
Alamat : Jember Rt 04 Rw 02
Pekerjaan : Swasta
No.Telepon/HP : 083 132 647 905

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya menyatakan bersedia atau tidak bersedia untuk menjadi responden yang dilakukan oleh Rina Setiyo Wati mahasiswi Diploma III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong dengan judul "Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas di PMB Apti Rofi'ah Pejagoan Kebumen."

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan atau berakibat buruk pada saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 22 Juli 2021

Saksi

(Th. M)

Responden

(Ny. D)

Peneliti

(Rina Setiyo Wati)

PERSETUJUAN RESPONDEN KETIGA

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (Inisial) : Ny - R .
Umur : 32 th
Nifas hari ke- : 4 mg
Alamat : Jember RT 05 RW 02 .
Pekerjaan : IRT
No.Telepon/HP : 085 641 445 413

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya menyatakan bersedia atau tidak bersedia untuk menjadi responden yang dilakukan oleh Rina Setiyo Wati mahasiswi Diploma III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong dengan judul "Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas di PMB Apti Rofi'ah Pejagoan Kebumen."

Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan atau berakibat buruk pada saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 22 Juli 2021

Saksi


(Tn. C)

Responden


(Ny - R)

Peneliti


(Rina Setiyo Wati)

PERSETUJUAN RESPONDEN KEEMPAT

SURAT PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (INFORMED CONSENT)

Yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (Inisial) : Ny. A
Umur : 29 th.
Nifas hari ke- : 4 mg.
Alamat : Selur RT 05 RW 02.
Pekerjaan : IRT
No.Telepon/HP :

Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya menyatakan bersedia atau tidak bersedia untuk menjadi responden yang dilakukan oleh Rina Setiyo Wati mahasiswi Diploma III Kebidanan STIKes Muhammadiyah Gombong dengan judul "Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Nifas di PMB Apti Rofiah Pejagoan Kebumen."

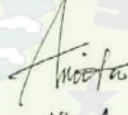
Saya mengerti bahwa penelitian ini tidak akan merugikan atau berakibat buruk pada saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Kebumen, 2021

Saksi


(Tn. P)

Responden


(Ny. A)

Peneliti


(Rina Setiyo Wati)

Lampiran 4. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN PERTAMA

LEMBAR OBSERVASI

Umur : 37 th
 Pendidikan : SMA
 Pekerjaan : IRT
 Paritas : P₃ A₀

No	Pagi	Sore	HB	Tanda Tangan
1.	✓	✓	9,8	
2.	✓	✓		
3.	✓	✓		
4.	✓	✓		
5.	✓	✓		
6.	✓	✓		
7.	✓	✓	10,3	
8.	✓	✓		
9.	✓	✓		
10.	✓	✓		
11.	✓	✓		
12.	✓	✓		
13.	✓	✓		
14.	✓	✓	11,2	

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN KEDUA

LEMBAR OBSERVASI

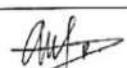
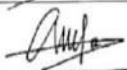
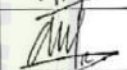
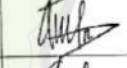
Umur : 28
 Pendidikan : SMA
 Pekerjaan : Swasta
 Paritas : P, 40

No	Pagi	Sore	HB	Tanda Tangan
1.	✓	✓	10	<u>Shufo</u>
2.	✓	✓		<u>Shufo</u>
3.	✓	✓		<u>Shufo</u>
4.	✓	✓		<u>Shufo</u>
5.	✓	✓		<u>Shufo</u>
6.	✓	✓		<u>Shufo</u>
7.	✓	✓	10,7	<u>Shufo</u>
8.	✓	✓		<u>Shufo</u>
9.	✓	✓		<u>Shufo</u>
10.	✓	✓		<u>Shufo</u>
11.	✓	✓		<u>Shufo</u>
12.	✓	✓		<u>Shufo</u>
13.	✓	✓		<u>Shufo</u>
14.	✓	✓	11,6	<u>Shufo</u>

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN KETIGA

LEMBAR OBSERVASI

Umur : 32 th
 Pendidikan : SMP
 Pekerjaan : Swasta
 Paritas : 4

No	Pagi	Sore	IHB	Tanda Tangan
1.	✓	✓	9,8	
2.	✓	✓		
3.	✓	✓		
4.	✓	✓		
5.	✓	✓		
6.	✓	✓		
7.	✓	✓	10,6	
8.	✓	✓		
9.	✓	✓		
10.	✓	✓		
11.	✓	✓		
12.	✓	✓		
13.	✓	✓		
14.	✓	✓	11,7	

LEMBAR OBSERVASI RESPONDEN KEEMPAT

LEMBAR OBSERVASI

Umur : 29 th
 Pendidikan : SMA
 Pekerjaan : swasta
 Paritas : 1, 10

No	Pagi	Sore	HB	Tanda Tangan
1.	✓	✓	9,9	A. Nita
2.	✓	✓		A. Nita
3.	✓	✓		A. Nita
4.	✓	✓		A. Nita
5.	✓	✓		A. Nita
6.	✓	✓		A. Nita
7.	✓	✓	10,8	A. Nita
8.	✓	✓		A. Nita
9.	✓	✓		A. Nita
10.	✓	✓		A. Nita
11.	✓	✓		A. Nita
12.	✓	✓		A. Nita
13.	✓	✓		A. Nita
14.	✓	✓	12,1	A. Nita

Lampiran 5. Standart Operasional Prosedur Pembuatan Sari Kacang Hijau

Standar Operasional Prosedur (SOP) Pembuatan Sari Kacang Hijau

Sebelum membuat sari kacang hijau, menyiapkan bahan-bahan terlebih dahulu yaitu:

1. Kacang hijau 200 gram
2. Gula aren 100 gram
3. Jahe 1 ruas
4. Garam $\frac{1}{2}$ sendok the
5. Air 1-3 liter

Cara pembuatan sari kacang hijau untuk kesehatan:

1. Mencuci kacang hijau sampai bersih.
2. Rendam kacang hijau ke dalam air sekitar 1 liter selama 17 jam, sampai kacang hijau lebih lunak.
3. Untuk mempercepat proses perendaman, air biasa bisa diganti dengan air hangat. Waktu tungguanya lebih singkat, kurang lebih 1-2 jam.
4. Setelah direndam, kacang hijau digosok secara pelan, agar kulit terlepas.
5. Bilas dengan air mengalir, pastikan kacang hijau benar-benar bersih.

Setelah melewati proses perendaman, kemudian direbus, yaitu:

1. Menyiapkan panci. Merebus air sampai mendidih.
2. Menuangkan kacang hijau yang sudah bersih ke panci, masak dengan api kecil. Menambahkan gula aren, jahe geprek, dan garam.
3. Aduk sebentar, selalu gunakan api kecil, agar kacang hijau tidak lembek.
4. Rebus kacang hijau dengan metode 5-30-7, yaitu rebus kacang hijau hingga mendidih selama 5 menit, mematikan kompor dan menutup panci dengan rapat 30 menit, merebus kembali kacang hijau hingga mendidih selama 7 menit, koreksi rasa, setelah dirasa cukup maka biarkan sebentar sampai biji kacang hijau melunak dan mengangkat panci.
5. Menuangkan rebusan kacang hijau (setelah direbus ada 500-600 ml) ke panci lain sambil disaring dengan saringan (setelah di saring sisa 400 ml)
6. Daur ulang ampas kacang hijau menjadi aneka kudapan pelengkap es, skoteng, puding, dan lain-lain.
7. Sari kacang hijau siap dikonsumsi untuk meningkatkan kadar Hb.

Lampiran 6. Standart Operasional Prosedur Mengkonsumsi Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma

Standar Operasional Prosedur (SOP) Mengkonsumsi Sari Kacang Hijau dan Sari Kurma pada Ibu Nifas

1. Tujuan
Meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu nifas
2. Cara Kerja
Sari kacang hijau dan sari kurma kaya akan zat besi, vitamin dan mineral serta zat lainnya yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah
3. Alat dan bahan
 - a. Sari kacang hijau
 - b. Sari kurma

No	Cara Mengkonsumsi
1	Sebelum dikonsumsi, sari kacang hijau diaduk dan sari kurma dikocok terlebih dahulu
2	a. Sari kacang hijau: minum sari kacang hijau 400 ml/hari. Pagi 200 ml atau setara dengan 1 cangkir, dan sore 200 ml selama 14 hari. b. Sari kurma: minum sari kurma ajwa 30 ml/hari atau 2x1 sendok takar 15 ml. Pagi sebanyak 15 ml dan sore 15 ml selama 14 hari
3	Selama mengonsumsi sari kacang hijau dan sari kurma tidak dianjurkan makan-makanan yang menghambat penyerapan zat besi seperti teh atau kopi
4	Mengonsumsi sari kacang hijau dan sari kurma selama 14 hari dan dimulai setelah di cek kadar Hb pada awal penelitian
5	Selama penelitian, responden tidak dianjurkan untuk mengonsumsi tablet Fe
6	Selama penelitian, setelah responden mengonsumsi sari kacang hijau dan sari kurma ajwa harus lapor ke peneliti melalui <i>WhatsApp</i>
7	Dilakukan evaluasi pada hari ke-7 dan ke-14 dengan cara menanyakan keluhan atau kendala selama penerapan, apakah masih ada ciri-ciri anemia seperti kepala pusing, konjungtiva pucat, lemah, letih, lesu, lunglai, mudah capek serta dilakukan pengecekan Hb pada responden

Lampiran 7. Data Penelitian

DATA PENELITIAN DI PMB APTI ROFI'AH

No	Nama	Pendidikan	Pekerjaan	Paritas	Usia	Kadar Hb				
						Pre Perlakuan	Sari Kacang Hijau		Sari Kurma	
							Evaluasi Hari Ke-7	Evaluasi Hari Ke-14	Evaluasi Hari Ke-7	Evaluasi Hari Ke-14
1	Ny. I	SD	IRT	3	37	9,8	10,3	11,2		
2	Ny. D	SMA	Swasta	1	28	10	10,7	11,6		
3	Ny. R	SMP	Swasta	2	32	9,8			10,6	11,7
4	Ny. A	SMA	Swasta	1	29	9,9			10,8	12,1



Lampiran 8. Lembar Bimbingan

LEMBAR BIMBINGAN



**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM DIPLOMA III**

**LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH**

NAMA : Rina Setiyo Wati
NIM : B1801461
NAMA PEMBIMBING : Eni Indrayani, S.SiT, MPH

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1.	31 Januari 2021	Pengajuan Judul KT1	
2.	01 Februari 2021	Pengajuan Judul KT1	
3.	06 Februari 2021	Pengajuan Judul KT1 Ace	
4.	12 Februari 2021	Konsul BAB 1 Revisi	
5.	02 Maret 2021	Konsul BAB 1 Revisi	



PROGRAM STUDI KEBIDANAN
PROGRAM DIPLOMA III

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : Rina Setiyo Wati
NIM : B1801461
NAMA PEMBIMBING : Eni Indrayani, S.SiT, MPH

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
9.	25 Maret 2021	Konsul BAB 2 Revisi	
10.	29 Maret 2021	Konsul BAB 2 Revisi	
11.	04 April 2021	Konsul BAB 2 + 3 Revisi	
12.	15 April 2021	Konsul BAB 2 + 3 Revisi	
13.	22 April 2021	Konsul BAB 2 Acc Konsul BAB 2 Revisi	

14.	30 April 2021	Konsul BAB 3 Acc	
15.	17 Agustus 2021	Konsul BAB 4 dan 5	
16.	23 Agustus 2021	Konsul BAB 4 dan Kembali	

