
SOSIALISASI TENTANG MANFAAT SARI KACANG HIJAU TERHADAP KESEHATAN REPRODUKSI DAN ANAK

"DISSEMINATION OF THE BENEFITS OF MUNG BEAN EXTRACT FOR REPRODUCTIVE AND CHILD HEALTH"

Rio Jenita Sipayung¹, Rianita Siagian², Hanry Anta Lesmana³, Jeanika Pinem⁴

STIKes Arta Kabanjahe

Email: riojenita.sipayung@gmail.com

ABSTRAK

Article History:

Received: Juni 02, 2025;

Revised: Juni 18, 2025;

Accepted: Juli 10, 2025;

Online Available: Juli 21, 2025;

Published: Juli 21, 2025;

Keywords: iron deficiency anemia, mung bean extract, reproductive health, child nutrition, community service

Abstract, The maternal mortality rate (MMR) in Indonesia remains high, with many cases linked to pregnancy complications associated with iron deficiency anemia (IDA). Anemia has widespread effects on women's reproductive health and child development, including decreased immunity, cognitive impairment, and increased risk of premature birth. One promising nutritional intervention is the consumption of mung bean extract, which is rich in iron. This community service activity aimed to improve public knowledge and skills regarding the benefits of mung bean extract for women's reproductive health and child nutrition. The program involved educational sessions and practical demonstrations delivered to residents in the target area, with active participation from local leaders and community members. The results showed increased awareness and motivation among the participants to consume mung bean extract regularly. The enthusiasm demonstrated by the community indicates the effectiveness of this outreach in raising awareness about the importance of simple nutritional interventions to prevent anemia and improve maternal and child health. It is hoped that this activity can be sustained as a promotive and preventive public health effort.

Abstrak

Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia masih tergolong tinggi dan banyak disebabkan oleh komplikasi kehamilan yang berkaitan dengan anemia defisiensi besi (ADB). Anemia berdampak luas pada kesehatan reproduksi perempuan dan tumbuh kembang anak, termasuk menurunnya imunitas, gangguan kognitif, serta risiko kelahiran prematur. Salah satu intervensi gizi yang potensial adalah konsumsi sari kacang hijau, yang kaya akan zat besi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat terkait manfaat sari kacang hijau terhadap kesehatan reproduksi perempuan dan gizi anak. Metode pelaksanaan berupa penyuluhan dan demonstrasi kepada masyarakat di wilayah binaan, dengan partisipasi aktif dari tokoh masyarakat dan warga. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan serta motivasi masyarakat dalam memanfaatkan sari kacang hijau secara rutin. Antusiasme peserta memperlihatkan bahwa sosialisasi ini efektif dalam membangun kesadaran akan pentingnya intervensi gizi sederhana guna mencegah anemia dan meningkatkan derajat kesehatan ibu dan anak. Kegiatan ini diharapkan dapat berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan masyarakat.

Kata kunci: anemia defisiensi besi, sari kacang hijau, kesehatan reproduksi, status gizi anak, pengabdian masyarakat

*Rio Jenita Sipayung, riojenita.sipayung@gmail.com

1. PENDAHULUAN

WHO (World Health Organization) mengemukakan angka mortalitas oleh perempuan masih cukup tinggi. Kematian pada perempuan ini berhubungan dengan kehamilan, persalinan, dan masih banyak penyebab lain yang berhubungan bagian reproduksi wanita. Baik itu kematian yang disebabkan oleh faktor langsung maupun tidak langsung. Proporsi AKI di negara berkembang sekitar 90%. Sekitar 80% angka AKI diantaranya karena masih tinggi terjadi komplikasi pada kehamilan, persalinan, nifas dan rawatan lanjutan pada ibu (Satriyandari, 2017).

Anemia terjadi saat kadar hemoglobin dalam darah terlalu rendah untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh. Masalah ini menjadi perhatian utama dalam kesehatan masyarakat global karena merupakan penyebab kedua terbesar kecacatan di dunia. Anemia defisiensi besi ialah golongan anemia paling umum terjadi Gejala khas anemia sering disebut "5L" dalam bahasa Indonesia, yaitu lemah, letih, lesu, lelah, serta lalai, yang dapat diartikan sebagai kelemahan, keletihan, kelelahan, kurang konsentrasi, dan kelelahan fisik. Selain itu, pucat pada kulit, bibir, lidah, serta kelopak mata bagian dalam juga sering muncul, disertai pusing serta gangguan penglihatan. Penyebab utama anemia defisiensi besi adalah kekurangan asupan atau penyerapan zat besi, kemudian masa kebutuhan besi meningkat seperti pada kehamilan, menyusui, dan masa pertumbuhan. Berbagai kelompok usia rentan mengalami anemia, mulai dari bayi baru lahir, remaja, lansia, hingga ibu hamil. Angka kematian ibu (AKI) di Indonesia tercatat 307 per 100.000 kelahiran hidup menurut Survei Demografi kemudian Kesehatan Indonesia (SDKI). Meski ada perbaikan, pada 2013 Kementerian Kesehatan mencatat AKI sebesar 357 per 100.000 kelahiran hidup. Maka, penyedia layanan kesehatan perlu memprioritaskan penanganan kesehatan ibu (Kertiasih, 2013).

Anemia menjadi penyebab kecacatan kedua terbanyak di dunia karena dampaknya yang luas, seperti menurunnya daya tahan tubuh, gangguan kognitif, pertumbuhan terhambat, aktivitas fisik berkurang, kemudian perilaku abnormal. Sekitar seperempat populasi dunia mengalami anemia. Di Asia Tenggara, sekitar 96 juta anak-anak serta 200 juta perempuan menderita anemia, menjadikan wilayah ini salah satu yang tertinggi tingkat anemia-nya Di Indonesia, prevalensi anemia mencapai 21,70 persen menurut Kementerian Kesehatan (2013). Anemia defisiensi besi (ADB) merupakan salah satu persoalan kesehatan masyarakat paling mendesak di Indonesia. Prevalensinya bervariasi antara 16–50% pada pria, 25–48% pada perempuan dewasa yang tidak

hamil, serta 46–92% pada ibu hamil. Di antara kelompok lain, 45% ibu hamil, 5,8% remaja, serta 15,8% gadis dari keluarga berpendapatan rendah berusia 12–15 tahun mengalami anemia. Oleh karena itu, pengenalan serta penanganan ADB secara efektif sangat penting.

Anemia dapat memengaruhi hasil kehamilan dan persalinan, seperti kelahiran prematur. Pola makan buruk sering kali disebabkan oleh rendahnya pendapatan keluarga, sehingga sulit memperoleh makanan hewani kaya zat besi. Pencegahan anemia sangat bergantung pada konsumsi makanan bergizi. Lebih memprihatinkan, anemia menyerang lebih dari 80% anak usia 6 hingga 23 bulan. Kekurangan zat besi paling tinggi terjadi pada usia 9–12 bulan, lebih banyak dialami bayi laki-laki dibanding perempuan. Anemia pada bayi dan balita sering tidak menunjukkan gejala, sehingga sering terabaikan oleh tenaga medis. Anemia pada bayi dapat disebabkan oleh kurangnya asupan makanan kaya zat besi, rendahnya pendapatan keluarga, atau pemberian susu sapi sebelum bayi berusia 12 bulan.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Zat besi adalah defisiensi yang paling sering ditemukan pada manusia. WHO telah menetapkan defisiensi besi peringkat yang sangat tinggi dianjara sejumlah resiko disabilitas yang dapat dicegah di dunia. Secara paradox kelebihan zat besi juga merupakan masalah klinis yang utama pada beberapa populasi dan dapat meningkatkan morbiditas pada manusia. Besi memiliki makna yang penting pada dalam biologi karena reaktivitasnya yang luar biasa. Makna yang paling penting adalah reaksi oksidasi-reduksi satu-elektron yang reversible untuk memungkinkan perubahan besi bolak-balik dengan cepat antara bentuk fero dan feri. Reaksi ini dimanfaatkan oleh sebagian besar sistem enzim yang tergantung pada besi dan meliputi transportasi elektron. (Mann, 2014)

Zat besi sangat berperan aktif dalam pembentukan jumlah plasma darah dalam tubuh ibu hamil. Sangat banyak sumber yang diperoleh untuk mendapatkan zat besi tersebut. Terdapat dua jenis makanan kaya zat besi: zat besi heme kemudian yang tidak. Sumber zat besi heme asalnya dari produk hewani, contohnya daging merah, unggas, ikan, kemudian telur. Pada negara maju, konsumsi zat besi heme mencapai sekitar 10–15%, sedangkan di negara berkembang kurang dari 10%. Ketersediaan hayati zat besi heme tergolong tinggi, biasanya berkisar antara 20 hingga 30 persen (Arisman,2010).

Zat besi non heme asalnya ialah zat besi cecair, zat besi organik kemudian zat besi makanan didalamnya terdapat sereal, umbi-umbian, kacang-kacangan, sayuran. Ketersediaan hayatinya tergantung pada faktor pemacu dan penghambat yang dikonsumsi bersamaan. (Arisman, 2010). Tablet Fe merupakan suatu suplemen yang mengandung zat besi yang tinggi. Tablet Fe merupakan suplemen yang sangat penting bagi ibu hamil untuk membantu menambah darah dalam pembentukan janin. Setiap individu memerlukan asupan zat besi (Fe) secara rutin. Zat besi, sebuah logam transisi dengan rumus molekul Fe (nomor atom 26) kemudian massa atom 55,85, memegang peranan penting di berbagai reaksi fisiologis seperti oksigenasi, hidroksilasi, kemudian transport elektron. Hal ini dimungkinkan karena kemampuannya untuk beralih antara keadaan oksidasi ferrous (Fe^{2+}) dan ferric (Fe^{3+}) (Arisman, 2010).

Vigna radiata atau yang sering disebut dengan kacang hijau dihidupkan sehari-hari. Tumbuhan ini ternyata memiliki khasiat yang penting jika dikonsumsi. Kacang hijau ialah suatu biji tumbuhan yang zat besinya tinggi. Sehingga sangat membantu pembentukan sel darah pada ibu hamil. Embrio dan kulit bijinya mengandung zat besi yang tinggi. (Astawan, 2009). Kacang hijau akan diolah dalam bentuk penyaringan, dimana ampas dan airnya akan dipisahkan. Setelah itu air tersebut akan diminum dalam bentuk sari kacang hijau. Hal ini memiliki zat besi yang tinggi sekitar 6,7 mg per 100 gram kacang hijau (Astawan, 2009).

Untuk mengetahui kondisi zat besi di suatu komunitas atau individu, diperlukan pengukuran jumlah zat besi di setiap kompartemen zat besi dalam tubuh. Perkembangan dari kondisi yang normal menjadi anemia dalam defisiensi besi (IDA) dapat diperkirakan melalui perubahan berturut pada parameter biokimia yang mencerminkan status besi dalam setiap kompartemen. Zat besi merupakan unsur vital dalam tubuh yang berperan penting dalam pendistribusian oksigen ke seluruh tubuh. Selain itu, zat besi dianggap sebagai elemen kunci dalam memperkuat sistem pertahanan tubuh karena perannya yang sangat penting. Lalu zat besi bisa menolong pembentukan hemoglobin dan mioglobin. Mioglobin ini merupakan protein yang membawa oksigen ke bagian otot tubuh. Hal tersebut membantu meningkatkan kadar hemoglobin dalam tubuh. Hal ini penting terutama ada ibu hamil yang rentan mengalami defisiensi zat besi. (Susloningtyas, 2007)

Hemoglobin merupakan senyawa yang berfungsi untuk membawa oksigen dalam darah keseluruh tubuh,serta merupakan senyawa yang tersusun dari protein. Hemoglobin yang mengikat oksigen ini akan meyebarkan oksigen ke setiap sel-sel ke bagian terkecil pun. (Sakdikin, 2001).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan tentang manfaat sari kacang hijau terhadap Kesehatan reproduksi dan pada anak

Kegiatan penyuluhan pentingnya cara kacang hijau terhadap hemoglobin dan Kesehatan reproduksi. Pejabat pemerintah daerah, pemuda, tokoh agama, kemudian warga masyarakat memberikan tanggapan positif terhadap program tersebut. Antusiasme masyarakat terlihat dari kehadiran serta partisipasi aktif mereka dalam kegiatan pelayanan. Antusias tersebut dapat dilihat ke ingintahuan masyarakat tentang bagaimana cara merawat luka yang benar untuk memperoleh penyembuhan yang optimal.

Skill Masyarakat tentang manfaat sari kacang hijau terhadap Kesehatan reproduksi

Sebelumnya, ada beberapa peserta sudah mengetahui tentang manfaat sari kacang hijau tetapi belum optimal untuk mengonsumsinya. Namun, setelah diberikan informasi para orang tua dan masyarakat termotivasi untuk memanfaatkan sari kacang hijau untuk membantu meningkatkan Kesehatan terutama dikesehatan reproduksi dan meingkatkan status gizi pada anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arisman, M.B. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Astawan, M. (2009). *Sehat dengan Sari Kacang Hijau*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Kertiasih, M. (2013). Upaya Penurunan Angka Kematian Ibu di Indonesia. *Buletin Kesehatan Reproduksi*, 4(1), 12–18.
- Mann, G.V. (2014). *Nutritional Biochemistry and Metabolism: With Clinical Applications*. New York: Appleton & Lange.
- Sakdikin, M. (2001). Hemoglobin dan Transportasi Oksigen. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 10(2), 45–51.

- Satriyandari, Y. (2017). Anemia dan Dampaknya terhadap Kehamilan. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 8(1), 20–26.
- Susloningtyas, N. (2007). Peranan Zat Besi dalam Meningkatkan Hemoglobin. *Jurnal Gizi Indonesia*, 30(2), 67–73.
- World Health Organization (WHO). (2013). *Worldwide Prevalence of Anaemia 1993–2005: WHO Global Database on Anaemia*. Geneva: WHO Press.