

INFORMASI ARTIKEL

Received: October, 26, 2022

Revised: August, 16, 2023

Available online: September, 4, 2023

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Sari kacang hijau sebagai makanan pendamping ASI (MP-ASI) dalam upaya pencegahan stunting

Robby Candra Purnama*, Dewi Lutfianawati, Isnaini Luqi Nira, Wayan Ayu Novalia, Yolanda Anisa Kadil Putri

D3 Analisis Farmasi dan Makanan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Robby Candra Purnama. *Email: robby_candra@malahayati.aac.id

Abstract

Background: After the age of 6 months the baby is started to be given Complementary food for breast milk (MP-ASI) is food that is easy to consume and digest by babies. MP ASI given must provide additional nutrition to meet the nutritional needs of a growing baby. Although breast milk is the best food for babies, babies >6 months old need more vitamins, minerals, protein, and carbohydrates. This high nutritional need cannot only be obtained from breast milk, but also requires additional complementary foods. One type of complementary food for breastfeeding (MP-ASI) that can be given by infants and toddlers is green bean juice.

Purpose: To increase respondents' knowledge about the benefits and processing of mung bean juice as complementary food for breast milk (MP-ASI) for infants and toddlers.

Method: In this counseling using demonstration and lecture methods.

Results: Respondents can know and understand the benefits of mung bean juice and can make their own mung bean juice as complementary food for breast milk (MP-ASI) for infants and toddlers to prevent stunting.

Conclusion: Respondents can know and understand the benefits of mung bean juice and can make their own mung bean juice as complementary food for breast milk (MP-ASI) for infants and toddlers to prevent stunting.

Keywords: Complementary Foods for Breastfeeding; Green Bean Extract; Prevention of Stunting

Pendahuluan: Setelah berusia 6 bulan bayi mulai di berikan Makanan pendamping ASI (MP-ASI) adalah makanan yang mudah dikonsumsi dan dicerna oleh bayi. MP ASI yang diberikan harus menyediakan nutrisi tambahan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi yang sedang bertumbuh. Walaupun ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, bayi berusia >6 bulan membutuhkan lebih banyak vitamin, mineral, protein, dan karbohidrat. Kebutuhan gizi yang tinggi ini tidak bisa hanya didapatkan dari ASI, tetapi juga membutuhkan tambahan dari makanan pendamping ASI. Salah satu jenis makanan pendamping ASI (MP-ASI) yang bisa diberikan oleh bayi dan balita yakni sari kacang hijau.

Tujuan: Meningkatkan pengetahuan responden tentang manfaat dan pengolahan sari kacang hijau sebagai makanan pendamping ASI (MP-ASI) bagi bayi dan balita.

Metode: Dalam penyuluhan ini menggunakan metode demonstrasi dan ceramah.

Hasil: Responden dapat mengetahui dan memahami manfaat sari kacang hijau serta dapat membuat sendiri sari kacang hijau sebagai makanan pendamping ASI (MP-ASI) bagi bayi dan balita guna pencegahan stunting.

Simpulan: Responden dapat mengetahui dan memahami manfaat sari kacang hijau serta dapat membuat sendiri sari kacang hijau sebagai makanan pendamping ASI (MP-ASI) bagi bayi dan balita guna pencegahan stunting.

Kata Kunci: Makanan Pendamping ASI (MP-ASI); Pencegahan Stunting; Sari Kacang Hijau

PENDAHULUAN

ASI adalah suatu emulsi lemak dalam larutan protein, lactose dalam larutan garam-garam organik yang disekresi oleh kedua belah kelenjar payudara ibu, sebagai makanan utama bagi bayi. Faktor-faktor yang mempengaruhi komposisi air susu ibu adalah stadium laktasi, ras, keadaan nutrisi dan diet ibu. Air susu ibu menurut stadium laktasi adalah kolostrum, air susu transisi/peralihan dan air susu matur (nature) (Nugroho, 2011:29).

Beberapa penelitian menjelaskan bahwa komposisi ASI saja sudah cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 0-6 bulan apabila diberikan secara tepat dan benar. Namun nyatanya, 60% bayi berusia 4 bulan sudah diberikan tambahan susu formula. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa komposisi ASI saja sudah cukup untuk pertumbuhan dan perkembangan bayi usia 0-6 bulan apabila diberikan secara tepat dan benar. Namun nyatanya, 60% bayi berusia 4 bulan sudah diberikan tambahan susu formula. Bayi rentan mengalami alergi karena jaringan usus halus bayi seperti saringan pasir, pori-porinya berongga sehingga protein ataupun kuman dapat langsung masuk ke sistem peredaran darah. Bayi berusia 6 bulan sistem pencernaannya mulai matur. Pori-pori usus bayi akan tertutup rapat setelah berusia 6 bulan, sehingga fakto alergi atau pun kuman yang masuk ke dalam darah dapat ditolak (Ambarwati, 2018).

Hasil penelitian (Fikawati dkk, 2012) Prevalensi Persepsi ASI Kurang pada 3 studi yang dikaji terlihat tinggi diatas 30%, masing-masing di Kabupaten Karawang (41,4%), Kecamatan Tanjung Priok (32,0 %), dan Kecamatan Cilandak (37%). Ibu menyusui harus mendapatkan tambahan protein 20 gram setiap hari, karena dalam 100 cc ASI terdiri dari 1,2 gram protein. Selain membentuk protein dalam ASI, kebutuhan protein juga dibutuhkan untuk sintesis hormone produksi ASI (Prolaktin) dan hormone sekresi ASI (Oksitosin). Sumber protein ini dapat diperoleh dari ikan, daging ayam, daging sapi, telur, telur, susu, dan juga tahu, tempe, serta kacang-kacangan. Jika kebutuhan protein tidak terpenuhi dari makanan maka protein diambil dari protein ibu yang berada di otot. Hal ini mengakibatkan ibu menjadi kurus dan setelah menyusui akan merasa lapar (Sulistyoningsih, 2017).

Setelah berusia 6 bulan bayi mulai di berikan Makanan pendamping ASI (MPASI) adalah makanan yang mudah dikonsumsi dan dicerna oleh bayi. MP ASI yang diberikan harus menyediakan

nutrisi tambahan untuk memenuhi kebutuhan gizi bayi yang sedang bertumbuh. Walaupun ASI merupakan makanan terbaik bagi bayi, bayi berusia >6 bulan membutuhkan lebih banyak vitamin, mineral, protein, dan karbohidrat. Kebutuhan gizi yang tinggi ini tidak bisa hanya didapatkan dari ASI, tetapi juga membutuhkan tambahan dari makanan pendamping ASI.

Anak yang diberikan MP ASI setelah berumur 6 bulan umumnya lebih cerdas dan memiliki daya tahan tubuh lebih kuat. Pemberian MP ASI bertujuan untuk melatih dan membiasakan bayi mengonsumsi makanan yang mengandung zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuhnya seiring dengan pertambahan usianya. Selain itu, MP ASI juga membantu mengembangkan kemampuan bayi dalam mengunyah dan menelan makanan, pendapatan lebih baik (Riskesdas, Prevalensi Stunting, 2018). Salah satu penyebab stunting adalah pola asuh ibu terhadap balitanya. Pola asuh erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan ibu. Pengetahuan yang kurang dapat menjadikan pola asuh ibu kurang sehingga memengaruhi kejadian stunting pada balita. Indonesia merupakan salah satu negara dengan prevalensi stunting yang cukup tinggi dibandingkan dengan negara-negara berpendapatan menengah lainnya.

ASI secara eksklusif menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2003) adalah pemberian ASI saja kepada bayi tanpa diberi makanan dan minuman lain sejak dari lahir sampai usia 6 bulan, kecuali pemberian obat dan vitamin. Peraturan pemerintah tentang ASI eksklusif menyediakan panduan tentang pola pemberian makanan yang paling baik bagi bayi hingga umurnya 2 tahun.

Manfaat kacang hijau kaya protein yang penting untuk mendukung tumbuh kembang balita, termasuk membentuk otot dan organ si Kecil. Menurut data nutrisi yang dimiliki oleh. Angka yang cukup tinggi ini sangat bisa dibandingkan dengan ikan, telur dan daging. Berbeda dengan sumber protein hewani, kacang hijau sebagai sumber protein nabati tidak memiliki lemak jenuh. Selain itu, kacang hijau juga lebih aman dipilih sebagai MPASI, karena tidak memicu alergi (World Health Organization, 2020).

Kacang Hijau Kaya Serat Manfaat kacang hijau untuk bayi selanjutnya adalah kandungan seratnya yang kaya. Sehingga sangat baik untuk pencernaan dan gizi balita. Ya, kacang hijau sangat mudah untuk

Robby Candra Purnama*, Dewi Lutfianawati, Isnaini Luqi Nira, Wayan Ayu Novalia, Yolanda Anisa Kadil Putri

D3 Analisis Farmasi dan Makanan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Robby Candra Purnama. *Email: robbly_candra@malahayati.aac.id

dicerna oleh tubuh karena kaya akan serat. Ada dua macam serat yang terkandung dalam kacang hijau, yaitu serat larut yang dapat mengurangi masalah sembelit dan tidak larut yang berguna menjaga kadar gula darah (World Health Organization, 2020).

Kacang Hijau Membantu Fungsi Hati Ternyata, kacang hijau juga dapat meningkatkan metabolisme dan mengeluarkan racun dalam tubuh atau detoksifikasi untuk kesehatan balita. Hal ini tentunya dapat meningkatkan fungsi hati si Kecil yang dapat mengurangi risiko berbagai penyakit kronis (World Health Organization, 2020).

Cara Pembuatan Sari Kacang Hijau

Bahan-bahan pembuatan sari kacang hijau, antara lain: Air (1000ml), Jahe (2cm), Daun pandan (2 lembar), Garam (1/2 sdt), Gula pasir (150g), Essence pandan (1/2 sdt), dan Fiber cream (40g).

Cara membuat minuman sari kacang hijau, yaitu: Rendam kacang hijau minimal selama 3-4 jam. Rebus kacang hijau dengan 1000 ml air hingga empuk/matang dengan api sedang. Angkat dan tiriskan, buang airnya. Haluskan kacang hijau yang sudah di rebus, blender hingga merata. Tuangkan dalam pan dan tambahkan air, daun pandan, garam, jahe geprek kemudian rebus. Aduk terus hingga mendidih. Tambahkan essence, gula pasir dan fibercreme, aduk hingga larut merata dan mendidih. Saring dan sisihkan. Penyajian larutkan fibercreme dengan air hangat, aduk rata dan sisihkan. Beri es batu, tuang sari kacang hijau dalam gelas saji hingga 1/2 bagian gelas, kemudian tuangi larutan fibercreme 1/4 bagian gelas.

METODE

Pelaksanaan penyuluhan ini adalah salah satu tugas dari program study dalam menjalankan pengabdian kepada masyarakat. Penyuluhan ini menggunakan pendekatan kualitatif lapangan, dimana data yang didapatkan akan dideskripsikan dalam hasil penyuluhan, Penyuluhan ini dilakukan

dengan cara ceramah dan demonstrasi tentang bagaimana pengolahan sari kacang hijau untuk makanan Pendamping ASI (MP-ASI) guna meningkatkan status gizi bayi dan balita serta mencegah terjadinya stunting. Penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 08 Agustus 2022 pukul 09.00 s/d selesai bertempat di posyandu Mawar Jingga Kampung Tuluk Jaya Kelurahan Panjang Selatan dengan jumlah responden yakni 15 orang ibu yang memiliki bayi dan balita.

Persiapan

Pada tahap ini meliputi persiapan bahan yang digunakan untuk menunjang penyuluhan meliputi bahan berupa Air (1000ml), Jahe(2cm), Daun pandan (2 lembar), Garam (1/2 sdt), Gula pasir (150g), Essence pandan (1/2 sdt), Fiber cream (40g).

Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan meliputi ceramah dengan bantuan sampel Sari Kacang Hijau, materi ceramah pada kegiatan penyuluhan meliputi Sari Kacang Hijau Sebagai Makanan Pendamping Asi (MP-ASI) Dalam Upaya Pencegahan Stunting. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan ceramah dengan menjelaskan kandungan sari kacang hijau sebagai makanan pendamping ASI dengan bantuan poster. ceramah dilakukan dengan tujuan mengetahui seberapa paham pengetahuan Ibu-ibu mengenai kandungan sari kacang hijau untuk makanan pendamping asi (MP-ASI).

Pelaksanaan

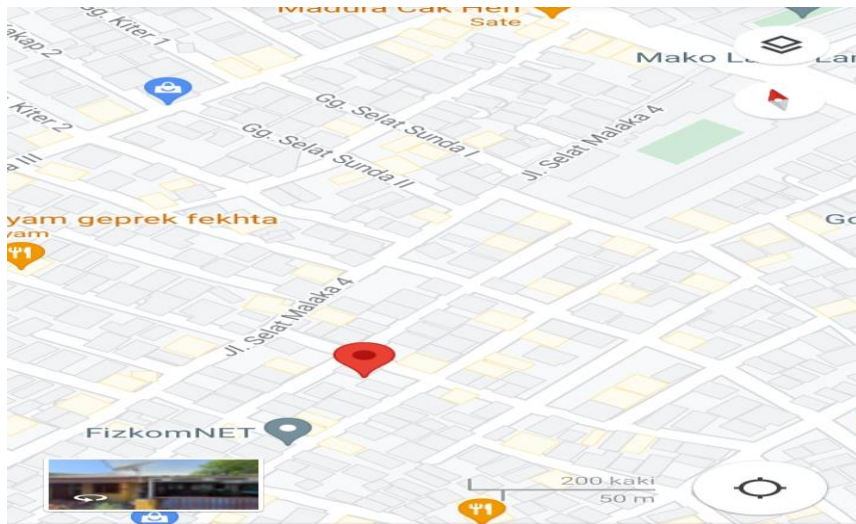
Pembagian sampel sari kacang hijau di berikan setelah kegiatan ceramah selesai. Tujuan memberikan sampel sari kacang hijau yakni agar para ibu-ibu bisa mencoba dan membuatnya dirumah sebagai makanan pendamping asi agar zat gizi bayi terpenuhi.

Robby Candra Purnama*, Dewi Lutfianawati, Isnaini Luqi Nira, Wayan Ayu Novalia, Yolanda Anisa Kadil Putri

D3 Analisis Farmasi dan Makanan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Robby Candra Purnama. *Email: robbly_candra@malahayati.aac.id

Sari kacang hijau sebagai makanan pendamping ASI (MP-ASI) dalam upaya pencegahan stunting



Lokasi Tempat Penyuluhan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan yang sudah dilakukan didapatkan hasil bahwa ibu yang memiliki bayi dan balita berjumlah 15 orang ibu sudah mengetahui manfaat dari sari kacang hijau dan ibu tersebut juga sudah mengerti cara pengolahan sari kacang hijau dengan baik dan benar, sehingga ibu tersebut akan

memberikan sari kacang hijau kepada bayi dan balitanya sehingga diharapkan kedepannya dapat meningkatkan status gizi dan mengurangi angka stunting di wilayah posyandu mawar jingga kampung Teluk Jaya Kelurahan Panjang Selatan.



Dokumentasi Penyuluhan

Robby Candra Purnama*, Dewi Lutfianawati, Isnaini Luqi Nira, Wayan Ayu Novalia, Yolanda Anisa Kadil Putri

D3 Analisis Farmasi dan Makanan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Robby Candra Purnama. *Email: robby_candra@malahayati.aac.id

Sari kacang hijau sebagai makanan pendamping ASI (MP-ASI) dalam upaya pencegahan stunting



Pemberian Sari Kacang Hijau Bagi Bayi dan Balita



Proses Pembuatan Sari Kacang Hijau

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan yang dilakukan di Kampung Teluk Jaya Kelurahan Panjang Selatan Kecamatan Panjang Bandar Lampung, sari kacang hijau bahwa seluruh responden yang mengikuti penyuluhan mengetahui dan memahami manfaat sari kacang hijau serta dapat membuat sendiri sari kacang hijau sebagai makanan pendamping ASI (MP-ASI) bagi bayi dan balita guna pencegahan stunting.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, A., & Raharjo, S. T. (2018). Prinsip Kepemimpinan Character of A Leader pada Era Generasi Milenial. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 2(2), 114-127.
- Depatemen Kesehatan Republik Indonesia. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor : 23 tahun 2005 Tentang Kesehatan; Jakarta; Hal 1. Fisioterapi Indonesia; Jakarta

Robby Candra Purnama*, Dewi Lutfianawati, Isnaini Luqi Nira, Wayan Ayu Novalia, Yolanda Anisa Kadil Putri

D3 Analisis Farmasi dan Makanan, Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Robby Candra Purnama. *Email: robbly_candra@malahayati.aac.id

- Depatemen Kesehatan Republik Indonesia. (2010). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2009. JAKARTA: Kementerian Kesehatan RI.
- Kholisotin, K., Munir, Z., & Astutik, L. Y. (2015). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Post Partum Primipara Di RSIA Srikandi IBI. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 7(2), 15-27.
- Maryunani A. (2018). Inisiasi Menyusu Dini, ASI Eksklusif dan Manajemen Laktasi. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Nugroho, T. (2011). ASI dan Tumor Payudara. Yogyakarta: Nuha Medika .
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018.
- http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Riskesdas%202018.pdf
- Suryani, N., Noviana, N., & Libri, O. (2020). Hubungan status gizi, aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur dengan kejadian hipertensi di Poliklinik Penyakit Dalam RSD Idaman Kota Banjarbaru. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(2), 100-107.
- Villalba Brea, S., Martín Closas, C., Marmi, J., Gómez, B., & Fernández Marrón, M. T. (2012). Peat-forming plants in the Maastrichtian coals of the Eastern Pyrenees.
- World Health Organization. (2020). Coronavirus confirmed as pandemic by World Health Organization. Retrieved from <https://www.bbc.com/news/world-51839944>.

Robby Candra Purnama*, Dewi Lutfianawati, Isnaini Luqi Nira, Wayan Ayu Novalia, Yolanda Anisa Kadil Putri

D3 Analisis Farmasi dan Makanan , Universitas Malahayati

Korespondensi penulis: Robby Candra Purnama. *Email: robby_candra@malahayati.aac.id