

## Asuhan Kebidanan Pada Ibu Postpartum Anemia Dengan Terapi Pemberian Susu Kacang Hijau Guna Meningkatkan Kadar Hemoglobin di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya Banjarmasin

Essya Fitriah<sup>1\*</sup>, Fadhiyah Noor Anisa<sup>1</sup>, Susanti Suhartati<sup>2</sup>, Sarkiah<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Universitas Sari Mulia

\*E-mail: [esyafitriah05@gmail.com](mailto:esyafitriah05@gmail.com)

### Article History:

Received Feb 3<sup>rd</sup>, 2026

Accepted Feb 8<sup>th</sup>, 2026

Publish Apr 7<sup>th</sup>, 2026

### Abstrak

Anemia postpartum merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan menurunnya kadar hemoglobin di bawah nilai normal sehingga mengganggu kapasitas darah dalam mengangkut oksigen ke seluruh tubuh. Kondisi ini memiliki prevalensi yang cukup tinggi, mencapai 50–80% di negara berkembang dan sekitar 24% di negara maju. Salah satu upaya pencegahan anemia pada ibu postpartum adalah dengan memberikan suplemen tambahan yang memanfaatkan buah-buahan dan kacang-kacangan, salah satunya kacang hijau. Memberikan asuhan kebidanan pada ibu postpartum anemia dengan pemberian susu kacang hijau guna meningkatkan kadar hemoglobin di Puskesmas Kuin Raya Banjarmasin. Observasional dan pendekatan menggunakan data kualitatif dengan cara memahami suatu masalah dalam kontak secara langsung dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan responden serta dikumpulkan menggunakan SOAP. Sasaran dalam studi kasus ini adalah satu ibu Postpartum Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Kuin Raya Banjarmasin. Ny. L P3A0 Postpartum hari ke-10 mengalami anemia sedang dengan Hb 8,8 g/dL. Setelah diberikan asuhan masa nifas sesuai kebutuhan seperti nutrisi, istirahat, Tablet fe dan dukungan menyusui, diberikan susu kacang hijau 2 kali sehari selama 7 hari, menunjukkan Hasil Hb meningkat menjadi 10,1 g/dL, sehingga susu kacang hijau terbukti membantu pemulihan anemia pada Ibu Postpartum. Terdapat peningkatan kadar hemoglobin pada ibu postpartum sebanyak 1,3 g/dL setelah diberikan terapi susu kacang hijau sebanyak 2 kali sehari selama 7 hari.

**Kata Kunci :** Kadar Hemoglobin, Postpartum, Susu Kacang Hijau

### Abstract

Postpartum anemia is a condition characterized by a decrease in hemoglobin levels below normal, which can impair the blood's ability to transport oxygen throughout the body. This condition has a relatively high prevalence, reaching 50–80% in developing countries and around 24% in developed countries. One strategy to prevent postpartum anemia is the provision of additional supplements derived from fruits and legumes, one of which is mung beans. To provide midwifery care to postpartum anemia mothers by administering mung bean milk to increase hemoglobin levels at Kuin Raya Health Center Banjarmasin. This case study used an observational method and a qualitative approach, focusing on understanding the problem through direct contact and emphasizing in-depth communication between the researcher and the respondent. Data were collected using the SOAP format. The target of this case study was one postpartum mother with anemia in the working area of Kuin Raya Health Center, Banjarmasin. Mrs. L P3A0 on the 10th day postpartum, was diagnosed with moderate anemia with a hemoglobin level of 8.8 g/dL. After receiving postpartum care according to her needs, including nutrition, rest, iron tablets, and breastfeeding support, as well as being given mung bean milk twice a day for 7 days, her hemoglobin level increased to 10.1 g/dL. This shows that mung bean milk helped in the recovery from anemia in the postpartum mother. There was an increase in hemoglobin levels in postpartum mothers by 1.3 g/dL after being given green bean milk therapy twice a day for 7 days.

**Keywords :** Hemoglobin Level, Postpartum, Green Bean Milk

## 1. PENDAHULUAN

Masa nifas (postpartum) merupakan periode yang dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat reproduksi ibu kembali ke kondisi sebelum kehamilan, yang berlangsung selama  $\pm 6$  minggu atau 42 hari. Pada masa pemulihan ini, ibu mengalami banyak perubahan fisiologis yang bersifat normal, namun dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada awal postpartum. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berkembang menjadi masalah patologis (Yuliana & Hakim, 2020). Menurut buku KIA edisi 2020, pelayanan kesehatan pada ibu postpartum dilakukan mulai 6 jam hingga 42 hari pasca persalinan, dengan minimal empat kunjungan oleh tenaga kesehatan. Kunjungan pertama dilakukan 6 jam–2 hari setelah persalinan, kunjungan kedua 3–7 hari, kunjungan ketiga 8–28 hari, dan kunjungan keempat 29–42 hari pasca persalinan (Elza Fitri, Rika Andriyani & Miratu Megasari, 2022).

Pemulihan dari proses persalinan memerlukan perawatan yang meliputi perawatan mandiri maupun intervensi tenaga kesehatan. Kehilangan darah selama persalinan membuat ibu postpartum rentan mengalami anemia, yang dapat memengaruhi kegiatan sehari-hari, menimbulkan kelelahan, postpartum blues, serta menurunkan kemampuan kognitif ibu (Meti Sulastri, 2023).

Anemia postpartum didefinisikan sebagai kondisi di mana kadar hemoglobin berada di bawah nilai normal sehingga kapasitas darah untuk mengangkut oksigen terganggu. Salah satu upaya pencegahan anemia postpartum adalah pemberian suplemen tambahan dari buah-buahan dan kacang-kacangan, salah satunya adalah kacang hijau (*Phaseolus radiatus* L.) (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Kacang hijau mengandung zat-zat penting yang diperlukan untuk pembentukan sel darah merah, termasuk zat besi, kalsium, fosfor, natrium, dan kalium. Zat besi merupakan komponen utama dalam pembentukan hemoglobin, dan kekurangannya dapat menyebabkan anemia (Mariyona, 2020). Selain itu, zat gizi dalam kacang hijau juga berperan dalam metabolisme oksidatif, sintesis DNA, neurotransmitter, dan proses katabolisme (Zaimy et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi sari kacang hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Responden yang mengonsumsi sari kacang hijau 2 kotak per hari selama 7 hari mengalami peningkatan kadar hemoglobin (Sintani, 2024). Dalam studi kasus ini, penulis mengembangkan alternatif berupa susu kacang hijau buatan sendiri, yang memungkinkan kontrol lebih baik terhadap komposisi dan kualitas bahan sehingga kandungan nutrisi tetap terjaga. Susu kacang hijau olahan secara alami diyakini lebih aman, bernutrisi, dan memberikan manfaat optimal bagi ibu menyusui dalam meningkatkan kadar hemoglobin.

WHO (2021), kejadian anemia pada ibu postpartum mencapai 56%. Di India, prevalensi anemia postpartum dilaporkan 65%–75%. Data Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2020 menyebutkan bahwa anemia merupakan penyebab kematian pada 30% ibu postpartum di Indonesia (Kemenkes RI, 2020). Prevalensi kadar hemoglobin  $< 11,0$  g/dL pada ibu nifas usia 15–49 tahun di Indonesia berkisar antara 17%–50%, dengan 0,1%–1,5% di antaranya memiliki kadar Hb  $< 7,0$  g/dL (WHO, 2022). Berdasarkan Riskesdas 2022, prevalensi anemia pada ibu nifas meningkat dari 37,1% pada tahun 2020 menjadi 48,9% pada tahun 2022 (WHO, 2022).

Di Provinsi Kalimantan Selatan, laporan akuntabilitas kinerja 2024 menunjukkan prevalensi anemia pada ibu nifas sebesar 37,1% (Dinkes Kalimantan Selatan, 2024). Di Kota Banjarmasin, Puskesmas Kuin Raya tercatat memiliki jumlah komplikasi anemia pada ibu hamil, nifas, dan bersalin tertinggi, yaitu sebanyak 161 kasus (Dinkes Kota Banjarmasin, 2024).

Studi pendahuluan pada tanggal 12 Maret 2025 di Puskesmas Kuin Raya menunjukkan bahwa dari 32 ibu nifas yang melakukan pemeriksaan pada periode Januari–Maret 2025, 13 orang mengalami anemia sedang. Tenaga kesehatan melaporkan bahwa meskipun tablet tambah darah telah

diberikan, sebagian besar ibu tidak patuh mengonsumsi dan kurang memahami cara konsumsi yang benar.

## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan kualitatif observasional yang dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Kuin Raya, Kota Banjarmasin, pada 9–16 Juli 2025 dengan subjek seorang ibu postpartum anemia. Data diperoleh melalui observasi, wawancara, dan pemeriksaan kadar hemoglobin menggunakan alat digital hemoglobin *Easy Touch GCHB* sebelum dan sesudah intervensi pemberian susu kacang hijau selama 7 hari, serta diperkuat dengan data sekunder dari dokumen puskesmas seperti Identitas dan Keluhan Utama, Riwayat Kehamilan dan Persalinan, Kunjungan Antenatal Care (ANC), Status Gizi dan Pemeriksaan Fisik, Hasil Pemeriksaan Objektif, Data Pendukung, Penatalaksanaan yang Diberikan. Instrumen penelitian meliputi lembar observasi pre–post test, lembar persetujuan responden, dan minuman susu kacang hijau sebagai intervensi. Penelitian ini dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip etika penelitian yang mencakup izin penelitian, *informed consent*, kerahasiaan data, manfaat penelitian, serta perlakuan adil terhadap responden.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil

Hasil studi kasus pada ibu nifas, Ny. L, usia 39 tahun, P3A0, melahirkan normal 10 hari yang lalu, menunjukkan keluhan cepat lelah, letih, dan pusing sejak hari ketiga pasca persalinan, yang semakin berat saat beraktivitas ringan. Riwayat kesehatan ibu dan keluarga tidak menunjukkan penyakit kronis atau menular. Pola nutrisi ibu cukup baik dengan konsumsi nasi, ikan, dan sayur bayam 2–3 kali sehari, serta memberikan ASI eksklusif on-demand.

Pemeriksaan fisik menunjukkan keadaan umum baik, kesadaran composmentis, tanda vital dalam batas normal, namun terdapat konjungtiva pucat. Pemeriksaan penunjang menunjukkan kadar hemoglobin 8,8 gr/dL, dikategorikan anemia sedang.

Analisis data menetapkan diagnosa P3A0 postpartum hari ke-10 dengan masalah anemia sedang, sehingga ibu memerlukan KIE masa nifas dan pemberian terapi tambahan berupa susu kacang hijau untuk meningkatkan kadar hemoglobin.

Penatalaksanaan meliputi edukasi mengenai gejala anemia, komplikasi, dan kebutuhan nutrisi tinggi zat besi serta vitamin C dan A, anjuran konsumsi tablet tambah darah secara rutin, perawatan luka perineum dan payudara, serta istirahat cukup. Ibu diberi terapi susu kacang hijau dua kali sehari selama 7 hari untuk mendukung pemulihan hemoglobin.

Evaluasi ulang pada hari ke-18 menunjukkan kondisi ibu membaik, tidak ada keluhan, tanda vital tetap normal, dan kadar hemoglobin meningkat menjadi 10,1 gr/dL. Hasil ini menunjukkan bahwa intervensi kombinasi edukasi, nutrisi seimbang, konsumsi tablet tambah darah, dan terapi susu kacang hijau dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu postpartum dengan anemia sedang.

### 2. Pembahasan

Hasil pengkajian subjektif pada Ny.L menunjukkan adanya keluhan pusing, mudah lelah, dan lemas sejak hari ke-3 postpartum. Gejala ini merupakan manifestasi klasik anemia postpartum akibat penurunan kapasitas oksigen dalam darah karena rendahnya kadar hemoglobin (Suryani et al., 2022).

Kondisi anemia pada ibu juga diperberat oleh kebiasaan mengonsumsi tablet tambah darah bersamaan dengan teh, yang diketahui mengandung polifenol dan tanin sehingga dapat menghambat penyerapan zat besi hingga 50–75% (Machmud et al., 2019).

Kurangnya pengetahuan ibu tentang hal tersebut dapat dikaitkan dengan tingkat pendidikan yang rendah. Menurut Notoadmodjo (2012), rendahnya pendidikan dapat memengaruhi pemahaman terhadap informasi kesehatan, termasuk cara konsumsi tablet tambah darah yang tepat.

Hasil pemeriksaan objektif menunjukkan kadar hemoglobin awal Ny. L sebesar 8,8 g/dL yang termasuk anemia sedang (WHO). Setelah intervensi berupa pemberian susu kacang hijau dua kali sehari selama tujuh hari, kadar hemoglobin meningkat menjadi 10,1 g/dL meskipun masih dalam kategori anemia ringan (Depkes RI, 2021). Peningkatan ini menunjukkan adanya respons positif terhadap intervensi, sejalan dengan penelitian Wahyuni (2017) serta Yuliarti & Arifin (2021) yang menyatakan bahwa pemberian susu kacang hijau dapat membantu meningkatkan kadar hemoglobin karena mengandung zat besi, asam folat, dan protein nabati yang berperan dalam pembentukan sel darah merah.

Analisis data menunjukkan bahwa penyebab anemia pada Ny. L adalah kombinasi dari kehilangan darah fisiologis saat persalinan, rendahnya penyerapan zat besi akibat konsumsi teh, serta kurangnya pengetahuan ibu mengenai cara konsumsi suplementasi zat besi yang benar. Hal ini mendukung pendapat Rukiyah (2010) bahwa anemia postpartum sering disebabkan oleh rendahnya pemahaman ibu tentang pentingnya pemenuhan kebutuhan zat besi pasca persalinan.

Penatalaksanaan yang diberikan berupa edukasi mengenai konsumsi tablet tambah darah dengan benar, peningkatan asupan makanan sumber zat besi, pembatasan konsumsi teh, serta terapi tambahan berupa susu kacang hijau.

Evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kadar hemoglobin sebesar 1,3 g/dL serta berkurangnya keluhan pusing dan lelah. Hal ini sesuai dengan penelitian Risza Choirunissa & Manurung (2020) yang melaporkan bahwa konsumsi kacang hijau selama 7 hari dapat meningkatkan kadar hemoglobin ibu nifas.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian susu kacang hijau efektif sebagai terapi nutrisi tambahan dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada ibu postpartum dengan anemia. Namun, intervensi ini belum cukup untuk mengembalikan kadar Hb ke batas normal  $\geq 12$  g/dL, sehingga tetap diperlukan konsumsi tablet tambah darah secara teratur, asupan makanan tinggi zat besi, serta pemantauan kesehatan ibu secara berkelanjutan. Dengan demikian, penatalaksanaan yang diberikan pada Ny. L sesuai dengan teori dan praktik kebidanan, menunjukkan bahwa kombinasi edukasi, pemenuhan nutrisi tinggi zat besi, konsumsi tablet tambah darah, dan terapi susu kacang hijau efektif dalam meningkatkan hemoglobin dan memperbaiki gejala anemia pada ibu postpartum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abbaspour, N., Hurrell, R., & Kelishadi, R. (2020). Review on iron and its importance for human health. *Journal of Research in Medical Sciences*, 19(2), 164–174. <https://doi.org/10.4103/1735-1995.126344>
- Choirunissa, R., & Manurung, I. (2020). Efektivitas pemberian kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada ibu nifas. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 45–52.
- Dartiwen, N., Sulastri, M., & Wulandari, A. (2020). Pemeriksaan fisik kebidanan dalam praktik klinik. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 11(1), 25–32.
- Depkes RI. (2021). *Pedoman pelayanan kesehatan ibu nifas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Dinas Kesehatan Kalimantan Selatan. (2024). *Laporan akuntabilitas kinerja instansi pemerintah (LAKIP) tahun 2024*. Banjarmasin: Dinkes Kalsel.
- Dinas Kesehatan Kota Banjarmasin. (2024). *Profil kesehatan Kota Banjarmasin tahun 2024*. Banjarmasin: Dinkes Kota Banjarmasin.
- Elza Fitri, E., Andriyani, R., & Megasari, M. (2022). Pelayanan kesehatan ibu nifas berdasarkan standar KIA. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(3), 455–463.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Buku kesehatan ibu dan anak (KIA)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Machmud, R., Rahman, N., & Zainuddin, A. (2019). Hubungan konsumsi teh dengan kadar ferritin serum pada ibu nifas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 16(1), 12–18.
- Mariyona, S. (2020). Kandungan gizi kacang hijau (*Phaseolus radiatus* L.) dalam pencegahan anemia. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 4(2), 101–108.
- Meti, S. (2023). Dampak anemia pada ibu nifas terhadap kesehatan ibu dan bayi. *Jurnal Kebidanan Nusantara*, 7(1), 55–64.
- Notoadmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Rukiyah, A. (2010). *Asuhan kebidanan masa nifas*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sintani, N. (2024). Pengaruh konsumsi sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Borneo*, 9(1), 88–95.
- Suryani, D., Pratiwi, L., & Hidayat, R. (2022). Manifestasi klinis anemia pada ibu postpartum. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 10(2), 123–130.
- WHO. (2021). *The global prevalence of anaemia in 2019*. Geneva: World Health Organization.
- WHO. (2022). *Anaemia in women and children: WHO global database*. Geneva: World Health Organization.
- Wahyuni, S. (2017). Efektivitas pemberian susu kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8(2), 78–84.
- Yuliana, E., & Hakim, A. (2020). Perubahan fisiologis masa nifas dan perawatannya. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(1), 34–42.
- Yuliarti, R., & Arifin, Z. (2021). Pengaruh pemberian susu kacang hijau terhadap kadar hemoglobin ibu postpartum anemia. *Jurnal Riset Kesehatan*, 13(2), 67–73.
- Zaimy, M. A., Sarmadi, S., & Fard, M. H. (2021). Role of micronutrients in oxidative metabolism and DNA synthesis. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2021, 1–10. <https://doi.org/10.1155/2021/5598764>