

Pengaruh Pemberian Bubur Kacang Hijau Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Wanita Usia Produktif Di PMB Teofani Muncar- Banyuwangi

Maya Dinda Arista¹, Sulistiyah²

^{1,2}Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen

Corresponding Author: maya.d.arista93@gmail.com

Published: July , 2025

ABSTRAK

Anemia is a condition in which the level of hemoglobin (Hb) in the blood falls below the normal range and can occur in anyone. In Indonesia, anemia is largely caused by iron deficiency. Iron intake can be fulfilled through foods derived from both animal and plant sources. One plant-based food rich in iron is mung beans. This study aims to examine the effect of consuming mung bean porridge on increasing hemoglobin levels in women of reproductive age. The research employed a quantitative method with a pre-experimental design, specifically a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of women of reproductive age who visited PMB Teofani Muncar, Banyuwangi. The sampling technique used was incidental sampling, resulting in 15 respondents who met the inclusion criteria. Data were analyzed using the Wilcoxon test as a non-parametric bivariate analysis, due to the data not being normally distributed. The test results showed a p-value of 0.003, which is lower than the significance threshold of 0.05. These findings indicate a statistically significant difference in hemoglobin levels before and after the intervention. It can therefore be concluded that the consumption of mung bean porridge has a positive effect on increasing hemoglobin levels in women of reproductive age. Thus, mung bean porridge can serve as an effective, locally based nutritional intervention to help prevent and manage anemia, particularly in women of reproductive age.

Keywords: *Mung beans, Iron deficiency, Hemoglobin levels, Women of reproductive age*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Anemia merupakan kondisi fisiologis yang ditandai oleh kadar hemoglobin (Hb) dalam darah yang berada di bawah ambang batas normal, yang ditentukan berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin individu. Hemoglobin adalah protein esensial yang terdapat dalam eritrosit (sel darah merah) yang berfungsi untuk mengangkut oksigen dari paru-paru ke seluruh jaringan tubuh. Penurunan kadar hemoglobin menyebabkan terganggunya distribusi oksigen dalam tubuh, yang dapat memicu berbagai gejala klinis seperti kelelahan, pucat, sesak napas, serta gangguan konsentrasi. Nilai rujukan kadar Hb bervariasi tergantung jenis kelamin dan usia. Menurut Adriani (2017), kadar Hb normal pada perempuan remaja hingga dewasa berkisar antara 12–15 gr/dL, sedangkan pada laki-laki sebesar 13–17 gr/dL.

Anemia tidak dapat dipandang sebagai penyakit tunggal, melainkan sebagai manifestasi dari berbagai kondisi medis, seperti kekurangan zat besi, perdarahan kronis, gangguan sumsum tulang, serta penyakit infeksi atau kronis lainnya. Oleh karena itu, deteksi kadar hemoglobin yang rendah

harus menjadi perhatian serius, khususnya pada kelompok rentan seperti wanita usia subur, remaja, ibu hamil, dan lansia. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2016), penyebab utama anemia di Indonesia adalah defisiensi zat besi. Temuan ini sejalan dengan laporan dari Global Health Metrics (GHM, 2021), yang menyatakan bahwa secara global, kekurangan zat besi menjadi faktor risiko terbesar penyebab anemia.

Data WHO (2020) menunjukkan prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif di negara berkembang, termasuk Indonesia, berkisar antara 30–50%. Kondisi ini masih tergolong tinggi dan menimbulkan tantangan besar dalam sistem kesehatan masyarakat. Pemerintah Indonesia telah menanggapi masalah ini melalui kebijakan berupa Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 88 Tahun 2014, yang mengatur standar pemberian tablet tambah darah (TTD) bagi wanita usia subur (WUS) dan ibu hamil sebagai langkah preventif dan kuratif dalam penanggulangan anemia.

WUS termasuk kelompok rentan terhadap anemia karena masih mengalami menstruasi secara reguler, yang berarti kehilangan darah setiap bulan. Oleh karena itu, kebutuhan zat besi pada kelompok ini menjadi dua kali lebih besar dibandingkan kelompok lainnya (Kemenkes RI, 2016). Selain itu, banyak perempuan usia produktif yang bekerja dan menghadapi beban fisik tinggi, yang turut meningkatkan risiko terjadinya anemia jika tidak diimbangi dengan asupan nutrisi yang memadai. Penelitian oleh Satyani (2024) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada pekerja perempuan di PT X mencapai 53,9%, dengan faktor dominan yang berpengaruh signifikan adalah asupan protein, asupan zat besi, pola menstruasi, status gizi, dan sistem kerja shift.

Selain suplementasi, pemenuhan zat besi melalui sumber pangan lokal juga menjadi strategi penting. Salah satu bahan pangan yang mudah diakses masyarakat adalah kacang hijau. Kacang hijau dikenal sebagai sumber zat besi nabati yang ekonomis dan memiliki kandungan gizi lengkap. Dalam 100 gram kacang hijau terkandung 31 kalori, 23 gram protein, 1,5 gram lemak, 57 gram karbohidrat, 7,5 gram serat, 223 mg kalsium, 319 mg fosfor, 7,5 mg zat besi, serta 42 mg natrium, dan vitamin C yang membantu penyerapan zat besi lebih efektif (Gracia, 2024).

Kandungan vitamin C dalam kacang hijau memiliki peran sinergis dalam meningkatkan bioavailabilitas zat besi, terutama dari sumber nabati. Chen (2020) menemukan bahwa suplementasi kacang hijau selama delapan minggu meningkatkan kadar hemoglobin rata-rata sebesar 1,2 g/dL pada wanita usia 20–40 tahun. Sementara itu, penelitian oleh Rahmawati & Komalasari (2022) di Yogyakarta menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin sebesar 0,9 g/dL setelah konsumsi 200 gram bubur kacang hijau setiap hari selama enam minggu ($p = 0,03$).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh konsumsi bubur kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada perempuan usia produktif. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan alternatif intervensi gizi berbasis pangan lokal yang aplikatif dan efektif dalam menanggulangi anemia.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-eksperimental, khususnya jenis *one group pretest-posttest design*, di mana hanya terdapat satu kelompok partisipan yang diberikan pengukuran awal (pretest) sebelum perlakuan dan diukur kembali (posttest) setelah intervensi selesai. Desain ini dipilih untuk mengevaluasi efektivitas pemberian bubur kacang hijau terhadap kadar hemoglobin (Hb) pada perempuan usia produktif dengan membandingkan hasil sebelum dan sesudah perlakuan dalam kelompok yang sama. Meskipun tanpa kelompok kontrol, desain ini dianggap memadai untuk mengidentifikasi pengaruh awal suatu intervensi dalam ruang lingkup terbatas, sekaligus memberikan data empiris awal yang dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian lanjutan dengan desain yang lebih kompleks.

Populasi penelitian mencakup perempuan usia produktif yang datang untuk memeriksakan diri ke PMB Teofani Muncar, Banyuwangi. Sampel diambil menggunakan teknik incidental sampling, yaitu metode pemilihan responden secara kebetulan namun tetap mempertimbangkan kesesuaian dengan kriteria penelitian. Jumlah responden yang memenuhi kriteria adalah 15 orang, yang merupakan wanita berusia antara 20 hingga 35 tahun, bersedia berpartisipasi, dan telah

menandatangani informed consent. Responden yang berada di luar rentang usia tersebut atau merupakan anak-anak dikecualikan dari penelitian ini. Intervensi yang diberikan berupa pemberian satu cangkir bubur kacang hijau sebanyak tiga kali dalam seminggu selama dua minggu berturut-turut. Untuk mengukur kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi, digunakan alat digital Easy Touch GCHb yang dikenal akurat dan praktis dalam mendeteksi kadar Hb dalam darah.

Pengumpulan data dilakukan melalui dua tahap utama, yaitu pengukuran kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi. Pengukuran awal dilakukan untuk memperoleh data pretest, kemudian dilanjutkan dengan pemberian intervensi, dan setelah dua minggu, dilakukan pengukuran posttest untuk melihat perubahan yang terjadi. Semua data diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik SPSS versi terbaru. Dalam proses analisis, digunakan pendekatan univariat untuk menggambarkan karakteristik tiap variabel secara terpisah, termasuk distribusi frekuensi berdasarkan identitas responden dan kadar Hb sebelum maupun sesudah perlakuan. Analisis ini memberikan gambaran awal situasi empiris variabel yang diteliti.

Untuk mengetahui efektivitas intervensi, dilakukan analisis bivariat yang membandingkan kadar hemoglobin sebelum dan sesudah perlakuan. Karena data tidak memenuhi asumsi normalitas berdasarkan uji Shapiro-Wilk, maka digunakan uji non-parametrik Wilcoxon sebagai metode analisis statistik. Uji Wilcoxon dipilih karena sesuai untuk data berpasangan yang tidak berdistribusi normal dan bertujuan untuk mengidentifikasi perbedaan yang signifikan antara dua kondisi yang saling berhubungan. Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perubahan yang signifikan secara statistik pada kadar Hb sebagai akibat dari konsumsi bubur kacang hijau. Nilai p yang diperoleh digunakan sebagai dasar pengambilan keputusan, dengan batas signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. Jika nilai p di bawah ambang batas tersebut, maka dinyatakan terdapat perbedaan yang signifikan. Dalam penelitian ini, nilai p sebesar 0,003 menunjukkan adanya perbedaan bermakna antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah perlakuan. Pendekatan analisis ini memberikan landasan kuat bagi kesimpulan yang diambil serta mendukung validitas dan reliabilitas temuan yang dihasilkan secara ilmiah dan metodologis.

HASIL

Berikut hasil analisa data univariat dan bivariat yang didapat dari penelitian ini:

Analisis Data Univariat

Tabel 1. Identifikasi frekuensi berdasarkan karakteristik umum responden

<u>Variabel</u>	n	%
<u>Usia</u>		
20-25	4	26,6%
26-30	7	46,7%
31-35	4	26,6%
<u>Pendidikan</u>		
SLTP	3	20%
SLTA	8	53,4%
<u>Perguruan Tinggi</u>	4	26,6%
Total	15	100%

(Data primer, 2025)

Merujuk pada Tabel 1, dapat diketahui persebaran responden berdasarkan kelompok usia dan jenjang pendidikan terakhir. Jika dilihat dari usia, responden dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu usia 20–25 tahun sebanyak 4 orang (26,6%), usia 26–30 tahun sebanyak 7 orang (46,7%), dan usia 31–35 tahun sebanyak 4 orang (26,6%). Dengan demikian, kelompok usia terbanyak adalah mereka yang berusia antara 26 hingga 30 tahun, yakni sebanyak 7 responden atau 46,7%.

Sementara itu, berdasarkan tingkat pendidikan, responden terbagi menjadi tiga kelompok: lulusan SLTP berjumlah 3 orang (20%), lulusan SLTA sebanyak 8 orang (53,4%), dan lulusan perguruan tinggi sebanyak 4 orang (26,6%). Dari data tersebut terlihat bahwa sebagian besar responden merupakan tamatan SLTA.

Tabel 2. Identifikasi frekuensi responden berdasarkan hasil pengukuran kadar Hb saat pre-test (sebelum intervensi)

Tingkat anemia	n	%
Tidak anemia (Hb >12 g/dl)	6	40%
Anemia ringan (Hb 11,0- 11,9 g/dl)	7	46,7%
Anemia sedang (Hb 8,0- 10,9 g/dl)	2	13,3%
Anemia berat (Hb < 8,0 g/dl)	0	0%
Total	15	100%

(Data primer, 2025)

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil distribusi responden berdasarkan tingkat anemia pada saat pre-test. Sebanyak 6 responden (40%) menunjukkan hasil tidak anemia, 7 responden (46,7%) dengan hasil anemia ringan, 2 responden (13,3%) sisanya dengan hasil anemia sedang. Jadi mayoritas responden saat dilakukan pengukuran kadar Hb (sebelum intervensi) berada pada kategori anemia ringan, dan tidak ada responden dengan anemia berat.

Tabel 3. Identifikasi frekuensi responden berdasarkan hasil pengukuran kadar Hb saat post-test (setelah intervensi)

Tingkat anemia	n	%
Tidak anemia (Hb >12 g/dl)	13	86,7%
Anemia ringan (Hb 11,0- 11,9 g/dl)	2	13,3%
Anemia sedang (Hb 8,0- 10,9 g/dl)	0	0%
Anemia berat (Hb < 8,0 g/dl)	0	0%
Total	15	100%

(Data primer, 2025)

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil distribusi distribusi responden berdasarkan tingkat anemia pada saat post-test. Sebanyak 13 responden (86,7%) menunjukkan hasil tidak anemia, 2 responden (13,3%) dengan hasil anemia ringan. Hasil pengukuran kadar Hb setelah diberi intervensi mengalami peningkatan jumlah pada kategori tidak anemia, dan berkurang juga jumlahnya pada kategori anemia ringan dan sedang.

Analisis Data Bivariat

Dalam penelitian ini, analisis data bivariat dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon guna membandingkan hasil pengukuran sebelum dan setelah intervensi diberikan kepada responden.

Tabel 4. Hasil uji Wilcoxon mengenai efek konsumsi bubur kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada perempuan usia produktif.

✚✚

		Ranks		
		N	Mean Rank	Sum of Ranks
post-test	Negative Ranks	0 ^a	.00	.00
- pre-test	Positive Ranks	9 ^b	5.00	45.00
	Ties	6 ^c		
	Total	15		

a. post-test < pre-test

b. post-test > pre-test

c. post-test = pre-test

Test Statistics^a

		post test - pre test
		test
Z		-3.000 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.003

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan hasil analisis data yang disajikan dalam Tabel 4, diketahui bahwa dari keseluruhan responden yang terlibat dalam penelitian ini, tidak terdapat satu pun yang mengalami penurunan kadar hemoglobin (Hb) setelah diberikan intervensi berupa konsumsi bubur kacang hijau. Hal ini ditunjukkan dengan tidak adanya responden yang termasuk dalam kategori negative ranks, yaitu kelompok yang mengalami penurunan nilai kadar Hb dari hasil pengukuran sebelum (pre-test) ke sesudah (post-test) intervensi. Sebaliknya, sebanyak 9 orang responden tercatat mengalami peningkatan kadar hemoglobin setelah menjalani intervensi, sehingga termasuk dalam kategori positive ranks. Peningkatan ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan kadar Hb yang positif sebagai hasil dari perlakuan yang diberikan selama periode intervensi.

Sementara itu, 6 responden lainnya berada dalam kategori ties, yakni kondisi di mana kadar hemoglobin pada saat pre-test dan post-test menunjukkan angka yang sama, atau dengan kata lain tidak terjadi perubahan nilai Hb sebelum dan sesudah intervensi. Dengan demikian, mayoritas responden menunjukkan kecenderungan peningkatan kadar Hb, meskipun terdapat sebagian yang tidak mengalami perubahan signifikan.

Untuk menilai apakah perubahan kadar hemoglobin (Hb) yang terjadi setelah intervensi memiliki arti secara statistik, penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon sebagai metode analisis data. Pemilihan uji Wilcoxon didasarkan pada hasil uji normalitas yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis non-parametrik dipandang lebih tepat untuk digunakan. Penentuan hasil pada uji Wilcoxon berpedoman pada nilai signifikansi (p-value) dengan batas ambang sebesar 0,05. Jika nilai p-value yang dihasilkan lebih kecil dari angka tersebut, maka hipotesis alternatif (H_a) dinyatakan diterima dan hipotesis nol (H₀) ditolak.

Dalam penelitian ini, uji Wilcoxon menghasilkan p-value sebesar 0,003, yang berarti nilai tersebut jauh lebih rendah dari batas signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi diberikan. Temuan ini memperkuat dugaan bahwa konsumsi bubur kacang hijau memberikan dampak nyata

dalam meningkatkan kadar Hb pada perempuan usia produktif. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima, yaitu bahwa pemberian bubur kacang hijau berpengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin.

Kesimpulan ini memberikan kontribusi penting sebagai bukti empiris bahwa bahan pangan nabati yang kaya akan kandungan zat besi, seperti kacang hijau, memiliki potensi untuk digunakan sebagai pendekatan pencegahan maupun pengobatan anemia, khususnya pada kelompok perempuan usia produktif yang tergolong rentan mengalami kekurangan hemoglobin.

PEMBAHASAN

Anemia tetap menjadi salah satu persoalan kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian serius, terutama pada perempuan usia subur. Keadaan ini muncul ketika kadar hemoglobin (Hb) dalam darah berada di bawah standar normal, yang berdampak pada berkurangnya suplai oksigen ke jaringan tubuh. Hemoglobin sendiri merupakan senyawa utama dalam sel darah merah yang berfungsi mengikat dan menyalurkan oksigen ke seluruh bagian tubuh. Apabila kadar Hb menurun, maka seseorang dapat mengalami gejala seperti cepat lelah, sulit berkonsentrasi, dan tubuh terasa lemas, yang pada akhirnya mengganggu aktivitas dan produktivitas sehari-hari. Oleh sebab itu, anemia bukan hanya sekadar gejala tunggal, melainkan indikator adanya gangguan kesehatan yang perlu diatasi berdasarkan penyebab dasarnya.

Dalam studi ini, hasil pemeriksaan kadar hemoglobin sebelum diberikan perlakuan menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan tergolong mengalami anemia ringan (46,7%), diikuti oleh kelompok dengan Hb normal (40%), serta sebagian kecil lainnya berada dalam kategori anemia sedang (13,3%). Tidak ditemukan kasus anemia berat. Walau dominan berada pada tingkat ringan, kondisi ini tetap harus diperhatikan karena rendahnya kadar Hb menunjukkan bahwa tubuh tidak berfungsi secara optimal. Intervensi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pemberian bubur kacang hijau selama dua minggu. Kacang hijau dipilih karena merupakan pangan lokal yang mudah diperoleh serta mengandung zat besi, protein, dan vitamin C, yang semuanya berperan dalam mendukung pembentukan hemoglobin dan penyerapan zat besi.

Sesudah pemberian intervensi, hasil pengukuran ulang menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kadar hemoglobin. Sebanyak 86,7% responden berpindah ke kategori normal atau tidak anemia, sedangkan sisanya tetap pada kategori anemia ringan. Tidak ada lagi responden yang tergolong anemia sedang. Peningkatan ini menandakan bahwa konsumsi bubur kacang hijau memberikan efek positif terhadap status hemoglobin para peserta penelitian.

Hasil tersebut diperkuat oleh analisis statistik melalui uji Wilcoxon. Tidak ditemukan peserta yang mengalami penurunan kadar Hb (negative ranks), sementara 9 orang mengalami peningkatan kadar Hb (positive ranks). Nilai p-value yang diperoleh sebesar 0,003—jauh lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05—menunjukkan bahwa perbedaan yang terjadi sebelum dan sesudah perlakuan adalah signifikan. Dengan demikian, dapat dipastikan bahwa konsumsi bubur kacang hijau memiliki pengaruh terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada perempuan usia produktif.

Penemuan ini sejalan dengan riset terdahulu yang dilakukan oleh Gusniawati dan rekan-rekannya (2024), yang menemukan adanya kenaikan kadar Hb dari 10,760 g/dL menjadi 12,180 g/dL setelah intervensi dengan bubur kacang hijau pada remaja putri. Uji paired t-test dalam penelitian tersebut menghasilkan p-value 0,000, mendukung kesimpulan bahwa kacang hijau efektif meningkatkan kadar Hb. Demikian pula, penelitian oleh Umanailo dan Linda (2023) mencatat bahwa kadar hemoglobin ibu hamil trimester ketiga dengan anemia sedang meningkat dari 8,4 g/dL menjadi 11,4 g/dL setelah diberikan tablet Fe dan bubur kacang hijau. Uji statistik juga menunjukkan p-value 0,000, yang berarti perbedaan yang terjadi sangat signifikan.

Secara keseluruhan, hasil-hasil ini menegaskan bahwa kacang hijau dapat menjadi solusi gizi alternatif yang praktis, terjangkau, dan efektif dalam menangani kasus anemia, khususnya pada kelompok yang rentan seperti wanita usia subur. Intervensi dengan bahan makanan lokal seperti kacang hijau tak hanya bermanfaat dalam meningkatkan kadar hemoglobin, tetapi juga memungkinkan untuk diintegrasikan ke dalam program kesehatan masyarakat yang berkesinambungan. Oleh karena itu, konsumsi kacang hijau secara rutin, baik dalam bentuk bubur

maupun olahan lain, sangat layak dijadikan bagian dari strategi pencegahan dan penanganan anemia di Indonesia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, baik secara univariat maupun bivariat, penelitian ini menyimpulkan bahwa konsumsi bubur kacang hijau berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kadar hemoglobin (Hb) pada wanita usia produktif di lingkungan kerja PMB Teofani Muncar, Banyuwangi. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi kadar Hb sebelum dan sesudah perlakuan, sementara analisis bivariat dilakukan untuk menguji perbedaan kadar Hb antara dua waktu pengukuran.

Karena data tidak berdistribusi normal, maka uji Wilcoxon digunakan sebagai metode analisis bivariat. Uji ini bertujuan membandingkan dua data berpasangan dan menentukan signifikansi perubahannya. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai p-value sebesar 0,003, yang lebih kecil dari tingkat signifikansi 0,05. Ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kadar Hb sebelum dan sesudah intervensi, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima.

Dengan demikian, konsumsi bubur kacang hijau terbukti efektif sebagai intervensi gizi sederhana untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Temuan ini dapat menjadi dasar untuk merekomendasikan pemanfaatan kacang hijau dalam program penanggulangan anemia berbasis pangan lokal, khususnya bagi perempuan usia produktif.

REFERENSI

- Adriani. 2017. *Faktor-Faktor Anemia pada Remaja Putri*. Jurnal Ilmiah Vol 3 No 2 Surakarta.
- Chen, X., et al. 2020. *Effect of Mung Bean Supplementation on Hemoglobin Level in Women*. Journal of Clinical Nutrition vol 55 no 4, 321–329
- Global Health Metrics. 2021. *Anaemia—Level 1 impairment*. Institute for Health Metrics and Evaluation
- Gracia, F. 2024. *10 Manfaat Kacang Hijau yang Sayang untuk Dilewatkan*. Alodokter
- Gusniawati, L., Nancy, A., Hidayani. 2024. *Pengaruh Pemberian Bubur Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri Anemia Di Smp Kh Hasan Arif Banyuwangi Garut Tahun 2023*. SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah Vol 3 No 5 Mei 2024
- Kementerian Kesehatan republik Indonesia. 2016. *Pedoman pencegahan dan penanggulangan anemia pada remaja putri dan Wanita usia subur (WUS)*. Jakarta
- Rahmawati, S. & Komalasari, F. 2022. *Bubur Kacang Hijau Intervensi Gizi: Studi pada Remaja Putri Yogyakarta*. Jurnal Gizi Indonesia vol 10 no 2, 45–54.
- Satyani, Y., dan Doni. 2024. *Pekerja Perempuan dengan Anemia, Implikasinya terhadap Healthrelated Absenteeism*. Jurnal Kesehatan Vokasional, Vol. 9 No. 3 (Agustus 2024), 200-214
- Umanailo, R., Linda, S. 2023. *Pengaruh Pemberian Tablet Fe dan Bubur Kacang Hijau Terhadap Peningkatan Kadar Haemoglobin Ibu Hamil Trimester III*. Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang Vol 11 No 1, Juni 2023
- World Health Organization. 2020. *Global Prevalence of Anemia in Women of Reproductive Age*. WHO Bulletin