JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN
Available online at https://teewanjournal.com/index.php/juragan

eISSN 3063-802X; pISSN 3063-8011
doi.org/10.62710/m9zt7w60
Vol. 2, No. 2, Tahun 2025
Hal. 298-302

Edukasi Pentingnya Manfaat Konsumsi Kacang Hijau bagi Kesehatan Balita di Posyandu Desa Danau Usung

Syariena
Akademi Kebidanan Murung Raya

*Email Korespodensi: syariena@akbidmurungraya.ac.id

INFO ARTIKEL

Histori Artikel:

Diterima 01-07-2025
Disetujui 09-01-2025
Diterbitkan 11-07-2025

Katakunci:

Edukasi Gizi;
Balita;
Kacang Hijau;
Posyandu

ABSTRAK

Kesehatan balita merupakan aspek penting dalam pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Masa balita (0–5 tahun) adalah periode emas (golden age) yang menentukan perkembangan fisik, kognitif, dan emosional anak. Oleh karena itu, pemenuhan gizi yang optimal sangat diperlukan untuk menunjang tumbuh kembang balita secara menyeluruh. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan status gizi balita adalah melalui edukasi gizi berbasis pangan lokal. Kacang hijau merupakan salah satu pangan lokal yang memiliki kandungan protein nabati tinggi, serta kaya akan serat, vitamin B kompleks, zat besi, kalsium, dan antioksidan yang sangat bermanfaat untuk kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu balita di Desa Danau Usung mengenai manfaat kacang hijau sebagai makanan tambahan bergizi. Metode pelaksanaan terdiri dari penyuluhan gizi, diskusi interaktif mengenai pengolahan makanan berbasis kacang hijau, dan pembagian leaflet informatif. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta mengenai kandungan nutrisi kacang hijau dan manfaatnya bagi tumbuh kembang anak. Mayoritas peserta menyatakan komitmennya untuk mulai mengintegrasikan kacang hijau dalam menu harian anak mereka.

Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Syariena. (2025). Edukasi Pentingnya Manfaat Konsumsi Kacang Hijau bagi Kesehatan Balita di Posyandu Desa Danau Usung. Jurnal Ragam Pengabdian, 2(2), 298-302. https://doi.org/10.62710/m9zt7w60

Copyright © 2024 The Author(s) This article is distributed under a
Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

eISSN 3063-802X & pISSN 3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada balita masih menjadi tantangan utama di berbagai daerah, termasuk di Desa Danau Usung. Balita yang mengalami kekurangan gizi rentan terhadap stunting, perkembangan kognitif yang terhambat, dan gangguan kesehatan lainnya. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah edukasi kepada ibu balita melalui kegiatan Posyandu. Kacang hijau merupakan salah satu pangan lokal yang kaya akan protein nabati, serat, vitamin, dan mineral, serta mudah didapat dan diolah. Sayangnya, pemanfaatan kacang hijau sebagai sumber gizi alternatif masih rendah di masyarakat. Oleh karena itu, kegiatan ini bertujuan memberikan edukasi mengenai pentingnya kacang hijau untuk pertumbuhan dan kesehatan balita. (Widyaningsih & Lestari, 2020).

Permasalahan gizi pada balita hingga saat ini masih menjadi tantangan serius di Indonesia, termasuk di wilayah pedesaan seperti Desa Danau Usung. Data dari Riskesdas (2021) menunjukkan bahwa prevalensi stunting dan gizi kurang pada balita masih cukup tinggi. Balita yang mengalami kekurangan zat gizi esensial cenderung mengalami hambatan dalam pertumbuhan, perkembangan otak yang tidak optimal, serta penurunan daya tahan tubuh terhadap penyakit. Oleh karena itu, intervensi gizi dini merupakan hal yang sangat penting dilakukan untuk memutus rantai masalah gizi antar generasi. (Kementerian Kesehatan RI, 2021).

Salah satu cara efektif untuk meningkatkan kesadaran gizi masyarakat adalah melalui Posyandu, sebagai lembaga layanan kesehatan masyarakat terdepan di tingkat desa. Edukasi yang dilakukan di Posyandu memiliki peran strategis dalam menjangkau ibu-ibu balita secara langsung. Dalam hal ini, pemanfaatan sumber pangan lokal seperti kacang hijau sangat relevan (Widyaningsih & Lestari, 2020).

Kacang hijau (Vigna radiata) merupakan tanaman leguminosa yang mudah dibudidayakan, murah, dan memiliki nilai gizi tinggi. Kacang hijau mengandung protein nabati yang sangat penting untuk pertumbuhan jaringan tubuh anak, zat besi untuk mencegah anemia, serta vitamin dan mineral lain yang berperan dalam metabolisme tubuh.Menurut FAO (2020).

Sayangnya, pemanfaatan kacang hijau sebagai sumber makanan tambahan anak masih rendah, terutama karena kurangnya informasi dan pemahaman masyarakat akan manfaatnya. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran gizi ibu balita dengan memberikan informasi mengenai kandungan nutrisi kacang hijau dan cara pengolahannya menjadi makanan yang disukai anak. Diharapkan setelah kegiatan ini, para ibu dapat lebih terlibat aktif dalam pemenuhan gizi anaknya melalui pemberian makanan tambahan berbasis kacang hijau yang bergizi, terjangkau, dan mudah dibuat. (Nugraheni & Utomo, 2015).

METODE PELAKSANAAN

Metode pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk kegiatan edukatif yang berlokasi di Posyandu Desa Danau Usung pada hari Senin, tanggal 16 Juni 2025. Kegiatan

eISSN 3063-802X & pISSN 3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN

berlangsung selama satu hari dengan sasaran utama para ibu yang membawa balitanya ke Posyandu, dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Pelaksanaan kegiatan dilakukan secara bertahap dan terstruktur. Tahapan pertama berupa penyuluhan gizi yang membahas kandungan nutrisi dalam kacang hijau serta manfaatnya bagi tumbuh kembang balita. Selanjutnya, dilakukan diskusi interaktif antara tim pelaksana dan peserta mengenai cara pengolahan kacang hijau secara sederhana sehingga menghasilkan olahan yang disukai oleh anak-anak. Untuk memperkuat pemahaman, peserta juga dibagikan leaflet berisi informasi kandungan gizi kacang hijau serta beberapa resep praktis yang dapat diterapkan di rumah. Sebagai evaluasi terhadap efektivitas kegiatan, dilakukan monitoring singkat melalui pemberian pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah kegiatan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan para peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil pre-test, hanya sekitar 28% peserta yang mengetahui bahwa kacang hijau mengandung protein tinggi dan baik untuk pertumbuhan. Setelah dilakukan penyuluhan, terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 64% (berdasarkan hasil post-test). Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi selama diskusi berlangsung, serta memberikan umpan balik positif terhadap resep sederhana yang diberikan, seperti bubur kacang hijau dan puding kacang hijau.

Beberapa peserta menyatakan akan mencoba rutin memberikan olahan kacang hijau minimal seminggu sekali kepada anak mereka. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis pangan lokal mampu meningkatkan kesadaran dan praktik gizi keluarga di tingkat rumah tangga.

Kegiatan Kegiatan edukasi gizi mengenai manfaat konsumsi kacang hijau yang dilaksanakan di Posyandu Desa Danau Usung telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman ibu-ibu balita mengenai pentingnya gizi lokal dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak usia dini. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dilakukan secara langsung kepada masyarakat, khususnya melalui lembaga pelayanan kesehatan masyarakat seperti Posyandu, mampu menjadi media efektif untuk menyampaikan informasi gizi yang aplikatif dan mudah dipahami oleh masyarakat awam (Widyaningsih & Lestari, 2020).

Sebelum kegiatan berlangsung, sebagian besar peserta belum memahami bahwa kacang hijau merupakan sumber pangan lokal yang kaya akan nutrisi penting seperti protein nabati, serat, vitamin B kompleks, zat besi, dan kalsium. Kandungan gizi ini sangat dibutuhkan dalam masa pertumbuhan anak untuk membentuk jaringan tubuh, mendukung perkembangan otak, serta meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi (Soekirman, 2017; Hardinsyah & Supariasa, 2016).

Lebih dari sekadar peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga mampu mendorong perubahan sikap positif dari para ibu balita. Mayoritas peserta menyatakan komitmennya untuk mulai memberikan olahan kacang hijau secara rutin kepada anak-anak mereka, baik dalam bentuk

eISSN 3063-802X & pISSN 3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN

bubur, puding, maupun minuman sehat. Ini menunjukkan bahwa edukasi yang dikemas secara komunikatif dan praktis mampu merangsang perubahan perilaku dalam praktik pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal di tingkat rumah tangga (FAO, 2020).

Diharapkan kegiatan edukasi mengenai manfaat kacang hijau ini tidak berhenti sebagai kegiatan satu kali, melainkan menjadi bagian dari program reguler Posyandu melalui kerja sama lintas sektor. Dukungan dari Tim Penggerak PKK, kader kesehatan desa, serta petugas gizi dari Puskesmas sangat penting untuk memastikan keberlanjutan program dan memperluas jangkauan edukasi ke lebih banyak keluarga di wilayah pedesaan. Sinergi antar lembaga dan pemangku kepentingan lokal akan memperkuat upaya pencegahan stunting dan kekurangan gizi di masa depan, sejalan dengan strategi nasional percepatan perbaikan gizi masyarakat (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2021).

Gambar 1. Kegiatan penyuluhan

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi gizi yang dilaksanakan di Posyandu Desa Danau Usung terbukti memberikan dampak positif dalam meningkatkan pemahaman ibu-ibu balita mengenai pentingnya konsumsi kacang hijau sebagai sumber pangan lokal yang bergizi tinggi. Peningkatan pengetahuan peserta terlihat signifikan setelah dilakukan penyuluhan dan diskusi interaktif, serta diperkuat dengan pembagian leaflet informatif yang mudah dipahami dan aplikatif. Mayoritas peserta menyatakan komitmennya untuk mulai mengintegrasikan olahan kacang hijau dalam menu harian anak mereka sebagai langkah awal dalam pemenuhan gizi seimbang. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif berbasis pangan lokal yang dilakukan secara langsung dan komunikatif di tingkat Posyandu sangat efektif dalam mendorong perubahan perilaku positif di masyarakat, serta mendukung upaya pencegahan stunting dan perbaikan gizi balita secara berkelanjutan.

eISSN 3063-802X & pISSN 3063-8011
JURAGAN
JURNAL RAGAM PENGABDIAN

DAFTAR PUSTAKA

Adi, A.C., & Widodo, W. (2020). Peningkatan Pengetahuan Gizi Masyarakat melalui Posyandu sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Kesehatan Prima*, 14(1), 30–38.

Almatsier, S. (2010). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama

Arisman, M.B. (2004). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.

Badan Ketahanan Pangan. (2020). *Peta Ketahanan dan Kerentanan Pangan Indonesia Tahun 2020*. Jakarta: Kementerian Pertanian RI.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2021). *Laporan Hasil Riskesdas 2021*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

FAO. (2020). *Pulses: Nutritious Seeds for a Sustainable Future*. Rome: Food and Agriculture Organization of the United Nations.

Gibson, R. S. (2005). *Principles of Nutritional Assessment*. 2nd ed. New York: Oxford University Press.

Hardinsyah & Supariasa, I.D.N. (2016). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kemenkes.

Kurniasari, M.I., & Pratiwi, N.L. (2018). Pengembangan Produk Olahan Kacang Hijau sebagai Alternatif Pangan Lokal untuk Balita. *Jurnal Pangan Lokal Indonesia*, 3(1), 22–29.

Ministry of Health Republic of Indonesia. (2020). *Strategi Nasional Percepatan Pencegahan Stunting 2020–2024*. Jakarta: Kemenkes RI.

Nasution, Z., & Fitriani, L. (2019). Efektivitas Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita dalam Menyediakan Makanan Bergizi. *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(1), 45–53.

Nugraheni, S.A., & Utomo, B. (2015). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan dan Praktik Pemberian Makanan Tambahan pada Balita. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 10(2), 91–98.

Rahmawati, F., & Andriyani, R. (2021). Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Ibu Balita dalam Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(2), 55–63.

Sediaoetama, A. D. (2008). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta: Dian Rakyat.

Soekirman. (2017). *Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Mahasiswa dan Profesional Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada

UNICEF. (2019). *The State of the World's Children: Children, Food and Nutrition*. New York: United Nations Children's Fund.

Widyaningsih, Y., & Lestari, N. (2020). "Pemanfaatan Pangan Lokal untuk Pencegahan Stunting pada Balita." *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 120–128.

Winarno, F.G. (2004). *Kimia Pangan dan Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

World Health Organization (WHO). (2020). *Improving Nutrition Outcomes with Better Water, Sanitation and Hygiene: Practical Solutions for Policy and Programmes*. Geneva: WHO Press.