Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat | SENAMA
Website: https://ejournal.unsera.ac.id/index.php/senama
E-ISSN : 3063-4849
UNIVERSITAS SERANG RAYA, 3 Juli 2024

PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN SARI KACANG HIJAU PADA BALITA DI POSYANDU ANGGREK TOMON KRAMATWATU - KABUPATEN SERANG

SUHARTINI

Program studi Manajemen Perusahaan, Fakultas Program Pendidikan Vokasi, Universitas Serang Raya, Jln Raya Serang-Cilegon KM. 5 Serang

Email: suhartini@unsera.ac.id

ABSTRAK

Penanganan masalah stunting dianggap serius dan perlu perhatian khusus oleh pemerintah, masyarakat dan orang tua. Intervensi nutrisi yang tepat, pemberian makanan tambahan yang bergizi, dan layanan kesehatan yang memadai sangat penting untuk mencegah stunting dan mengatasi dampaknya. Berbagai dampak akibat gizi buruk antara lain; gangguan pertumbuhan fisik, penurunan kapasitas kognitif, kerentanan terhadap penyakit, dampak sosial dan ekonomi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan status gizi dan mencegah stunting pada balita, melalui pemberian makanan tambahan berupa sari kacang hijau. Program ini dilaksanakan di Posyandu Anggrek Tomon Desa Kramatwatu Kecamatan Kramatwatu Kabupaten Serang. Sari kacang hijau dipilih sebagai makanan tambahan karena kandungan nutrisinya yang kaya akan protein, vitamin, dan mineral esensial yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal. Kegiatan ini melibatkan 40 balita berusia 0 tahun sampai dengan 5 tahun. Pemilihan kacang hijau sebagai bahan dasar untuk membuat makanan tambahan karena kacang hijau mudah didapat disekitar kita di warung-warung, toko terdekat dan mudah cara mengolahnya. Untuk masa mendatang berbagai makanan tambahan bisa dibuat baik dari sayuran, buah-buahan maupun kacang-kacangan, meskipun di Posyandu Anggrek Tomon tidak ada balita yang stunting, tetapi pencegahan tentu lebih baik.

Kata kunci: Pemberian makanan tambahan, sari kacang hijau, stunting.

ABSTRACT

Addressing the issue of stunting is considered serious and requires special attention from the government, society, and parents. Proper nutritional interventions, provision of nutritious supplementary food, and adequate healthcare services are crucial to prevent stunting and mitigate its impacts. The various consequences of malnutrition include physical growth disorders, reduced cognitive capacity, susceptibility to diseases, and social and economic impacts. This community service activity aims to improve nutritional status and prevent stunting in toddlers through the provision of supplementary food in the form of mung bean extract. The program is implemented at the Posyandu Anggrek Tomon in Kramatwatu Village, Kramatwatu Sub-district, Serang Regency. Mung bean extract is chosen as supplementary food because of its rich nutritional content, including protein, vitamins, and essential minerals, which are important for optimal child growth and development. This activity involves 40 toddlers aged 0 to 5 years. Mung beans are selected as the basic ingredient for making supplementary food because they are easily available in local shops and stores and are simple to process. In the future, various supplementary foods can be made from vegetables, fruits, and other legumes. Although there are no stunted toddlers at Posyandu Anggrek Tomon, prevention is certainly better.

Keywords*: Supplementary food provision, mung bean extract, stunting.*

1. PENDAHULUAN

Pemberian makanan tambahan pada balita memiliki peran penting dalam mencegah stunting, yaitu kondisi pertumbuhan yang terhambat pada anak akibat kekurangan gizi kronis. Beberapa alasan mengapa makanan tambahan penting untuk balita: 1) Pemenuhan Kebutuhan Gizi: Balita membutuhkan asupan gizi yang cukup dan seimbang untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. 2) Makanan tambahan dapat membantu memenuhi kebutuhan protein, vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya yang mungkin tidak tercukupi dari ASI (Air Susu Ibu) atau makanan pokok sehari-hari. 3) Pertumbuhan Fisik: Nutrisi yang cukup dan seimbang sangat penting untuk pertumbuhan fisik yang optimal. Protein, kalsium, dan vitamin D, misalnya, sangat penting untuk pertumbuhan tulang dan jaringan tubuh. 4) Perkembangan Otak: Periode balita adalah masa kritis untuk perkembangan otak. Zat gizi seperti DHA, AA, zat besi, yodium, dan vitamin B12 sangat penting untuk perkembangan kognitif dan fungsi otak. Kekurangan gizi pada masa ini dapat berdampak negatif pada kecerdasan dan kemampuan belajar anak di kemudian hari. 5) Sistem Imun yang Kuat: Anak yang mendapatkan nutrisi cukup memiliki sistem imun yang lebih kuat sehingga lebih tahan terhadap penyakit infeksi. Ini penting karena penyakit infeksi dapat memperparah kondisi kekurangan gizi dan meningkatkan risiko stunting. 6) Pencegahan Penyakit Kronis: Pemberian makanan tambahan yang baik juga dapat membantu mencegah penyakit kronis di masa dewasa, seperti diabetes dan penyakit jantung, yang dapat berkaitan dengan malnutrisi pada masa kanak-kanak.

Menurut Hadi (2005) Stunting adalah kondisi di mana tinggi badan seorang anak berada di bawah standar yang ditetapkan oleh WHO, yang menunjukkan adanya kekurangan gizi kronis.

Soekirman (2000) Stunting adalah masalah gizi kronis yang disebabkan oleh asupan gizi yang kurang dalam waktu yang lama, yang mengakibatkan gangguan pertumbuhan linear sehingga tinggi badan anak lebih pendek dibandingkan anak seusianya.

Supariasa et all (2001) Stunting merupakan kondisi pertumbuhan tubuh dan otak anak yang terhambat akibat kekurangan gizi dalam waktu lama, yang ditandai dengan tinggi badan yang rendah menurut standar usia.

Stunting berakibat fatal bagi balita yaitu; 1) Gangguan Pertumbuhan Fisik: Stunting mengakibatkan pertumbuhan fisik yang terhambat pada balita, menyebabkan mereka memiliki tinggi badan yang lebih rendah dibandingkan dengan anak-anak seusianya. Pertumbuhan fisik yang terganggu ini dapat mempengaruhi perkembangan organ-organ tubuh lainnya (Endang L Achadi:2019). 2) Penurunan Kapasitas Kognitif: Bahwa stunting dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif dan perkembangan otak yang suboptimal. Anak-anak yang mengalami stunting cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih rendah, daya ingat yang lemah, dan kesulitan dalam pemecahan masalah (Damayanti R. Sjarif:2020). 3) Kerentanan terhadap Penyakit: Anak-anak yang mengalami stunting memiliki sistem kekebalan tubuh yang lebih lemah, membuat mereka lebih rentan terhadap infeksi dan penyakit. Kekurangan gizi kronis yang menyebabkan stunting juga sering diiringi dengan defisiensi mikronutrien yang esensial untuk fungsi imun yang optimal (Hardiansyah:2018). 4) Dampak Sosial dan Ekonomi: Stunting dapat berdampak pada kualitas hidup anak di masa depan. Anak-anak yang mengalami stunting cenderung memiliki prestasi akademis yang rendah dan kemampuan kerja yang terbatas, yang pada gilirannya mempengaruhi produktivitas dan kesejahteraan ekonomi mereka ketika dewasa (Eniarti:2019).

Melihat begitu seriusnya masalah stunting sehingga memerlukan perhatian khusus dari orang tua, masyarakat, dan pemerintah. Intervensi nutrisi yang tepat, pemberian makanan tambahan yang bergizi, dan layanan kesehatan yang memadai sangat penting untuk mencegah stunting dan mengatasi dampaknya.
Posyandu Anggrek Tomon salah satu posyandu yang terdapat di desa Kramatwatu dari delapan posyandu binaan desa Kramatwatu Kecamatan Kramatwatu Kabupaten Serang sangat peduli dengan pencegahan stunting. Secara rutin memantau balitanya dengan cara mengukur berat badan dan tinggi badan. Posyandu Anggrek Tomon mempunyai anak usia balita 40 orang. Kegiatannya dilakukan setiap bulan minggu ke 3, walaupun pada saat ini tidak ada balita yang mengalami stunting, tentu pencegahan amat penting agar balita dapat tumbuh kembang secara optimal.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan pengabdian masyarakat dalam bentuk pemberian makanan tambahan kepada balita dan dilaksanakan di posyandu Anggrek Desa Kramatwatu Kecamatan Kramatwatu Kabupaten Serang pada hari selasa tanggal 21 mei 2024 mulai jam 08.00 sampai dengan 11.30 WIB yaitu dengan cara membagikan sari kacang ijo yang sudah dikemas dalam botol 100 mili liter kepada sebanyak 40 anak balita.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a.

Gizi menjadi masalah yang tidak mengenal umur, mulai sejak janin, menjadi bayi, dewasa hingga usia lanjut gizi selalu diperlukan pada saat mengkonsumsi makanan. Terlebih pada usia balita merupakan harapan masa depan, harus dipersiapkan sejak dini agar dalam pertumbuhannya optimal. Pemberian Makanan Tambahan (PMT) berupa sari kacang ijo diharapkan dapat membantu untuk meningkatkan gizi balita. Sari kacang hijau mengandung sejumlah nutrisi penting seperti protein, serat, vitamin, dan mineral. Kandungan per 100 gram sari kacang hijau yang disajikan adalah: Kalori: 30 kkal, Protein:3.0g, Karbohidrat: 5.0 g, Serat:1.1 g Lemak: 0.1 g, Vitamin C: 13 mg, Kalsium: 27 mg, Zat Besi: 1.2 mg. (T. Netzer ;2011).

Balita perlu sari kacang ijo karena mengandung berbagai nutrisi penting yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan mereka. 1) Sumber Protein Berkualitas: Protein adalah komponen utama yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh. Kacang hijau merupakan sumber protein nabati yang baik, yang membantu memenuhi kebutuhan protein harian balita. (Singh sema: 2019). 2) Kandungan Serat yang Tinggi: Serat penting untuk menjaga kesehatan pencernaan balita. Sari kacang hijau kaya akan serat, yang membantu mencegah sembelit dan menjaga kesehatan saluran pencernaan (The American Academy of Pediatrics (AAP :2020). 3) Sumber Vitamin dan Mineral: Bahwa kacang hijau mengandung berbagai vitamin dan mineral penting seperti vitamin C, vitamin B kompleks, zat besi, magnesium, dan kalsium. Vitamin C berperan dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sementara zat besi penting untuk pembentukan sel darah merah yang sehat (Mathur:2018). 4) Energi yang Cukup: Karbohidrat dalam kacang hijau menyediakan energi yang diperlukan untuk aktivitas sehari-hari balita. Energi yang cukup sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan fisik serta mental mereka (National Health Service:2021). 5) Antioksidan yang Bermanfaat: Kacang hijau mengandung antioksidan seperti flavonoid dan vitamin C, yang membantu melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh (Kirkpatrick

:2019). 6)Mudah Dicerna: Sari kacang hijau umumnya mudah dicerna oleh balita, menjadikannya pilihan yang baik sebagai makanan tambahan untuk mendukung kebutuhan nutrisi mereka (Sears William:2020). 7) Pertumbuhan Tulang dan Gigi yang Sehat: Kandungan kalsium dan fosfor dalam kacang hijau sangat penting untuk pertumbuhan tulang dan gigi yang sehat pada balita, (Helen Bond:2018)

Dengan berbagai manfaat ini, maka sari kacang hijau dapat menjadi bagian penting dari diet seimbang untuk balita, membantu mereka tumbuh dan berkembang dengan optimal.

Tabel 1. Karakteristik Balita Berdasarkan Usia

No	Usia	Jumlah	Prosentase
1	0	2	5%
2	>0 sd 1	10	25%
3	>1 sd 2	10	25%
4	>2 sd 3	9	22.5%
5	>3 sd 4	9	22.5%
6	>4 sd 5	2	5%
	Jumlah	40	100%

Sumber : Data Posyandu yang diolah (2024)

Tabel 2. Karateristik Balita Berdasarkan Jenis kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah Balita	Prosentase
1	Laki-laki	23	57.5 %
2	Perempuan	17	42.5%
	Jumlah	40	100%

Sumber : Data Posyandu yang diolah (2024)

Penggunaan kacang hijau sebagai bahan dasar pembuatan sari kacang hijau dinilai sangat efektif karena kacang hijau mudah didapat dengan harga yang relative murah, pengolahannya pun mudah dan tidak terlalu rumit.

Adapun cara membuat sari kacang hijau adalah sebagai berikut :



Gambar: Proses pembuatan sari kacang hijau

Adapun penjelasan dari gambar pembuatan sari kacang hijau diatas adalah yakni sebagai berikut:

1) Pilih kacang hijau yang berkualitas baik yang berwarna hijau cerah berbentuk lonjong.
2) Rendam kurang lebih 2 jam
3) Rebus dengan metode 7.30.15 yakni dimasak selama 7 menit setelah mendidih, matikan api dan pancinya selama 30 menit, nyalakan api lagi selama 15 menit sampai kacang hijau dan mekar.

4) Kemudian diblender, disaring untuk memisahkan sari dan ampas kacang hijau
5) Dimasak dengan gula, daun pandan (pasta pandan) dan garam.
6) Dinginkan sebentar, dimasukkan kedalam botol

Melalui pengabdian masyarakat ini, memberikan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) sari kacang hijau pada balita sangat tepat untuk mencegah timbulnya anak stunting. Tentu kedepan masih banyak inovasi yang dikembangkan untuk pemberian makanan tambahan dari sayuran, buah-buahan dan kacang-kacangan yang bernilai gizi tinggi.



Gambar: Pembagian sari kacang hijau kepada balita

4. KESIMPULAN

Secara keseluruhan, pemberian sari kacang hijau sebagai makanan tambahan bagi balita adalah langkah yang bijaksana untuk memastikan mereka mendapatkan nutrisi yang diperlukan untuk pertumbuhan dan perkembangan optimal. Sari kacang hijau merupakan sumber nutrisi lengkap, mendukung kesehatan pencernaan, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memberikan energi yang cukup, mudah dicerna, pilihan makanan sehat dan alami. Sari kacang hijau adalah makanan alami yang rendah lemak dan bebas dari bahan tambahan kimia, menjadikannya pilihan yang sehat untuk balita dibandingkan dengan banyak makanan olahan. Posyandu Anggrek Tomon Desa Kramatwatu Kecamatan Kramatwatu Kabupaten Serang sangat peduli terhadap anak-anak balita dengan menimbang berat badan dan mengukur tinggi badan sebagai langkah awal untuk mendeteksi stunting. Pemilihan kacang hijau sebagai bahan dasar untuk membuat makanan tambahan karena mudah didapat kacang mudah didapat disekitar kita di warung-warung dan toko terdekat dan mudah cara mengolahnya. Untuk masa mendatang bisa dibuat aneka sari buah dan sayur juga kacang-kacangan lainnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan rasa syukur dan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu pada kegiatan ini yaitu ; LPPM Universitas Serang Raya, kader-kader posyandu Anggrek Tomon, mahasiswa KKM 32 sehingga terlaksananya kegiatan pemberian makanan tambahan ini dengan baik dan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

Achadi, Endang L. (2019) "Nutritional Interventions for Stunting." Journal of Indonesian Health Studies.

Bond, Helen.(2018) "Mineral Requirements for Healthy Bone Development in Children." British Journal of Nutrition. 2018.

Dyah Nur Astuti K1, Sugito 2, Taufiqurrahman 3. (2023) “PROGRAM PEMBERIAN MAKANAN TAMBAHAN PUDING JAGUNG TERHADAP BALITA GIZI KURANG DI DESA KALIREJO” Jurnal Pengabdian Masyarakat Vol. 4 No. 2 Edisi Juli 2023 hal. 87 - 92 https://jurnal.unikal.ac.id/index.php/abdimas.

Eniarti. (2019) "Socioeconomic Impact of Stunting." Journal of Public Health Indonesia.

Hadi, H. (2005). "Gizi dalam Daur Kehidupan." Yogyakarta: Penerbit Kanisius.

Hardinsyah. (2018) "Nutritional Deficiencies and Immunity in Stunted Children." Indonesian Journal of Nutrition.

Kirkpatrick, Kristin. (2019) "The Benefits of Antioxidants in Diet." Cleveland Clinic Journal of Medicine.

Mathur, Vandana. (2018) "Essential Nutrients for Children." Indian Journal of Nutrition.

National Health Service (NHS). "Children's Diet and Nutrition." 2021.

Sears, William.(2020) "Digestive Health for Children." Pediatric Health Journal.

Singh, Seema. (2019) "Nutrition for Infants and Young Children." Journal of Pediatric Health.

Sjarif, Damayanti R. (2020) "Cognitive Impact of Stunting in Children." Indonesian Journal of Pediatrics.

Soekirman. (2000). "Ilmu Gizi dan Aplikasinya untuk Keluarga dan Masyarakat." Jakarta: Dirjen Bina Kesehatan Masyarakat, Depkes RI.

Supariasa, I.D.N., Bakri, B. & Fajar, I. (2001). "Penilaian Status Gizi." Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.

The American Academy of Pediatrics (AAP) (2020). "Fiber Intake for Children."