

Studi Kasus: Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Dalam Upaya Peningkatan Lila pada Ibu Hamil KEK

Defri Novitasari¹, Vistra Veftisia²

¹Kebidanan Program Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo,
defrinovitasari1986@gmail.com

²Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, vistravef@gmail.com

Korespondensi Email : defrinovitasari1986@gmail.com

Article Info	Abstract
<i>Article History</i> <i>Submitted, 2026-05-17</i> <i>Accepted, 2026-05-22</i> <i>Published, 2026-06-24</i>	<i>The maternal mortality rate in Indonesia in 2023 reached 4,129 women. Meanwhile, the prevalence of pregnant women with Chronic Energy Deficiency (CED) in 2023 reached 16.9%. Pregnant women with CED conditions have an impact on the health of the mother and baby, including experiencing pregnancy complications, bleeding, and the possibility of contracting infectious diseases during pregnancy. CED can also cause difficult and prolonged labor, premature birth, and bleeding. In addition, pregnant women with CED conditions can experience miscarriage, stillbirth, congenital defects, anemia in babies, IUGR, and low birth weight. One effort to increase Lila in pregnant women with CED is by consuming mung bean juice. This study used a descriptive case study method on one subject, namely Mrs. T, G2P1A0 with CED. This study was conducted on December 30, 2025 at Kesesi II Health Center. The results showed an increase in Lila after consuming 33 grams of mung bean juice daily for 45 days. The conclusion shows that the intervention of consuming green bean juice is proven to be effective in increasing Lila in Mrs. T G2P1A0, thus providing optimal pregnancy outcomes and successfully preventing complications during deliver.</i>
<i>Keywords: Case Study, Manajemen Varney, SOAP</i> Kata Kunci: Studi Kasus Asuhan Komprehensif, SOAP	Abstrak Angka kematian ibu hamil di Indonesia tahun 2023 mencapai 4.129 perempuan. Sementara itu, prevalensi ibu hamil dengan Kurang Energi Kronis (KEK) pada tahun 2023 mencapai 16,9%. Ibu hamil dengan keadaan KEK berdampak pada kesehatan ibu dan bayi diantaranya dapat mengalami komplikasi kehamilan, perdarahan, dan kemungkinan terserang penyakit infeksi selama kehamilan. KEK juga dapat menyebabkan persalinan menjadi sulit dan lama, prematur, dan perdarahan. Selain itu, ibu hamil dengan keadaan KEK dapat mengalami keguguran, bayi lahir mati, cacat bawaan, anemia pada bayi, IUGR, dan BBLR. Salah satu upaya untuk meningkatkan Lila pada ibu hamil KEK adalah dengan mengkonsumsi sari kacang hijau. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi

kasus (case study) pada satu subjek yaitu Ny.T, G2P1A0 dengan KEK. Studi ini dilaksanakan pada tanggal 30 Desember 2025 di Puskesmas Kesesi II. Hasil menunjukkan adanya peningkatan Lila setelah mengkonsumsi sari kacang hijau sebanyak 33 gram setiap hari selama 45 hari. Kesimpulan menunjukkan bahwa intervensi konsumsi sari kacang hijau terbukti efektif dalam Meningkatkan Lila pada Ny.T G2P1A0, sehingga memberikan luaran kehamilan yang optimal dan berhasil mencegah komplikasi saat persalinan.

Pendahuluan

Angka Kematian Ibu (AKI) adalah salah satu indikator dalam Indikator Pembangunan Manusia (IPM) yang mencerminkan keberhasilan pembangunan di Indonesia. Perhatian terhadap KIA di Indonesia semakin mendalam, mengingat angka kematian ibu dan bayi di negara kita mencatatkan Indonesia sebagai negara dengan angka kematian ibu tertinggi kedua di ASEAN, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan Malaysia, Brunei, Thailand, dan Vietnam yang sudah berada di bawah 100 per 100 ribu kelahiran hidup. Menurut data dari Sensus Penduduk 2020, angka kematian ibu saat melahirkan mencapai 189 per 100 ribu kelahiran hidup. Di Indonesia, menurut data dari Maternal Perinatal Death Notification (MPDN) yang dikelola oleh Kementerian Kesehatan, angka kematian ibu pada tahun 2022 tercatat sebanyak 4.005 kasus. Namun, angka tersebut meningkat pada tahun 2023 menjadi 4.129 kasus. Di sisi lain, kematian bayi juga mengalami peningkatan, dari 20.882 pada tahun 2022 menjadi 29.945 pada tahun 2023. Kondisi ini sangat jauh dari target yang diinginkan oleh Sustainable Development Goals (SDGs), yang menetapkan batas maksimum AKI sebesar 70 per 100.000 kelahiran hidup (Indonesia, 2024)

Angka kematian ibu hamil di Indonesia tahun 2023 mencapai 4.129 perempuan. Sementara itu, prevalensi ibu hamil dengan Kurang Energi Kronis (KEK) pada tahun 2023 mencapai 16,9%. KEK, yang ditandai dengan Lingkar Lengan Atas (LiLA) <23,5 cm, menjadi faktor risiko utama penyebab komplikasi kehamilan, stunting, dan kematian (Indonesia, 2024)

Ibu hamil dengan keadaan KEK berdampak pada kesehatan ibu dan bayi diantaranya dapat mengalami komplikasi kehamilan, perdarahan, dan kemungkinan terserang penyakit infeksi selama kehamilan. KEK juga dapat menyebabkan persalinan menjadi sulit dan lama, prematur, dan perdarahan. Selain itu, ibu hamil dengan keadaan KEK dapat mengalami keguguran, bayi lahir mati, cacat bawaan, anemia pada bayi, IUGR, dan BBLR. (Zahro et al., 2022)

Mengingat tingginya resiko yang di sebabkan kehamilan dengan KEK , maka perlu di berikan intervensi untuk meningkatkan Lila pada ibu hamil KEK. KEK pada kehamilan disebabkan oleh pemenuhan gizi yang tidak adekuat. Banyak sekali bahan pangan lokal yang mudah ditemui dan dikonsumsi untuk mencukupi kebutuhan gizi selama masa kehamilan. Penggunaan bahan pangan lokal dalam pemenuhan gizi lebih direkomendasikan karena dapat ditemukan dengan mudah dan terjangkau dari segi biaya serta ketersediaan. Salah satu bahan pangan lokal yang dapat dikonsumsi ibu hamil yaitu kacang hijau. Kacang hijau banyak mengandung zat gizi makro dan mikro, vitamin B1, B2, asam folat, protein, asam amino, karbohidrat, Ca, dan fosfor. Kacang hijau memberikan banyak manfaat bagi status gizi ibu hamil di banding dengan bahan pangan lokal yang lain. Asam folat pada kacang hijau dapat mengurangi kecacatan pada janin. Kandungan fosfor dapat memperkuat tulang. Kandungan lainnya dari kacang hijau juga dapat mengatasi masalah pencernaan, mengurangi morning sickness dan dapat menjadi sumber kalori yang sehat (Amelia et al., 2025) Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh (Amelia et al., 2025) tentang “pengaruh pemberian kacang hijau terhadap ibu hamil Kekurangan Energi

Kronik (KEK) di BPM Erna Wena Padang Panjang yang dilaksanakan bulan April sampai Mei 2025 “ di dapat hasil menunjukkan perubahan ukuran lingkaran lengan atas ibu hamil setelah intervensi sebanyak 0,77 cm dengan nilai p-value 0,001. Terdapat pengaruh pemberian kacang hijau terhadap ibu hamil KEK.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan Studi Kasus: Efektivitas Pemberian Sari Kacang Hijau Dalam Upaya Peningkatan Lila Pada Ibu Hamil KEK di Puskesmas Kesesi II untuk melihat efektivitas pemberian sari kacang hijau untuk meningkatkan Lila.

Metode

Desain penelitian yang di gunakan adalah diskriptif dengan jenis study penelaahan kasus (case study), berfokus pada pemberian Asuhan Kebidanan Komprehensif pada satu subjek. Fokus utama dalam penelaahan kasus ini adalah efektivitas pemberian sari kacang hijau untuk meningkatkan Lila pada ibu hamil KEK. Kacang hijau di berikan setiap hari selama 30 hari dengan takaran kacang hijau sebanyak 33 gram, gula merah sebanyak 25 gram ,di rebus dengan air 300-400 ml. Studi kasus dilaksanakan pada tanggal 30 Desember 2025 di Puskesmas Kesesi II.

Pendekatan yang digunakan dalam manajemen kasus ini adalah Manajemen Kebidanan Varney, dengan format pendokumentasian menggunakan SOAP (Subjektif, Objektif, Asesmen, Penatalaksanaan).

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan data primer dan data sekunder. Data Primer : Diperoleh melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan (fisik, obstetrik, dan penunjang) langsung pada subjek. Data Sekunder: Diperoleh dari catatan rekam medis dan Buku KIA.

Hasil dan Pembahasan

Pada pengkajian kunjungan tanggal 30 Desember 2025 Ny. T mengeluh sering BAK dan mudah Lelah. Umur kehamilan saat ini adalah 25 minggu. Berdasarkan Hasil pemeriksaan umum, pada tanggal 30 Desember 2025 didapatkan hasil TD 110/60 mmHg, N : 86x/menit, RR : 20x/menit, Suhu : 36,7 °C. Menurut (Melani, 2022) tekanan darah pada wanita hamil tidak boleh mencapai 140/90 mmHg dan tidak boleh kurang dari 90/50 mmHg. Nadi normal adalah 60-100 kali/menit, suhu normal 36°C- 37°C, dan respirasi normal 16-24 kali/menit. Oleh karena antara teori dengan hasil pemeriksaan Ny. H tidak ada kesenjangan.

BB pada Ny. T Sebelum hamil 36 Kg, BB saat ini 39 Kg, TB : 150 cm dengan IMT 16,8 kg/m² kondisi ini tergolong dalam IMT berat badan kurang. Menurut (Nurma Linda et al., 2023)IMT normal pada ibu hamil adalah 18,5-24,9. Oleh karena itu antara teori dengan hasil pemeriksaan Ny. T ada kesenjangan. Pengukuran Lila pada Ny T adalah 22 cm kondisi ini tergolong dalam kekurangan energi kronik (KEK). Menurut (Suryantara et al., 2025). KEK adalah keadaan di mana ibu mengalami kekurangan asupan yang berlangsung lama (kronis) yang menyebabkan kekurangan energi selama beberapa waktu. Salah satu tanda bentuk faktor resiko kurang gizi pada ibu hamil adalah penambahan berat badan kurang dari 9 kilogram selama kehamilan atau lingkaran lengan atas kurang dari 23,5 cm.

Kehamilan dengan KEK yang dialami oleh Ny. T, kemungkinan disebabkan karena Indeks Masa tubuh (IMT) , seperti yang dijelaskan oleh (Magfirah et al., 2025) bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) rendah (di bawah) pra-kehamilan adalah penentu utama risiko Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil. Kondisi ini terjadi karena minimnya cadangan energi dan nutrisi akibat kekurangan asupan gizi menahun serta infeksi.

Berdasarkan hasil dari pemeriksaan diatas maka Diagnosa kebidanan yang ditegakkan pada tanggal 30 Desember 2025 yaitu Ny. T Umur 29 Tahun G2P1A0 Usia

Kehamilan 25 Minggu janin tunggal, hidup intra uteri, letak memanjang, puka, preskep konvergen dengan KEK. Masalah yang di hadapi oleh Ny. T adalah hamil dengan KEK.

Berdasarkan kasus tersebut maka bidan memberikan intervensi berupa pemberian sari kacang hijau untuk meningkatkan Lila ibu. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Amelia et al., 2025) dengan memberikan intervensi berupa pemberian bubur kacang hijau kepada ibu hamil yang mengalami KEK, mengungkapkan bahwa ukuran Lila pada ibu hamil mengalami peningkatan rata-rata sebesar 0,77 cm setelah dilaksanakan intervensi jika di bandingkan sebelum di lakukan intervensi. Rata-rata Lila sebelum perlakuan 21,9 cm naik menjadi 23,2 cm. Jadi ada kenaikan 1,3 cm. Hasil uji paired t- test pada sebeum perlakuan (pre test) dengan setelah perlakuan (post test) diperoleh nilai $p(0,001) < \alpha(0,05)$, sehingga bisa disimpulkan H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti ada pengaruh pemberian ekstrak kacang hijau pada ibu hamil KEK di wilayah Puskesmas Gubug 1. Ada pengaruh pemberian ekstrak kacang hijau terhadap kenaikan Lila ibu hamil (p -value 0,001).(Anjani et al., 2020)

Menurut (Anjani et al., 2020) mengatakan bahwa intervensi menggunakan kacang hijau sebagai bahan untuk makanan tambahan dapat meningkatkan LILA ibu hamil sebanyak 1,3 cm dalam jangka waktu 30 hari intervensi. Kacang hijau yang di kelola ekstrak dengan penambahan gula merah dan jahe bisa memberi tambahan kalori pada ibu hamil 200 kalori, dengan takaran kacang hijau 33 gram yang mengandung 107 kalori, gula merah 25 gram mengandung 94 kalori di rebus dengan air 300-400 ml, karena ibu hamil membutuhkan 200 kalori setiap hari. Bidan menyarankan kepada Ny. T untuk mengkomsumsi sari kacang hijau yang di berikan setiap hari selama 30 hari serta menganjurkan untuk kontrol 30 hari lagi untuk memastikan apakah Lila ibu sudah mengalami peningkatan.

Pada tanggal 30 januari 2026, Ny T melakukan kunjungan ulang. Dari hasil pemeriksaan Lila Ny. T sudah mengalami peningkatan tapi kondisinya masih kurang yaitu ukuran lila 23 cm sehingga diagnosa kebidanan yang didapat yaitu Ny. T Umur 29 Tahun G2P1A0 hamil 30 minggu janin tunggal, hidup intra uteri, letak memanjang, puka, preskep konvergen dengan KEK. Masalah yang di hadapi oleh Ny. T adalah hamil dengan KEK. Oleh karena itu bidan masih menganjurkan Ny. T untuk mengkomsumsi sari kacang hijau secara rutin setiap hari.

Pada tanggal 13 Februari 2026 Ny. T melakukan kunjungan ulang kehamilan, dan kondisi ibu sudah tidak mengalami KEK lagi, karena berdasarkan hasil pemeriksaan pengukuran Lila adalah 23,5 cm. Oleh karena itu diagnosa kebidanan yang didapat yaitu Ny. T Umur 29 Tahun G2P1A0 hamil 32 minggu janin tunggal, hidup intra uteri, letak memanjang, puka, preskep konvergen fisiologis. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Surtiningsih (2022), tentang "Formula Kacang Hijau untuk Penambahan Lila Ibu Hamil dengan Kekurangan Energi Kronik (Kek)". Peneliti melakukan percobaan formula kacang hijau yang diberikan kepada ibu hamil dengan KEK selama 21 hari dan pengukuran dilakukan setiap hari ke-7. Dari penelitian yang diberikan pada ibu hamil selama 21 hari memberikan efek kenaikan Lila sebanyak 0,7 cm dan berat badan sebanyak 0,6kg.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Bersadarkan pemeriksaan yang di lakukan pada tanggal 30 Desember 2026 di dapatkan kesimpulan sebagai berikut : S : secara subyektif ibu mengeluh sering BAK dan mudah Lelah, ibu mengatakan BB Sebelum hamil 36 Kg O : data obyektif BB saat ini 39 Kg, TB : 150 cm dengan IMT 16,8 kg/m², dengan pengukuran Lila 22cm A : Ny. T Umur 29 Tahun G2P1A0 Usia Kehamilan 25 Minggu janin tunggal, hidup intra uteri, letak memanjang, puka, preskep konvergen dengan KEK. P : Berdasarkan kasus tersebut maka bidan memberikan intervensi berupa pemberian sari kacang hijau untuk meningkatkan Lila ibu. . Kacang hijau yang di kelola ekstrak dengan penambahan gula merah dan jahe bisa

memberi tambahan kalori pada ibu hamil 200 kalori, dengan takaran kacang hijau 33 gram yang mengandung 107 kalori, gula merah 25 gram mengandung 94 kalori. Di anjurkan untuk minum setiap hari selama 30 hari.

Pemberian sari kacang hijau untuk meningkatkan Lila pada ibu hamil KEK memberikan dampak yang signifikan hal ini terbukti dari hasil asuhan kebidanan yang dilakukan kepada Ny. T usia 29 tahun G2P1A0 di Puskesmas Kesesi II. Pada usia kehamilan 25 minggu Ny. T mengalami hamil dengan KEK dengan Lila 22 cm. Setelah mengkonsumsi sari kacang hijau setiap hari selama 45 hari pada usia kehamilan 32 minggu Ny. T kondisinya sudah berubah menjadi normal dengan Lila 23,5 cm.

Saran

Bagi ibu hamil dengan KEK, disarankan untuk mengonsumsi formula kacang hijau karena terbukti efektif untuk meningkatkan LILA serta berat badan ibu dan sebaiknya dikonsumsi secara rutin agar hasilnya maksimal. Diharapkan ibu dan keluarga dapat memberikan ataupun memenuhi gizi yang baik dan seimbang untuk ibu hamil, meningkatkan kesadaran pentingnya pemeriksaan ANC pada saat kehamilan serta menghadiri pertemuan konseling yang dilaksanakan di fasilitas kesehatan/lingkungan desa agar dapat mencegah risiko yang terjadi pada kehamilan khususnya KEK.

Untuk bidan dan petugas kesehatan lainnya agar meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dengan baik terutama pada ibu hamil salah satunya dengan memberikan konseling gizi, tablet Fe maupun konseling tentang komplikasi serta risiko mengenai kehamilan khususnya KEK dengan tujuan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi.

Daftar Pustaka

- Amelia, R., Padma Risanti, S., Ulsafitri, Y., & Defani, A. (2025). Pengaruh Pemberian Kacang Hijau terhadap Ibu Hamil Kekurangan Energi Kronik (KEK). *Health Care: Jurnal Kesehatan*, 14(1), 81–89. <https://doi.org/10.36763/healthcare.v14i1.592>
- Anjani, A. S., Adillah, I. K., Dhuha, M. I., & Muyassaroh, Y. (2020). Journal of Midwifery Science : Basic and Applied Research. *Journal of Midwifery Science : Basic and Applied Research*, 2(1), 22–26. <http://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JOMISBAR/manager>
- Indonesia, K. K. R. (2024). Profil Kesehatan Profil Kesehatan. In *Buku*.
- Magfirah, L., Hastuty, D., Arfianty, Y., Studi Kebidanan, P., & Kesehatan, F. (2025). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dan Riwayat Anemia Dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Benteng Kota Palopo Tahun 2025. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 20, 2302–2531.
- Melani, M. (2022). *Prodi pendidikan profesi bidan jurusan kebidanan politeknik kesehatan kementerian kesehatan yogyakarta tahun 2022*. 1–57.
- Nurma Linda, I., Keb, S., Keb Heni Nurakilah, M., Tr, S., Keb Andi Hasliani, Mt., Keb Nurhasanah, M., Keb Bd Stefani Anastasia Sitepu, M., Keb Budi Astyandini, Mt., SiT, S., Kes Armita Sri Azhari, M., & Kes, M. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan* PENULIS. www.nuansafajarcemerlang.com
- Suryantara, B., Merida, Y., Wigya, S., Sari, R. N., Herawati, M., Zurni, T., Susanti, S., & Catur, C. (2025). *GENITRI : JURNAL PENGABDIAN*. 4.
- Zahro, A. L. A., Widiyanto, A., & Isnani, N. (2022). Journal of Language and Health Volume 5 No 3, Desember 2024. *Laporan Kasus: Pankreatitis Akut*, 3(2), 71–78. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>