

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 4 No. 1	Edition: Desember 2023 – Maret 2024
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 19 Desember 2023	Revised: 24 Desember 2023	Accepted: 26 Desember 2023

PEMANFAATAN BUBUR KACANG HIJAU UNTUK MENINGKATKAN KADAR HEMOGLOBIN REMAJA PUTRI DI SMP YP SINGOSARI DELI TUA

Putri Krisna¹, Wilfa Muslimah Sihaloho², Septa Dwi Insani³ Marlen Sadrina Sitepu⁴

¹²³⁴Prodi Kebidanan Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

e-mail : putrikrisna25@yahoo.com

ABSTRACT

An adolescent is someone who grows into adulthood including mental, social emotional and physical maturity. Adolescent health has a great influence on their development. A health problem that often occurs in adolescent girls is anemia. In Indonesia, research results in 2018 showed that around 27% of adolescent girls experienced anemia. This is caused by a lack of nutritional intake which has an impact on the nutritional status of adolescents. In addition to vitamins and medicines, an alternative that can be used to overcome anemia is by utilizing mung beans. Mung beans are a type of legume, which contains protein, calcium, fat, carbohydrates, phosphorus, vitamin A, vitamin B, vitamin C and iron. This activity was carried out to provide information about the benefits of mung bean porridge in terms of increasing Haemoglobin in adolescent girls.

Keywords: *Mung bean porridge, Health, Hemoglobin, Adolescent*

ABSTRAK

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Kesehatan remaja memiliki pengaruh yang besar terhadap perkembangannya. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri adalah anemia. Di Indonesia, hasil riset tahun 2018 menunjukkan sekitar 27% remaja putri mengalami anemia. Hal ini disebabkan karena kurangnya asupan nutrisi yang berdampak pada status gizi remaja. Selain vitamin dan obat-obatan, alternatif yang dapat digunakan untuk mengatasi anemia adalah dengan memanfaatkan kacang hijau. Kacang hijau termasuk jenis kacang-kacangan, dimana didalamnya mengandung protein, kalsium, lemak, karbohidrat, fosfor, vitamin A, vitamin B, vitamin C dan zat besi. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi tentang manfaat bubur kacang hijau dalam hal peningkatan Haemoglobin pada remaja putri.

Kata Kunci : *Bubur kacang hijau, Kesehatan, Hemoglobin, Remaja*

PENDAHULUAN

Remaja adalah seseorang yang tumbuh menjadi dewasa mencakup kematangan mental, emosional sosial dan fisik. Remaja mempunyai rasa keingintahuan yang besar dan sedang mengalami proses perkembangan sebagai persiapan memasuki masa dewasa. Masalah kesehatan yang sering terjadi pada remaja putri adalah anemia. Anemia pada remaja putri disebabkan karena kurangnya asupan nutrisi yang berdampak pada status gizi remaja. Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang terjadi pada saat kadar hemoglobin dalam darah terlalu rendah. World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49) di dunia tahun 2019 berkisar sebanyak 29.9% dan prevalensi anemia pada wanita tidak hamil usia 15-49 tahun sebesar 29.6% yang mana kategori usia remaja termasuk didalamnya.

Berdasarkan hasil laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 oleh Balitbangkes di Indonesia prevalensi anemia pada remaja putri berkisar sebesar 27.2% pada kelompok usia 15-24 tahun sedangkan pada remaja putra angka anemia lebih rendah yaitu sebesar 20.3% sehingga hal ini menyebabkan anemia merupakan masalah kesehatan utama pada remaja khususnya remaja putri. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik.

Cara mengatasi defisiensi zat besi dapat secara farmakologi dan non farmakologi. Secara farmakologi pemerintah telah melakukan upaya penanggulangan efisiensi zat besi dengan pemberian tablet besi (Fe) sebanyak 90 tablet selama masa kehamilan (Ani, 2015). Di Indonesia presentase cakupan remaja putri yang mendapat tablet tambah darah sebesar 76,2%, dimana dari 72,6% yang mendapat tablet hanya 1,4% yang mengkonsumsi ≥ 52 butir (Risksedas, 2018). Secara non farmakologi penanggulangan defisiensi zat besi yaitu dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi salah satunya adalah kacang-kacangan (Winarsih, 2018).

Kacang hijau termasuk jenis kacang-kacangan, dimana dalam 100gr mengandung 22,2 gr protein, 125 mg kalsium, 1,2 gr lemak, 62,9 gr karbohidrat, 320 mg fosfor, 157 IU vitamin a, 0,64 mg vitamin B, 6 mg vitamin C dan 6,7 mg zat besi. Zat besi yang terkandung dalam kacang hijau dapat meningkatkan kadar Hb dan vitamin C dalam kacang hijau berperan dalam penyerapan zat besi (Tarwoto,2017). Kacang hijau murah dan dapat di konsumsi dengan cara pengolahan sederhana seperti bubur kacang hijau. Kebutuhan zat besi pada ibu hamil sebesar 30 mg/hari, sementara zat besi yang terkandung dalam 100 mg kacang hijau 6,7 mg, jadi dengan mengkonsumsi dua cup bubur kacang hijau per hari dapat memenuhi hampir 50% kebutuhan zat besi pada ibu hamil (Andrianto, 2004).

Survei pendahuluan yang dilakukan di SMP Nasional Namu Terasi tanggal 24 Mei 2023, didapatkan 18 dari 22 ibu hamil mengatakan tidak teratur mengkonsumsi tablet Fe karena rasa dan aroma yang tidak enak serta efek

Krisna, sihaloho, Insani, Sitepu & Pemanfaatn Bubur Kacang Hijau

samping yang membuat mual sehingga jarang dan bahkan tidak mau mengkonsumsi tablet Fe, dan secara non farmakologi kacang hijau dapat menjadi sumber zat besi pada ibu hamil. Berdasarkan uraian tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pemanfaatan Bubur Kacang Hijau untuk Meningkatkan Kadar Haemoglobin Remaja Putri di SMP YP Singosari Deli Tua”

1. METODE

Pengabdian masyarakat yang dilakukan berupa penyuluhan manfaat konsumsi bubur kacang hijau untuk meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri. Penyuluhan ini dilakukan hari Jumat, 03 November 2023 pada pukul 08.30 - 10.00 Wib di SMP YP Singosari Deli Tua. Persiapan yang dilakukan :

1. Melakukan Survei tempat
2. Memberikan undangan kepada kepala sekolah
3. PKM ini dilakukan di SMP YP Singosari Deli Tua pada hari Jumat, 03 November 2023
4. Penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang manfaat konsumsi bubur kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri
5. Penyuluhan ini berupa ceramah dan diskusi
6. Memberikan bubur kacang hijau kepada remaja putri
7. Memberi dan memaparkan materi terkait penyuluhan

3. HASIL

Proses Pengabdian Kepada Masyarakat ini sudah berhasil dilaksanakan pada tanggal 03 November 2023 dengan jumlah remaja putri yang hadir sebanyak 26 remaja. Kegiatan Penyuluhan diawali dengan memeriksa tanda-tanda vital remaja putri, kemudian dilanjutkan dengan mengecek HB remaja putri tersebut dengan alat yang tersedia. Setelah itu Narasumber memberikan informasi terkait Kandungan yang ada kacang hijau yang dapat menaikkan kadar Haemoglobin remaja putri. Penjelasan dari narasumber disampaikan dengan bahasa yang mudah dimengerti oleh remaja putri, sehingga ibu hamil lebih mudah memahami. Materi yang disampaikan juga berisi gambar-gambar yang mudah dipahami dan pastinya menarik sehingga para remaja putri tidak jenuh ketika proses penyuluhan berlangsung.

Hasil penyuluhan tersebut diperoleh dari 26 yang menjadi peserta penyuluhan, seluruhnya mengetahui manfaat bubur kacang hijau terhadap peningkatan kadar hemoglobin dilihat dari hasil kuesioner yang diberikan.



4. KESIMPULAN

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah hemoglobin, hematokrit, dan sel darah merah turun di bawah normal. Anemia didefinisikan sebagai penurunan jumlah sel darah merah atau penurunan konsentrasi hemoglobin dalam aliran darah. Mengonsumsi bubur kacang hijau dapat menurunkan kejadian anemia pada remaja. Pasalnya, kacang hijau mengandung berbagai vitamin dan mineral, antara lain vitamin A, riboflavin, asam folat, vitamin B6, B12, kolin, zat besi, kalsium, dan fosfor.

DAFTAR PUSTAKA

Andrianto, Tuhana Taufiq, dkk. 2004. *Kedelai, Kacang Hijau, Kacang Panjang*. Yogyakarta: Absolut.

Ani, Luh Seri. 2015. *Anemia Defisiensi Zat Besi*. Jakarta: EGC.

Riskedas.2018. *Hasil Utama Riskedas 2018*.
<http://www.depkes.go.id/resource/download/info-terkini/hasil-riskedas-2018/pdf> (diakses 26 Januari 2019).

Tarwoto dan Wasnidar. 2017. *Anemia Pada Ibu Hamil*. Jakarta: CV. Trans Info Media.

Winarsih. 2018. *Pengantar Ilmu Gizi Dalam Kebidanan*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru