

**PERUBAHAN KADAR HEMOGLOBIN SEBELUM DAN
SESUDAH DIBERIKAN BUBUR KACANG HIJAU
PADA REMAJA PUTRI DI MTs
IRSYADUN NASYI'IN**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb)



Oleh :
ELSA KURNIA PRAMESTHI
22104051

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS dr. SOEBANDI
JEMBER
2026**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Perubahan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Diberikan Bubur Kacang Hijau Pada Remaja Putri Di MTs Irsyadun Nasyi'in* telah di uji dan di sahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.

Nama : Elsa Kurnia Pramesthi
NIM : 22104051
Hari, Tanggal : Senin, 28 September 2026
Program Studi : Ilmu Kebidanan

Tim Penguji
Ketua Penguji,



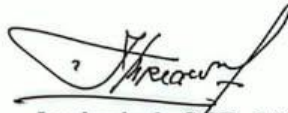
Sugijati., S.ST., M.Kes
NIP. 196306231983032009

Anggota Penguji,

Pembimbing,



Gumiarti, S.ST., M.P.H
NIDN. 4005076201



Jamhariyah, S.ST., M.Kes
NIDN. 4011016401

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Guruh Wirasakti, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0705058706

Perubahan Kadar Hemoglobin Sebelum Dan Sesudah Diberikan Bubur Kacang Hijau Pada Remaja Putridi MTs Irsyadun Nasyi'in

Changes in Hemoglobin Levels Before and After Mung Bean Porridge Consumption Among Adolescent Girls at MTs Irsyadun Nasyi'in

Elsa Kurnia Pramesthi¹, Jamhariyah²

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi e-mail : kurniaelsa538@gmail.com

²Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan, Fakultas Ilmu Kesehatan Poltekkes Kemenkes Malang e-mail : jamhariyah64@gmail.com

*Korespondensi Penulis : kurniaelsa538@gmail.com

Received :

Accepted :

Published :

Abstrak

Latar Belakang: Kadar hemoglobin merupakan salah satu indikator penting dalam menentukan status gizi dan tingkat kebugaran remaja putri. Berdasarkan dari hasil laporan Puskesmas UPTD Kasiyan Puger (2025) MTs Irsyadun Nasyi'in menjadi salah satu sekolah di wilayah kasiyan puger dengan prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 30%. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu meningkatkan kadar hemoglobin adalah melalui pemenuhan asupan zat gizi, salah satunya dengan mengonsumsi kacang hijau yang mengandung zat besi. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perubahan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan bubur kacang hijau pada remaja putri di MTs Irsyadun Nasyi'in. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah diberikan bubur kacang hijau pada remaja putri di MTs Irsyadun Nasyi'in. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-eksperimental melalui pendekatan *one grup pretest-posttest design*. Populasi penelitian adalah remaja putri kelas 7 di MTs Irsyadun Nasyi'in dengan populasi sebanyak 50 siswi dengan sampel sebanyak 44 responden yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui lembar observasi, serta pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat *Easy Touch GCHb* sebelum dan sesudah diberikan intervensi bubur kacang hijau selama 14 hari. Data dianalisis menggunakan uji *paired sample T-Test*. **Hasil:** Sebelum diberikan intervensi, rata-rata kadar hemoglobin responden adalah 11,7 g/dL (SD 1,33: rentang 9,1-14,1 g/dL). Setelah diberikan intervensi selama 14 hari, rata-rata kadar hemoglobin meningkat menjadi 13,0 g/dL (SD 1,15: rentang 11,0-15,5 g/dL), dengan selisih rata-rata sebesar 1,30 g/dL. Hasil uji *Paired sample T-Test* menunjukkan nilai t sebesar 18,542 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). **Diskusi :** Pemberian bubur kacang hijau terbukti efektif untuk meningkatkan kadar hemoglobin ini disebabkan oleh kandungan pada kacang hijau yang berisi zat besi, vitamin c dan asam folat yang dapat menstimulasi proses eritropoiesis dan sintesis hemoglobin yang optimal selama 14 hari pemberian intervensi. **Kata Kunci :** Bubur Kacang Hijau, Kadar Hemoglobin Remaja Putri